



**Кулинарные  
шедевры мира**

# Китайская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ  
ТОМ 6**

**ББК 36.997  
К 45**

ISBN 978-84-15481-64-5

**MediaInfo**  
**Group**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

**Издатель:** ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»  
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6  
+7(495) 688-80-78  
[www.mediainfogroup.ru](http://www.mediainfogroup.ru)

©Текст. Editorial SOL90 S.L.  
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.  
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.  
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

**Все права защищены**

Формат 22 x 27,5 см  
Бумага мелованная  
Усл. печ. л. 12  
96 страниц  
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48164-5



9 788415 481645 >

# Содержание

## В В Е Д Е Н И Е

- 6 Страна с великим прошлым
- 8 Китайская кухня: кулинарное наследие веков  
Кантонская кухня  
Обед в Тайване  
Четыре стиля в гастрономии  
Поэзия на блюде  
Искусные мастера
- 10 Основные продукты
- 12 Императорские традиции  
Китайские рестораны  
Путешествия Марко Поло  
Помпезность и инновации  
От Мао...  
...до «Биг Мака»
- 14 Праздник Луны  
Народные праздники  
Китайский Новый год  
Что едят китайцы  
Сервировка стола  
Семейные праздники
- 16 Кухонная посуда
- 18 Естественное равновесие  
Философия питания  
Фитотерапия
- 20 Рис и пшеница – основа питания  
Многогранный продукт  
Виды лапши  
Затопленная страна  
Кто изобрел пасту  
Популярность риса
- 22 Разновидности риса
- 24 Национальный напиток  
Сбор чая  
Искусство приготовления  
История и легенды  
Три основных вида  
С Востока на Запад
- 26 Особенности чаи





## РЕЦЕПТЫ

- 30 Димсам из мяса и риса  
Рыба на пару
- 36 Томатный суп с цветком из яйца  
Суп со шпиком и ростками сои
- 42 Весенние рулетики  
Рулетики с цыпленком
- 48 Обжаренный рис «Три вкуса»  
Рис с овощами
- 54 Рыба в кисло-сладком соусе  
Рыбные тефтели
- 60 Цыпленок с арахисом  
Цыпленок в остром соусе
- 66 Говядина в яичных кружевах  
Телятина с карри
- 72 Утка по-пекински  
Утка на углях
- 78 Свинина в кисло-сладком соусе  
Глазированная свинина
- 84 Яблоки и бананы в карамели  
Орехи в карамели
- 90 Десерт из груш  
Персики в сиропе



# Страна с великим прошлым

**К**ак известно, Китайская Народная Республика расположена в Восточной Азии и является третьей по величине страной в мире после России и Канады. Площадь Китая составляет 9 596 962,1 км<sup>2</sup>. Побережье, протянувшееся на 14 500 км, омывают три моря: Желтое на северо-западе, Восточно-Китайское и Южно-Китайское. Крайнюю западную зону плоскогорья Памир отделяют более 5 тысяч километров от побережья Восточно-Китайского моря на востоке. Остров Хайнань, расположенный в Южно-Китайском море, – самый большой из 2900 островов Китая. Самые крупные и полноводные реки – Хуанхэ на севере, Янцзы в центральной части и Чжуцзян на юге.

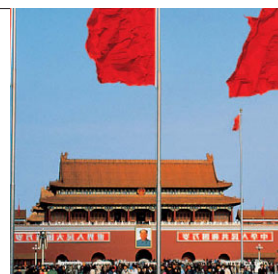
Огромная территория Китая делится на 6 географических регионов, в которые включены 23 провинции, 5 автономных районов и 3 города центрального подчинения. Количество населения – 1 миллиард 200 миллионов жителей, представители 56 этнических групп и народностей, из которых самая многочисленная – хань. На многовековую историю Китая повлияли географическое положение страны и трудолюбивый характер китайского народа. Именно эти факторы способствовали накоплению огромного культурного наследия на протяжении веков. Победа коммунистической революции в 1949 году положила начало стремительному экономическому росту, темпы которого постоянно увеличиваются и по сегодняшний день.

В центре Пекина расположен мистический Запретный город с императорским дворцом, который считается восьмым чудом света.



## Пекин

Столица Китая живет между прошлым и будущим: в ней сосуществуют различные культуры. Самая большая в мире городская площадь Тяньаньмэнь была местом проведения всех важнейших мероприятий культурной революции. Достопримечательности Пекина – Летний дворец и более 2600 храмов и монастырей.



## Чэнду

В столице провинции Сычуань расположен единственный в мире питомник по разведению медведей панда. В Сычуане находится самое большое гидросооружение страны – Дуцзяньяньский гидротехнический водораздел, сделавший западную равнину плодороднейшей областью Китая.

## Кашгар

## Лхаса

Столица Тибета расположена на высоте 3700 метров над уровнем моря. На Красном Холме стоит дворец Потала – древняя резиденция Далай-ламы. Китай присоединил горные и плодородные земли Тибета в 1951 году, а в 1965-м Тибет получил статус автономного района в составе КНР.



## Макао

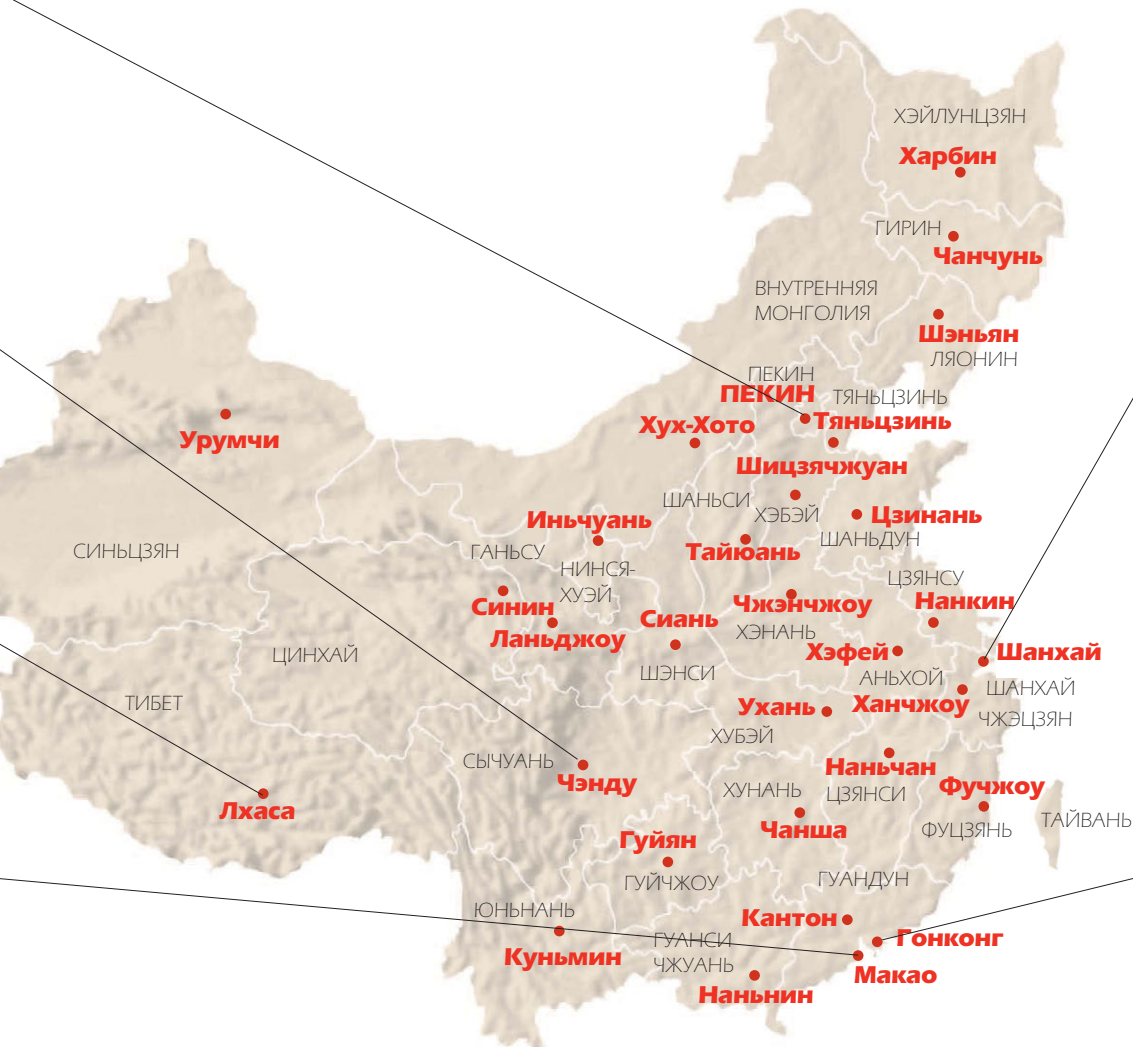
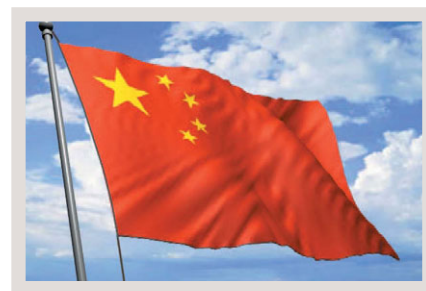
Эта полуостровная колония с городом Макао и островами Тайпа и Колоан была основана в 1557 году португальцами, а в 1999 году освобождена Китаем от колониальной зависимости. Город Макао – один из крупнейших торговых портов, туристический центр, знаменит своими казино.



**Китай – страна с многовековой историей, многогранной культурой, огромным наследием в области философии и великолепной природой. Также Китай занимает третье место по территории и является самым населенным государством в мире.**



**Великую китайскую стену (ее длина – 6350 км) начали строить в III веке до н.э. китайские императоры с целью защиты от монгольских вторжений. Строительство продолжалось до XV века н.э.**



### Шанхай

Имеет свыше 16 миллионов жителей. Порт стратегического значения, один из четырех городов центрального подчинения КНР. История города берет начало в 770 году до н.э. Сегодня Шанхай – один из мировых центров промышленности, культуры и коммерции.



### Гонконг

После 155 лет британского господства, в 1997 году Китай вернул себе эту территорию. Третий мировой финансовый центр после Нью-Йорка и Лондона. Один из самых экологичных портов на планете. Состоит из острова Гонконг, полуострова Коулун, новых территорий и 235 островов.

# Китайская кухня: кулинарное наследие веков

## Кантонская кухня



Наибольшую известность на Западе приобрела кухня Кантона, провинции, откуда в XIX веке эмигрировали в Европу и Америку многие китайские семьи. Как один из самых важных элементов китайской кухни, рис и здесь

составляет основу рациона. Эта кухня соблазняет блюдами из экзотического мяса и отличается кисло-сладким вкусом (димсам – разнообразие закусок) и широким использованием устричного и соевого соусов.

## Обед в Тайване

Тайваньская кухня характерна изысканным смешением цвета, аромата и вкуса. На острове можно встретить практически все стили региональной китайской кухни: рыба, поджаренная на решетке, кунжут и специи сычуаньской кухни, утка по-пекински и типичные блюда из морепродуктов. Рис – основной компонент тайваньской выпечки и рулетиков.



**В китайской кухне, кроме вкуса и запаха, играет роль также цвет блюда. Главный ингредиент комбинируют со второстепенными, чтобы добиться игры контрастов. В одном блюде могут сосуществовать от 3 до 5 цветов.**



## Четыре стиля в гастрономии

Китай, по большому счету, является сельскохозяйственной страной, а пережитые голодные эпохи оказали большое влияние на отношение к еде. Культивация риса и пшеницы и небольшое количество обрабатываемой земли (всего лишь 14,5% от общей площади страны) обусловили кулинарные традиции Китая.

### Южный стиль

Особое место занимает кантонская кухня, использующая разнообразные продукты и большое количество приправ и соусов. Говядина, свинина, морская и речная рыба, овощи и зелень покупаются на рынке ежедневно и входят в состав блюд, полностью сохраняя свой цвет и вкус. Это утонченная кухня для гурманов.

### Восточная кухня

От восточного побережья и до центра Китая преобладает стиль Шанхая и смежных провинций Фуцзянь, Цзянси и Чжэцзян. Плодородные земли этого района постоянно приносят свежие фрукты и овощи, что стало причиной вегетарианской направленности местной кухни. С побережья поставляется рыба и морепродукты. Эта кухня, в общем, сравнительно молодая и характеризуется сладким вкусом, так как при готовке мяса и овощей используется сахар. Мясо и овощи делаются на пару или тушатся.



**Китайскую кухню можно назвать примером высокого искусства. Она совершенствовалась на протяжении многих веков, бережно сохраняя традиции и каноны. Трапеза у китайцев – это своеобразное приобщение к национальной культуре, а сущность кухни — гармония противоположностей.**



Всемирный бренд китайской кухни — утка по-пекински — очень древнее императорское блюдо. Ее готовят, соблюдая целый ритуал, который начинается с особого выкармливания птицы. Только благодаря искусству китайских поваров можно раскрыть всю гамму вкусов этого вида мяса.

### **Западная кухня**

Внутренние районы Китая – это провинции Сычуань и Хунань. Из-за своей изолированности кухня здесь является самой старой и традиционной. Здесь выделяется Сычуаньский стиль, имеющий характерный пикантный вкус из-за красного чили, имбиря, чеснока и приправы Сычуань. Изобилуют фрукты, овощи, свинина, мясо птицы и рыба. Самое известное блюдо – тофу с болгарским перцем и специями.

### **Северная кухня**

Между рекой Янцзы и Великой китайской стеной сосуществуют кулинарные стили Шантунга, Хенана и Пекина, отличительная черта которых — обильное потребление зерновых культур (пшеница, кукуруза и просо), из которых готовят хлеб, лапшу, оладьи и блинчики. Это пикантная и основательная кухня. Самое известное блюдо — конечно же, утка по-пекински.

### **Поэзия на блюде**

全家福

С давних времен китайские мыслители посвящали еде отдельные главы и даже целые произведения. Это в какой-то мере объясняет традицию давать название блюду не в соответствии с его ингредиентами, а по поэтическому наитию. Например: яичный суп носит название «Нежный ветерок в ночь полнолуния», а блюдо, приготовленное в горшочке, называется «Вся семья в сборе».

### **Искусные мастера**



В Китае развиты ремесла, утонченная техника которых ценится во всем мире. Особое умение прикладывается китайскими мастерами не только при изготовлении знаменитого фарфора или в искусном шитье, но и к предметам повседневного использования. Обыденные чашки и ложки зачастую – настоящие произведения искусства.



# Основные продукты

## Соусы →

Устричный соус (1) делают из устриц, которые варятся с различными приправами. Густой и темный соус добавляют к грибам, овощам, мясу и лапше. Соевого соуса (2) существует 2 вида: светлый и соленый и темный и густой со сладким вкусом.



## Сушеные грибы ↓

Грибы шиитаке (1), урожай которых собирается в Японии зимой, покупают в сушеном виде, потому что так они лучше сохраняют свой аромат и вкус. Древесные уши (2) – хрустящие и с нежным вкусом, что позволяет сочетать их с различными ингредиентами.



## Ростки бамбука ↘

В Китае молодые стебли различных видов бамбука используются как овощ и ценятся за нежный вкус. Продаются в консервированном виде, кусочками или целыми.



## Фрукты ↗

Кумкват (1) относится к цитрусовым. Он богат витамином С, имеет кислую кожицу и сладкую мякоть. У личи (2) шероховатая корочка и сочная мякоть, по вкусу похожая на виноград. Эти фрукты часто употребляют в салатах и коктейлях; в Китае также добавляют к мясу и рыбе.



## Чай ↓

В Китае пьют чай в любое время суток, он – неотъемлемая часть жизни китайского общества. Четыре основных вида чая: зеленый, который предпочитают в центре страны, среднеферментированный улун, или бирюзовый чай, а также красный и черный, – пьют в зависимости от времени года и обычаев местности.



## Тофу ↗

Сыр из соевого молока в Китае имеет 2 вида: мягкий (употребляется для супов, мясных и овощных блюд) и твердый (употребляется в жареном, тушеном или вареном виде с кашами).



## Лапша →

Самые распространенные виды лапши – из пшеницы и риса. Лапшу употребляют в качестве вспомогательного или основного блюда, а также в качестве закуски между основными приемами пищи.



**В основе китайской кухни заложена гармония между элементами фань (лапша, а также любые мучные и зерновые изделия) и цай (овощи, грибы, мясо и рыба). Нужно, чтобы рацион был сбалансирован, а фань и цай дополняли друг друга. Вкус же формируется с помощью изысканных приправ.**

### Китайская капуста →

Китайская капуста, или пецай, — это овощ с освежающим вкусом. Ее обычно тушат на сковороде или воке или варят в составе легких супов. Также употребляют в сыром виде.



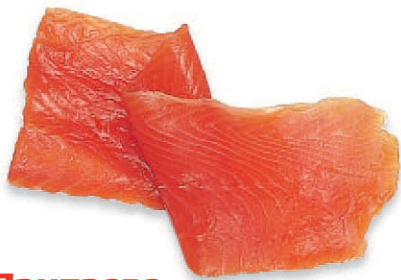
### Свинина →

Этот вид мяса в Китае ценится за свою низкую стоимость. Свинина идеально сочетается с другими традиционными компонентами местной гастрономии. Цыпленок стоит на втором месте, а вот говядину стали употреблять сравнительно недавно.



### Рыба и морепродукты ↓

В китайской кухне используют сотни видов морепродуктов. Самые популярные — креветки и крабы. Готовят также рыбу — форель, карп, морской судак, треску, кету и т. д., в основном, целыми и на пару.



### Рис ↓

Рис — своеобразный фундамент китайских традиций питания. Подается вареный или приготовленный на пару в качестве гарнира к другим изысканным блюдам. Также из него готовят главные блюда, добавляя овощи, морепродукты, мясо и яйца.



### Имбирь ↗

Важный элемент китайской кухни, используется в десертах, при консервировании в сахаре или сиропе, а также в качестве специи при вымачивании в уксусе или сухим в порошок. Также употребляется в пищу в сыром виде.



### Приправа Сычуань ↓

В ее основе — стручковый плод перечного дерева с цитрусовым ароматом и пикантным вкусом. В цельном виде добавляется в мясо, маринад и супы. В молотом виде смешивается с солью и используется как приправа.



### Соевые ростки ↓

Должны быть бледными и прозрачными, без темных пятен. Перед употреблением их необходимо замачивать в холодной воде, чтобы они стали хрустящими.



### Масла ↑

Для жарки в Китае используются растительные масла — подсолнечное (1), арахисовое и кукурузное. Кунжутное масло (2) служит в качестве приправы для жареных блюд и маринадов.