

# КУЛИНАРИЯ С КИТАЙСКИМ АКЦЕНТОМ



*Александр Кошкарёв*

# **Александр Кошкарев**

## **Кулинария с китайским акцентом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69467071](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69467071)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Данная книга – это увлекательное путешествие в мир китайской кухни. Эта книга предлагает нам уникальное руководство по приготовлению разнообразных блюд с использованием аутентичных китайских рецептов. Автор знакомит с богатым наследием китайской кулинарии, представляя широкий спектр блюд, начиная от простых и классических, и заканчивая более сложными и экзотическими вариантами. Он делится своими собственными секретами и техниками приготовления, чтобы помочь каждому блюду стать настоящим кулинарным шедевром. Книга также рассказывает о китайских кулинарных традициях, основных ингредиентах и о том, как правильно использовать специи, чтобы достичь истинного вкуса китайской кухни. Она также обращает внимание на исторический и культурный контекст приготовления китайских блюд, позволяя полностью погрузиться в атмосферу китайской культуры.

# Содержание

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ	4
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ	18
СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ	28
САЛАТЫ	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Александр Кошкарёв**

## **Кулинария с китайским акцентом**

### **КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**

#### **Введение в китайскую кухню**

Китайская кухня – одна из самых популярных и узнаваемых в мире. Ее богатство и разнообразие привлекают гурманов со всех уголков планеты. Уникальность китайской кухни заключается не только в использовании особых ингредиентов, но и в традиционных методах приготовления, которые передаются из поколения в поколение.

Одной из основных черт китайской кухни является баланс между ароматами, вкусами и текстурами. В блюдах часто сочетаются сладкий, соленый, острый и кислый вкусы, создавая уникальные композиции. Китайские шеф-повары активно используют специи, травы и соусы для придания каждому блюду своего неповторимого характера.

Кроме того, китайская кухня славится своим разнообразием продуктов. Овощи, рыба, морепродукты, мясо и соевые

продукты являются основными компонентами многих блюд. Большое значение также придается правильной обработке и приготовлению продуктов, чтобы сохранить их вкус и полезные свойства.

В данной книге мы рассмотрим основные принципы китайской кухни, наиболее известные блюда и способы их приготовления. Будут представлены рецепты популярных китайских блюд, а также советы по выбору ингредиентов и технике приготовления. Погрузитесь в мир вкуса, аромата и уникальности китайской кухни!

## **История китайской кухни: от древности до современности**

Китайская кухня имеет богатую историю, которая насчитывает тысячелетия. Она развивалась под влиянием различных факторов, таких как климат, географическое положение, религиозные убеждения и культурные традиции. В этом подразделе мы рассмотрим основные этапы развития китайской кухни – от ее происхождения в древности до современности.

Первые записи о кулинарии Китая возникают во времена династии Шань (1600-1046 гг. до н.э.). Тогда еда играла важную роль не только при приеме, но и в обрядах поклонения.

ния предкам. Уже на тот момент было разработано несколько основных принципов приготовления пищи: разнообразие ингредиентов, баланс между ароматами и вкусами, а также уход за здоровьем через правильное питание.

В период Восточной Чжоу (771-256 гг. до н.э.) появляется первый известный кулинарный текст – "Рыба во вкусе и запахе" (#####). В нем описываются различные способы приготовления рыбы, мяса, овощей и зерновых. Этот текст стал основой для развития китайской кулинарии.

Времена династии Хань (206 г. до н.э. – 220 г. н.э.) считаются золотым веком китайской кухни. В это время было изобретено множество новых методов приготовления пищи, таких как жарка, тушение и заливка соусами. Также появилось большое количество новых ингредиентов, таких как соевый соус, имбирь и чеснок.

С развитием торговли и обмена между Китаем и другими странами в эпоху Тань (618-907 гг.), на китайские столы начали попадать новые продукты: специи, фрукты и овощи из Юго-Восточной Азии, а также кофе и чай из Индии.

Золотой период для китайской кулинарии наступает в эпоху династии Мин (1368-1644 гг.). В это время в Китае появляются рестораны, где можно было насладиться разнообразными блюдами. Также были созданы первые кулинарные школы, где учились приготовлению пищи и передавали свои знания следующим поколениям.

С приходом коммунистической власти в 1949 году про-

изошли значительные изменения в китайской кухне. Было проведено движение за борьбу с "четвертными" привилегиями и роскошью. Многие изысканные блюда и методы приготовления практически исчезли, а на первый план вышло здоровое и экономичное питание.

В последние десятилетия китайская кухня стала известна по всему миру благодаря мировому экономическому подъему Китая. В различных странах открыты рестораны, предлагающие аутентичные блюда китайской кухни, которые радуют не только местных жителей, но и туристов со всего мира.

Сегодня существует несколько основных региональных направлений в китайской кухне, каждое из которых имеет свои особенности. Например, северная кухня характеризуется использованием горячих специй и пшеничной муки для приготовления различных видов теста. Южная кухня, с другой стороны, предпочитает легкие и свежие ингредиенты, такие как рис и овощи.

Китайская кухня продолжает эволюционировать и приносить новые техники приготовления пищи. Сейчас на передний план выходят здоровое питание и сохранение естественного вкуса продуктов. Вместе с тем, сохраняются и традиции древнего прошлого – блюда с символическим значением важности для различных праздников и церемоний.

История китайской кухни является неотъемлемой частью ее наследия. Она отражает уникальную комбинацию куль-

турных, географических и социальных факторов. Благодаря этому богатому наследию мы можем наслаждаться разнообразием и аутентичностью китайской кухни в наше время.

## **Основные принципы китайской кухни: баланс вкусов и цветов**

Основные принципы китайской кухни: баланс вкусов и цветов китайская кухня считается одной из самых разнообразных и уникальных в мире. Она отличается не только своими особыми ингредиентами, но и уникальными методами приготовления пищи. Одним из основных принципов китайской кухни является баланс вкусов и цветов.

Вкусы играют ключевую роль в китайской кухне. Они делятся на пять основных групп: сладкий, соленый, острый, смачный и горький. Главная задача приготовления блюд – достичь гармоничного сочетания всех этих вкусов. Каждое блюдо должно быть хорошо сбалансированным и иметь определенное соотношение между этими вкусами.

Кроме того, цвета также играют важную роль в китайской кухне. В ее традициях каждому цвету приписывается определенный символический смысл. Например, черный цвет ассоциируется с энергией и жизненной силой, белый – с чистотой и невинностью, красный – с удачей и радостью. При-



готовление китайских блюд обычно включает использование ингредиентов разных цветов для достижения визуальной привлекательности.

Еще одним важным аспектом китайской кухни является сохранение пищевого статуса каждого ингредиента. Каждый продукт имеет свою роль в блюде, и его ценность должна быть сохранена при приготовлении. Например, овощи обычно готовятся до состояния «аль денте», чтобы сохранить их свежий вид и хрустящую текстуру.

Китайская кухня также известна своим способом нарезки продуктов. Она предпочитает нарезку продуктов на маленькие, удобные для еды кусочки, чтобы обеспечить легкость приема пищи. Это также помогает раскрыть все вкусы и ароматы каждого ингредиента.

Еще одной особенностью китайской кухни является использование различных методов приготовления пищи. Варка, жарка, тушение, запекание и парение – все эти методы применяются в китайской кухне для достижения оптимального вкуса и текстуры блюда. Это также позволяет сохранить пищевую ценность ингредиентов.

Важно отметить, что каждый регион Китая имеет свои уникальные принципы и традиции приготовления пищи. Например, северная китайская кухня известна своим использованием многочисленных готовых соусов и маринадов, а южная китайская кухня предпочитает свежие продукты и более деликатное приготовление.

В заключение можно сказать, что основные принципы китайской кухни – это баланс вкусов и цветов, сохранение пищевого статуса ингредиентов, использование различных методов приготовления пищи. Эти принципы делают ее уникальной и неповторимой, а ее блюда настоящим удовольствием для гурманов со всего мира.

## **Популярные блюда китайской кухни: от пекинской утки до кунжутного курицы**

Китайская кухня известна своим разнообразием и уникальными сочетаниями вкусов. В этом подразделе мы рассмотрим некоторые популярные блюда, которые прославили китайскую кухню во всем мире.

Одним из самых знаменитых блюд китайской кухни является пекинская утка. Это блюдо имеет долгую историю и стало символом высокой кухни Китая. Пекинская утка готовится по особому рецепту, который включает несколько этапов приготовления. Мякоть утки оказывается нежной и сочной, а ее шкурка получает хрустящий золотистый цвет. Утку подают с тонкими лепешками, свежим огурцом, луком и специальным соусом "хойсин", что создает незабываемое сочетание вкусов.

Еще одно популярное блюдо – это обжаренные тигровые

раки. Тигровые раки славятся своей большой размерностью и обладают мякотью с нежным вкусом. Они готовятся в особом соусе, состоящем из чеснока, имбиря, перца и других пряностей. Готовые раки обжариваются на сковороде до золотистого цвета и подаются с луком-пореем или свежими овощами.

Если вы предпочитаете блюда с курицей, то обязательно попробуйте кунжутную курицу. Это блюдо отличается тонким ароматом и сладковатым вкусом. Курица маринуется в соусе на основе соевого соуса, сахара и растительного масла с добавлением специй. Затем она обжаривается до золотистой корочки и посыпается жареным кунжутом. Получившаяся кунжутная курица является настоящей деликатесной закуской.

Еще одним интересным блюдом является гонконгский жареный рис. Это классическое блюдо готовится из отварного риса, который жарится на высокой температуре с добавлением различных ингредиентов: морепродуктов, мяса, овощей и специй. Гонконгский жареный рис отличается оригинальным вкусом и ароматом, который создается благодаря особому методу приготовления.

Нельзя не упомянуть знаменитые дим-самы – это небольшие блюда, которые представляют собой различные начинки, завернутые в тонкое тесто и запеченные или отварные. Дим-самы могут содержать морепродукты, мясо, овощи или комбинации разных ингредиентов. Они обычно подаются с

соевым соусом или другими пикантными соусами.

Кроме перечисленных блюд, китайская кухня предлагает множество других интересных и вкусных блюд: лапшу в супе "вонтон", готовую на пару равиоли "цзяоцзы", жареный рис по-кантонски и многое другое.

В заключение можно сказать, что популярность китайской кухни обусловлена ее уникальными вкусами и разнообразием блюд. Пекинская утка, кунжутная курица, тигровые раки и гонконгский жареный рис – это лишь некоторые примеры популярных блюд китайской кухни. Исследование этой кухни открывает мир новых вкусов и ароматов, которые привлекают любителей китайской культуры со всего мира.

## **Региональные особенности китайской кухни: от сичуанской остроты до кантонской нежности**

Китайская кухня является одной из самых разнообразных и впечатляющих в мире. Ее богатство и разнообразие связаны с географическим положением Китая, его климатом и культурными традициями.

Одним из наиболее интересных аспектов китайской кухни являются ее региональные особенности. Каждый регион имеет свои уникальные ингредиенты, методы приготовления и вкусы, что делает каждую местную кухню неповторимой.

Одним из самых популярных региональных стилей китайской кухни является сичуаньская кухня. Она славится своей острыми и пикантными блюдами, которые используют большое количество чили перца и перца Сичуань. Этот стиль предлагает широкий выбор блюд с различными сочетаниями вкусов – от острого до сладкого. Также характерным для сичуаньской кухни является использование специй, таких как имбирь, чеснок и зеленый лук, которые придают блюдам особый аромат.

Еще одним из интересных региональных стилей китайской кухни является кантонская кухня. Она славится своей нежностью и свежестью, а также использованием морепродуктов и овощей. Кантонская кухня предлагает широкий выбор блюд с разными текстурами – от хрустящих до нежных. Важной частью этого стиля являются готовка на пару и жарка в малом количестве масла, что делает блюда легкими и здоровыми.

Также стоит упомянуть о других региональных стилях китайской кухни, таких как фудзянская, шаньсинская, хунаньская и др. Фудзянская кухня известна своим разнообразием морепродуктов и использованием соленых ингредиентов. Шаньсинская кухня славится своими пастами и соусами, а также привлекает внимание благодаря обильному использованию риса в блюдах. Хунаньская кухня, в свою очередь, известна своей острыми и ароматными блюдами, которые приготавливаются с использованием перца Хунань.

Каждый регион имеет свои уникальные рецепты и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Интересно отметить, что китайская кухня является одной из самых старых культурных традиций в мире, и ее особенности можно проследить на протяжении тысячелетий.

Региональные особенности китайской кухни отражают не только различия в использовании ингредиентов и методах готовки, но также отражают местную климатическую обстановку и культурные предпочтения. Например, сичуаньская кухня развилась в гористых районах Сичуаня с холодными зимами, поэтому еда часто содержит острые специи для поддержания тепла в организме. Кантонская же кухня развилась на юге Китая с его мягким климатом и доступностью свежих морепродуктов, поэтому она более свежая и легкая.

Таким образом, региональные особенности китайской кухни – это то, что делает ее такой уникальной и захватывающей. Благодаря этим различиям каждый может найти что-то для себя в китайской кухне – будь то пикантные супы и жареные блюда из Сичуаня или нежные морепродукты и паровые деликатесы из Кантона. Китайская кухня не перестает удивлять своим богатством и разнообразием, и каждая ее часть является важным звеном в этом гастрономическом путешествии.

# **Китайская кухня в мировой культуре: популярность и влияние на гастрономические тренды**

Китайская кухня является одной из самых популярных и распространенных кухонь во всем мире. Ее уникальный стиль, разнообразие ингредиентов и способов приготовления делают ее неперенным элементом мировой гастрономической сцены. Китайская кухня оказывает значительное влияние на гастрономические тренды и привлекает все больше поклонников своими богатыми ароматами и неповторимыми вкусами.

Одной из причин популярности китайской кухни является ее долгая история. Китайская культура имеет тысячелетнюю историю, и еда играет важную роль в ежедневной жизни народа. Благодаря этому богатому наследию, китайский стиль приготовления пищи получил широкое признание за пределами Китая.

Разнообразие региональных стилей играет также важную роль в популярности китайской кухни. Существует несколько основных региональных стилей, таких как северо-китайская, южно-китайская, и т.д. Каждый из них имеет свои уникальные черты и предлагает различные варианты блюд. Благодаря этому многообразию, каждый может найти что-то по

своему вкусу.

Китайская кухня также оказывает значительное влияние на гастрономические тренды в других странах. Многие известные блюда и ингредиенты, такие как лапша, утка по-пекински, соус соевый и др., широко применяются в мировой кулинарии. Рестораны с китайской кухней можно найти по всему миру, и они часто являются пунктом назначения для любителей экзотической еды.

Также следует отметить значительное влияние китайской кухни на здоровое питание и новые тренды в области здорового образа жизни. Китайская кухня известна своими низкокалорийными и питательными блюдами, в которых используются много овощей и мяса с низким содержанием жира. Это делает ее привлекательной для тех, кто хочет следить за своим питанием.

Кроме того, китайская кухня также предлагает множество вегетарианских и веганских вариантов блюд, что делает ее доступной для всех типов диетических предпочтений. Это отражает растущий интерес к здоровому образу жизни и экологической осознанности в обществе.

Наконец, стоит отметить значительный вклад китайской кухни в развитие гастрономического туризма. Благодаря своей уникальности и широкому выбору блюд, Китай привлекает множество любителей еды со всего мира. Такое путешествие может быть не только приятным опытом для гурманов, но и возможностью узнать больше о других аспектах



культуры Китая.

В целом, китайская кухня завоевывает все большую популярность в мировой культуре и оказывает значительное влияние на гастрономические тренды. Ее уникальный стиль, разнообразие региональных стилей и здоровые пищевые привычки делают ее неизменным элементом мировой гастрономии. Так что неудивительно, что все больше людей отдают предпочтение китайской кухне и ищут новые способы насладиться ее неповторимыми ароматами и вкусами.

# **ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ**

Китайская кухня является одной из самых популярных и разнообразных кулинарных традиций в мире. Ее уникальность заключается не только в способах приготовления блюд, но и в использовании особых продуктов питания. В данной главе мы рассмотрим некоторые из этих продуктов, которые придают китайской кухне ее характерный вкус и аромат.

Одним из ключевых ингредиентов, используемых в китайской кухне, является соя. Соевые бобы превращаются в различные продукты: соусы, пасты, молоко и т.д. Они добавляются в большинство блюд для придания им насыщенного и глубокого вкуса. Кроме того, соя – это отличный источник белка для любителей растительной пищи.

Еще одним характерным продуктом китайской кухни является рис. Рис служит основной "подложкой" для многих блюд: супов, овощных рагу или жареных гарниров. Благодаря своей нежной текстуре и нейтральному вкусу рис прекрасно балансирует острые и ароматные соусы, добавляя им дополнительную глубину.

В следующих разделах мы рассмотрим еще несколько

ключевых продуктов питания, которые придают китайской кухне ее неповторимый характер. Мы узнаем больше о специях, зелени, морепродуктах и других ингредиентах, которые делают блюда китайской кухни настоящими шедеврами гастрономии.

## **Основные продукты питания, используемые в китайской кухне**

Китайская кухня является одной из самых популярных и разнообразных кухонь в мире. Она отличается своей уникальной комбинацией вкусов, ароматов и текстур, которые достигаются благодаря использованию определенных продуктов питания. В этом подразделе мы рассмотрим основные продукты питания, которые широко используются в китайской кухне.

1. Рис: Рис является основным продуктом питания в Китае и служит основой для большинства блюд. В Китае существует множество различных сортов риса, таких как жасминовый, длиннозерный и клейкий рис. Он используется для приготовления различных блюд, начиная от простого гарнира до изысканных рисовых лепешек.

2. Тофу: Тофу – это соевый сыр, который является одним из ключевых ингредиентов в китайской кухне. Он име-

ет нежную текстуру и способен принять любой вкус или аромат. Тофу может быть использован в рамках различных блюд: от традиционного тофу-фу от шеф-повара до жареного тофу с овощами.

3. Соевый соус: Соевый соус – это основной и наиболее распространенный специй в китайской кухне. Он придает блюдам глубокий и насыщенный вкус. Соевый соус может быть использован как основной ингредиент для маринования мяса и рыбы, а также как простая приправа для овощей и других продуктов питания.

4. Имбирь: Имбирь является неотъемлемой частью китайской кухни и используется как специя или добавка для различных блюд. Он имеет острый и ароматный вкус, который может добавить пикантности и особый оттенок любому блюду. Имбирь также считается полезным для здоровья, поскольку он обладает противовоспалительными свойствами.

5. Чеснок: Чеснок – это еще одна популярная специя в китайской кухне. Он обладает уникальным ароматом и нежным вкусом, который может значительно улучшить вкус блюда. Чеснок часто используется для маринования мяса, приготовления соусов или просто добавляется в блюда для придания им более выраженного вкуса.

6. Кунжутное масло: Кунжутное масло – это одно из наиболее характерных и незаменимых ингредиентов в китайской кухне. Оно обладает насыщенным ароматом и отличается своим нежным ореховым вкусом. Кунжутное масло мо-

жет быть использовано для жарки, заправки салатов, а также для добавления в различные соусы.

7. Бамбуковые ростки: Бамбуковые ростки являются популярными овощами в китайской кухне. Они обладают особенной текстурой и нежным вкусом, который отлично сочетается с другими ингредиентами. Бамбуковые ростки можно использовать как гарнир или добавлять в различные блюда, такие как супы или жаркое.

Это только несколько основных продуктов питания, которые широко используются в китайской кухне. Важно отметить, что каждый регион Китая имеет свои уникальные продукты и рецепты, которые делают китайскую кухню такой разнообразной и интересной. Путешествуя по Китаю, вы сможете попробовать множество вкусных блюд, приготовленных из этих продуктов.

## **Секреты приготовления мясных блюд в китайской кухне**

Мясные блюда являются неотъемлемой частью китайской кухни. Они отличаются особым вкусом и способом приготовления, который передается из поколения в поколение. В этом подразделе мы рассмотрим некоторые секреты приготовления мясных блюд в китайской кухне.

Один из главных секретов приготовления мясных блюд в китайской кухне – это использование свежих и высококачественных ингредиентов. Китайцы строго следят за тем, чтобы мясо было свежим и без постороннего запаха. Они также предпочитают использовать маленькие порции мяса, чтобы сохранить его сочность и нежность.

Важным аспектом приготовления мясных блюд является правильное приготовление мяса перед термической обработкой. Китайцы часто используют метод маринования, чтобы улучшить вкус и текстуру мяса. Для этого они добавляют различные ингредиенты в заправку, такие как соевый соус, рисовый уксус, имбирь и чеснок. Мясо оставляют в этой заправке на несколько часов или даже на ночь, чтобы оно пропиталось ароматами и стало более нежным.

Еще одним секретом приготовления мясных блюд является правильный выбор метода приготовления. Китайцы используют различные методы, такие как жарка, тушение, варка и запекание. Каждый из этих методов позволяет достичь определенной текстуры и вкуса мяса. Например, жарка при высокой температуре создает хрустящую корочку снаружи и сочное мясо внутри, а тушение позволяет сохранить мясо нежным и сочным.

Один из самых популярных способов приготовления мясных блюд в китайской кухне – это использование скороварки или пароварки. Скороварка позволяет быстро готовить мясо под давлением, что делает его очень нежным. Пароварка же

сохраняет все полезные вещества в продукте и помогает сохранить его естественный вкус.

Также стоит отметить особенности использования специй и соусов при приготовлении мясных блюд в китайской кухне. Китайцы предпочитают использовать натуральные специи, такие как имбирь, чеснок, зеленый лук и т. д., чтобы подчеркнуть вкус мяса. Они также любят добавлять различные соусы для придания особого аромата и вкуса блюдам.

В заключение, приготовление мясных блюд в китайской кухне требует определенных навыков и секретов. Важно выбирать свежие ингредиенты, правильно обрабатывать мясо перед термической обработкой и использовать различные методы готовки. Использование специй и соусов помогает создать уникальный вкус и аромат китайских мясных блюд.

## **Разнообразные овощи и их использование в китайских рецептах**

Китайская кухня славится своим разнообразием и уникальным сочетанием ароматов и текстур. Одним из ключевых компонентов китайской кухни являются овощи, которые активно используются в различных рецептах. В этом подразделе мы рассмотрим несколько самых популярных овощей, используемых в китайской кухне, а также способы их приго-

товления.

Первым овощем, на которое стоит обратить внимание, является бамбуковый побег. Бамбуковые побеги имеют особую текстуру и нежный вкус. Они часто добавляются в супы, маринады или жарятся на сковороде с другими овощами. Благодаря своей хрустящей структуре, бамбук прекрасно дополняет любое блюдо.

Другим популярным овощем в китайской кухне является баклажан. Баклажаны могут быть фрикадельками (пекинский стиль), запеченными или жареными с другими ингредиентами. Они также широко используются в таких блюдах, как карри и пикантные соусы. Баклажаны добавляют текстуру и насыщенность блюдам, а также придают им уникальный вкус.

Также стоит обратить внимание на брокколи, который является неотъемлемой частью многих китайских рецептов. Брокколи можно приготовить на пару, запечь или жарить. Она отлично сочетается с другими овощами и морепродуктами. Благодаря своему нежному вкусу и хрустящей текстуре, брокколи прекрасно дополняет любое блюдо.

Стоит отметить и использование грибов в китайской кухне. Грибы шиитаке являются одним из самых популярных видов грибов в китайской кухне. Они часто добавляются в супы, жарятся или запекаются с другими овощами. Грибы дают особый аромат и текстуру блюдам.

Нельзя забывать о цветной капусте, которая также актив-



но используется в китайской кухне. Цветная капуста может быть запеченной, жареной или добавляться в супы. Она обладает нежным вкусом и прекрасно сочетается с другими овощами.

Китайская кухня также известна своим использованием морской капусты. Морская капуста обладает особым ароматом и уникальной текстурой. Она часто используется в салатах, супах и жарком. Морская капуста придает блюдам свежий и морской вкус.

В заключение следует отметить, что овощи играют важную роль в китайской кухне. Они не только придают блюдам разнообразие текстур и вкусовых оттенков, но также являются ценным источником питательных веществ. Благодаря широкому выбору овощей, каждый может найти свое любимое блюдо на основе этих здоровых ингредиентов.

## **Уникальные приправы и специи, придающие аутентичность китайской кухне**

Китайская кухня известна своим разнообразием вкусов и ароматов, которые достигаются благодаря уникальным приправам и специям. Использование этих ингредиентов придает блюдам аутентичность и делает их неповторимыми. В этом подразделе мы рассмотрим некоторые из самых попу-

лярных приправ и специй, используемых в китайской кухне.

Один из наиболее распространенных ингредиентов – это соя. Соевый соус является основой для многих блюд китайской кухни. Он имеет глубокий, насыщенный вкус с легкой солонинкой. Соевый соус можно использовать как добавку к готовому блюду или как маринад для мяса и овощей перед жаркой или тушением.

Еще одной популярной приправой является имбирь. Имбирь добавляет остроты и свежести блюдам, а также обладает противовоспалительными свойствами. Он часто используется в сочетании с чесноком для создания ароматного соуса или маринада.

Также широко распространены различные виды перца, которые добавляют остроты и пикантности китайской кухне. Один из таких видов – сушеный красный перец. Он обладает ярким огненным вкусом и отлично подходит для приготовления пикантных блюд, таких как гунбао джи или "курица по гунбао".

Кориандр – еще одна популярная специя в китайской кухне. Его свежий аромат и легкая цитрусовая нотка прекрасно дополняют многие блюда. Кориандр часто используют для украшения или добавления в конце приготовления.

Карри – это еще одна специя, которая активно используется в китайской кухне. Карри придает блюдам насыщенный аромат и яркий желтый цвет. Он может быть использован как основной компонент соуса или как добавка для улучше-

ния вкуса.

Другие популярные ингредиенты, которые придают аутентичность блюдам китайской кухни, это: зеленый лук, черный гриб, кунжутное масло, стебли лемонграсса, сушеные грибы и многое другое. Каждый из этих ингредиентов имеет свой уникальный вкус и аромат, который помогает создать неповторимую палитру вкусов китайской кухни.

Важно отметить, что правильное сочетание приправ и специй является ключевым фактором для достижения аутентичности блюд. Использование слишком много или слишком мало специй может испортить конечный результат. Поэтому рекомендуется следовать рецептам или обращаться за консультацией к опытным поварам, чтобы достичь наилучших результатов.

В заключение можно сказать, что уникальные приправы и специи играют важную роль в создании аутентичных блюд китайской кухни. Они добавляют разнообразие вкусов и ароматов, делая каждое блюдо неповторимым. Правильное использование этих ингредиентов поможет вам создать настоящий китайский обед прямо у себя дома.

# СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

Китайская кухня является одной из самых популярных и узнаваемых кухонь в мире. Ее особенностью является не только разнообразие блюд и уникальные способы приготовления, но и использование специальных столовых приборов. Они играют важную роль не только в процессе приема пищи, но и являются частью культурного наследия Китая.

Один из самых известных столовых приборов, используемых в китайской кухне – это палочки. Они служат заменой столовым приборам западной культуры, таким как ножи, вилки и ложки. Палочки имеют свою длинную историю и символизируют гармонию с окружающей средой. Использование палочек требует определенного мастерства и координации движений рук, что делает еду более интересной и уникальной для тех, кто привык есть с помощью традиционных столовых приборов.

Также важными элементами китайских столовых принадлежностей являются чашки для чая и ложки для чая. Чай играет важную роль в китайской культуре, и приготовление и потребление чая имеет свои особенности. Чашка для чая

должна быть подходящего размера и формы, чтобы выделить аромат и вкус напитка. Ложка для чая используется для перемешивания чайных листьев с горячей водой и подачи напитка.

Знание о столовых приборах, используемых в китайской кухне, поможет лучше понять эту удивительную культуру и насладиться аутентичным опытом еды. В данной статье мы рассмотрим различные типы столовых приборов, их использование и значение в контексте китайской гастрономии.

## **История и значение столовых приборов в китайской кухне**

Китайская кухня славится своими уникальными вкусами, разнообразием блюд и особенностями сервировки. Она имеет долгую и богатую историю, которая прослеживается не только в блюдах, но и в использовании столовых приборов. В традиционной китайской культуре столовые приборы играют важную роль – они являются неотъемлемым атрибутом обеда или ужина, символизирующим гостеприимство хозяев.

Одним из самых распространенных и значимых столовых приборов на китайской кухне являются палочки. Их использование имеет древние корни и считается одним из самых

аутентичных элементов культуры Востока. Палочки используются для еды уже более двух тысячелетий. Они могут быть сделаны из различных материалов, таких как дерево или пластик, но настоящие ценители предпочитают палочки из слоновой кости или фарфора. Умение правильно пользоваться палочками считается признаком хорошего воспитания и уважения к традициям.

Еще одним важным столовым прибором, используемым в китайской кухне, является ложка. В отличие от европейских ложек, которые часто используются для приема жидких или мягких продуктов, китайская ложка имеет более глубокую форму и используется для еды супов или соусов. Она может быть изготовлена из фарфора или металла и обладать уникальными декоративными элементами.

Также на китайской кухне широко распространены разнообразные виды ножей. Китайские ножи имеют свою специфическую форму и размеры, подходящие для работы с различными типами продуктов. Они могут быть, как большими и массивными, так и маленькими, и точными. Ножи используются для нарезки овощей, фруктов, мяса и других ингредиентов перед приготовлением блюд.

Важной частью столовых принадлежностей на китайской кухне являются различные подставки и подносы. Они используются для сервировки блюд и предлагаются гостям во время обеда или ужина. Подставки и подносы могут быть изготовлены из дерева, фарфора или пластика и иметь различ-

ные орнаменты или рисунки.

Использование столовых приборов в китайской кухне не только позволяет удобно принимать пищу, но и имеет глубокий символический смысл. Например, использование палочек считается более эстетичным и утонченным по сравнению с обычной ложкой или ножом. Кроме того, правильное использование палочек символизирует гармонию и равновесие в жизни.

## **Основные виды столовых приборов, применяемых в китайской кухне**

Китайская кухня славится своими разнообразными блюдами и уникальным подходом к приготовлению пищи. Она также известна своей традиционной системой использования столовых приборов, которая отличается от привычных нам западных обычаев.

Основные виды столовых приборов, применяемых в китайской кухне, включают:

1. Палочки (##) – это, пожалуй, самый распространенный и наиболее символический инструмент для еды в Китае. Палочки используются для хватания еды и перемещения ее с тарелки в рот. Они являются неотъемлемой частью культуры питания в Китае и имеют свои особые правила использования.

2. Ложка (#) – хотя палочки являются основным инструментом для еды в Китае, ложка также широко используется, особенно для супов и других жидких блюд. Китайские ложки обычно глубокие и могут быть изготовлены из различных материалов, таких как керамика или металл.

3. Вилка (##) – хотя вилка не является традиционным китайским столовым прибором, она все же иногда используется в некоторых ресторанах и для определенных блюд, особенно западных или смешанных китайско-западных блюд.

4. Нож (#) – ножи используются для нарезки пищи и разделки больших кусков мяса или рыбы. Они обычно имеют острое лезвие и прочную ручку для удобства использования.

5. Чашка (##) – чашки используются для подачи горячих и холодных напитков, таких как чай или суп. Китайские чашки могут быть изготовлены из фарфора, керамики или других материалов и часто украшены традиционными узорами или символикой.

6. Подставка для палочек (##) – это специальная подставка, которая помогает держать палочки во время еды. Она предназначена для предотвращения загрязнения стола или поверхности от остатков пищи на палочках.

Это лишь несколько примеров основных столовых приборов, используемых в китайской кухне. Важно отметить, что эти приборы являются частью богатого наследия и традиций китайской культуры и имеют свои правила использования.

Кроме того, существует множество региональных разли-



чий в использовании столовых приборов в Китае. Например, некоторые регионы могут предпочитать определенные формы палочек или ложек, а также специфические материалы для изготовления столовых приборов.

В заключение можно сказать, что столовые приборы играют важную роль в традиционной китайской кухне. Они помогают сохранить уникальный характер еды и дополняют общее впечатление от блюда. Правильное использование этих инструментов делает процесс питания не только удобным, но и гармоничным с самим актом еды.

## **Особенности ухода за столовыми приборами в китайской кухне**

Особенности ухода за столовыми приборами в китайской кухне. Китайская кухня известна своим разнообразием блюд и специфическими традициями подачи пищи. Важную роль в этом играют столовые приборы, которые используются для еды. Уход за ними имеет свои особенности, которые следует знать, чтобы сохранить их долговечность и эстетический вид.

Первое правило ухода за столовыми приборами в китайской кухне – это мытье после каждого использования. Китайцы очень чистоплотны и считают необходимым промы-

вать посуду перед каждым новым приемом пищи. Именно поэтому они предпочитают использовать простые материалы для изготовления столовых приборов, такие как дерево или бамбук, чтобы легко можно было отмывать остатки еды.

Второе правило – это аккуратное хранение столовых приборов. Китайцы обращают особое внимание на то, чтобы предметы не терялись или не повреждались со временем. Поэтому они используют специальные ящики или стойки для хранения столовых приборов, которые защищают их от воздействия внешних факторов.

Третье правило – это использование специальных средств для чистки. Китайская кухня славится своими ароматными и пикантными блюдами, которые оставляют на столовых приборах особый отпечаток. Поэтому для удаления неприятных запахов и остатков еды рекомендуется использовать специализированные средства для мытья посуды.

Четвертое правило – это аккуратное обращение с деревянными и бамбуковыми столовыми приборами. В китайской культуре эти материалы считаются символом уюта и гармонии. Они также обладают натуральными антибактериальными свойствами. Чтобы сохранить их прочность и эстетическое состояние, необходимо избегать длительного погружения в воду, использования агрессивных моющих средств или высоких температур.

Пятое правило – это регулярная проверка столовых приборов на целостность и качество. Китайцы очень вниматель-

ны к состоянию своих посудомоечных средств, поэтому они регулярно осматривают их на наличие царапин, сколов или других повреждений. При обнаружении дефектов необходимо заменить столовые приборы, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем.

Шестое правило – это использование специальных техник для чистки некоторых столовых приборов. Например, для чистки бамбуковой или деревянной ложки можно использовать губку с мягкой щеткой или специальную щетку для посуды. Это поможет избежать повреждения поверхности и сохранить ее первозданный вид.

В заключение можно сказать, что уход за столовыми приборами в китайской кухне является важным аспектом поддержания чистоты и гигиены пищевого процесса. Следуя правилам ухода за ними, можно сохранить их не только в отличном состоянии, но и продлить их срок службы.

# САЛАТЫ

## Салат с пророщенными бобами и морковью

Ингредиенты:

- 100 г пророщенных бобов (маш, соя или фасоль)
- 1 морковь
- 1 огурец
- 1 красный болгарский перец
- 2 зеленых лука
- 2 столовых ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 чайная ложка сахара
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Начнем с подготовки овощей. Очистите морковь и нарежьте ее тонкими стружками или тонкими ломтиками. Огурец, перец и зеленый лук нарежьте тонкими полукольцами.

В миске соедините пророщенные бобы, нарезанные овощи (морковь, огурец, перец и зеленый лук).

В другой миске приготовьте соус для салата. Смешайте

рисовый уксус, соевой соус, растительное масло, сахар, соль и перец. Перемешайте, чтобы ингредиенты хорошо соединились.

Полейте овощи соусом и тщательно перемешайте, чтобы все ингредиенты равномерно пропитались.

Оставьте салат на 15-20 минут для настояния в холодильнике.

Перед подачей еще раз перемешайте салат. Вы можете добавить свежую зелень для украшения.

Салат с пророщенными бобами и морковью готов. Подавайте его в качестве основного блюда или гарнира к китайским блюдам.

## **Салат с морскими водорослями и креветками**

Ингредиенты:

- 100 г морских водорослей (нори, вакаме или другие виды)
- 200 г креветок, очищенных
- 1 огурец
- 1 морковь
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или сахара

– Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Если у вас есть сушеные водоросли, следуйте инструкции на упаковке для их подготовки. Если же у вас уже готовые морские водоросли, просто промойте их в холодной воде и отожмите лишнюю влагу.

Креветки отварите в кипящей подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг и дайте им остыть.

Огурец и морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой или мелкой стружкой.

В большой миске соедините морские водоросли, нарезанные огурец и морковь, а также отваренные и остывшие креветки.

В другой миске смешайте соевой соус, рисовый уксус, кунжутное масло и мед (или сахар). Приправьте солью и перцем по вкусу.

Полейте салат получившимся соусом и тщательно перемешайте все ингредиенты.

Оставьте салат на 10-15 минут, чтобы вкусы хорошо соединились.

Перед подачей еще раз перемешайте салат и выложите на блюдо. Вы можете украсить его кунжутными семечками или красным перцем.

Салат с морскими водорослями и креветками готов! Подавайте его как предпочитаете – горячим или холодным.

# Салат с говядиной и тростниковым сахаром

## Ингредиенты:

- 250 г говядины (лучше всего использовать нежные части, например, филе или мякоть)
- 2 столовые ложки тростникового сахара
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 луковица, нарезанная тонкой соломкой
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1 морковь, нарезанная тонкой соломкой
- Соль и перец по вкусу
- Свежая кинза или зеленый лук для украшения

## Приготовление:

Говядину нарежьте тонкими полосками против волокон. Приправьте солью и перцем по вкусу.

В глубокой сковороде или воке разогрейте растительное масло на среднем огне. Обжарьте говядину до готовности, около 3-4 минут, стараясь выдержать средний режим жарки.

Добавьте тростниковый сахар, соевой соус, рисовый уксус, мелко нарезанный лук и чеснок. Перемешайте и продол-

жайте жарить еще около 1-2 минут до того, как сахар полностью растворится и карамелизуется.

Добавьте нарезанную морковь и огурец в сковороду и жарьте еще 1-2 минуты до мягкости овощей, но при этом они должны оставаться хрустящими.

Снимите сковороду с огня и дайте салату немного остыть.

Украсьте салат свежей кинзой или зеленым луком перед подачей.

Китайский салат с говядиной и тростниковым сахаром готов! Можете подавать его как главное блюдо или как гарнир к другим китайским блюдам.

## **Салат с куриным мясом и капустой**

Ингредиенты:

- 2 куриных грудки, отваренные и нарезанные тонкой соломкой
- 3 стакана тонко нарезанной капусты (можно использовать белокочанную или пекинскую капусту)
- 1 морковь, нарезанная тонкой соломкой или натертая на терке
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 2 зеленых лука, нарезанных тонкими кольцами
- 1 столовая ложка светлого соевого соуса
- 2 столовые ложки рисового уксуса



- 1 столовая ложка меда или коричневого сахара
- 1 столовая ложка кунжутного масла (опционально)
- Соль и перец по вкусу
- Кунжут для украшения

### Приготовление:

В большой миске соедините куриное мясо, капусту, морковь, огурец и зеленый лук.

В отдельной миске смешайте светлый соевый соус, рисовый уксус, мед (или коричневый сахар) и кунжутное масло. Посолите и поперчите по вкусу.

Полейте готовым соусом салат и аккуратно перемешайте, чтобы все ингредиенты были равномерно покрыты соусом.

Подавайте китайский салат с куриным мясом и капустой, украсив его кунжутом перед подачей.

Вы можете сервировать этот салат как отдельное блюдо или как гарнир к другим китайским блюдам.

## **Салат с красным пивом и тушеной говядиной**

### Ингредиенты:

- 500 г говядины, нарезанной на тонкие полоски
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 стакана нарезанной красной капусты
- 1 большой огурец, нарезанный кубиками

- 1 морковь, натертая на крупной терке
- 1 красный перец чили, нарезанный кольцами (опционально)
- 2 зеленых лука, нарезанных тонкими кольцами
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки уксуса рисового вина
- 2 столовые ложки красного пива
- 2 столовые ложки меда или коричневого сахара
- Соль и перец по вкусу
- Кунжут для украшения

### Приготовление:

Разогрейте растительное масло на среднем огне и обжарьте нарезанную говядину до золотистого цвета. Посолите и поперчите по вкусу.

Добавьте красную капусту, огурец, морковь, перец чили (если используете) и зеленый лук в миску с обжаренной говядиной.

В отдельной миске смешайте соевой соус, уксус рисового вина, красное пиво и мед (или коричневый сахар). Приправьте солью и перцем по вкусу.

Полейте готовым соусом салат с говядиной и аккуратно перемешайте, чтобы все ингредиенты были равномерно покрыты соусом.

Украсьте салат кунжутом перед подачей.

Подавайте китайский салат с красным пивом и тушеной

говядиной как отдельное блюдо или как гарнир к другим китайским блюдам.

## **Салат с соленым угрем и свежим огурцом**

Ингредиенты:

- 200 г соленого угря
- 2 свежих огурца
- 1 зеленый лук, нарезанный тонкими кольцами
- 1 маленькая редька, нарезанная кубиками
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка сахара
- 1 чайная ложка семян кунжута (опционально)
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разрежьте соленого угря на тонкие полоски и выложите их на блюдо.

Огурцы нарежьте тонкими полосками или кубиками и добавьте к угрю.

Приготовьте соус, смешав рисовый уксус, соевой соус, сахар, соль и перец. Хорошо перемешайте, чтобы сахар полностью растворился.

Полейте огурцы и угря соусом и аккуратно перемешайте.

Добавьте нарезанную редьку и зеленый лук. Еще раз аккуратно перемешайте все ингредиенты.

Дайте салату пропитаться соусом и настояться в течение 10-15 минут.

Посыпьте салат семенами кунжута перед подачей (по желанию).

Подавайте китайский салат с соленым угрем и свежим огурцом как отдельное блюдо или как гарнир к основным китайским блюдам.

## **Салат с морскими вкусностями и соусом из кешью**

Ингредиенты:

- 200 г морских вкусностей (крабовые палочки, кальмары, мидии)
- 2 свежих огурца, нарезанных тонкими полосками
- 1 морковь, нарезанная тонкими полосками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный тонкими полосками
- 2 столовые ложки кешью
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка кунжутного масла

- 1 чайная ложка свежесжатого лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Подготовьте морские вкусоности, отварив или жарив их до готовности. Оставьте их остудиться.

В большой миске смешайте нарезанные огурцы, морковь и болгарский перец.

Приготовьте соус, смешав рисовый уксус, соевый соус, мед, кунжутное масло, лимонный сок, соль и перец. Хорошо перемешайте, чтобы сахар полностью растворился.

Полейте овощи соусом и аккуратно перемешайте.

Добавьте морские вкусоности в салат и еще раз аккуратно перемешайте все ингредиенты.

Обжарьте кешью на сухой сковороде до золотистого цвета.

Подавайте салат с морскими вкусоностями и соусом из кешью, посыпав его обжаренным кешью перед подачей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.