Романова Виктория

Региональные кухни Китая: от Сычуани до Гуандуна

Романова Алексеевна Виктория

Региональные кухни Китая: от Сычуани до Гуандуна

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72391639
SelfPub; 2025

Аннотация

Китайская кухня – это не одно единое направление, а целый калейдоскоп вкусов, ароматов и кулинарных традиций. Каждая провинция веками оттачивала собственные рецепты, опираясь на местные продукты, климат и культуру. В результате родилось то, что сегодня называют «восемь великих кухонь Китая» – Сычуань, Хунань, Гуандун, Шаньдун, Цзянсу, Чжэцзян, Фуцзянь и Аньхой.

Эта книга познакомит вас с настоящей гастрономической картой Поднебесной – от обжигающе острых сычуаньских соусов до нежных кантонских димсамов, от кисло-острых хунаньских супов до карамельной свинины в стиле Мао.

Здесь вы найдёте пошаговые рецепты с доступными ингредиентами, адаптированные для домашней кухни. Каждое блюдо снабжено подробными инструкциями, чтобы вы могли без труда воссоздать подлинный вкус региона – будь то ароматная «Курица Кунг Пао», томлёная свиная грудинка или простые блинчики с зелёным луком.

Романова Виктория Региональные кухни Китая: от Сычуани до Гуандуна

Сычуаньская кухня

Курица «Кунг Пао» (####)

Ингредиенты (на 3–4 порции):

Куриное филе – 400 г

Арахис обжаренный – 100 г

Сушёный красный чили – 10–12 шт.

Зелёный лук – 3 стебля

Имбирь – 30 г

Чеснок – 4 зубчика

Соевый соус – 3 ст. л.

Рисовый уксус – 1 ст. л.

Кукурузный крахмал – 1 ст. л.

●

Сахар – 2 ч. л.

●

Масло растительное – 4–5 ст. л.

●

Приготовление:

Куриное филе нарезать мелкими кубиками, замариновать в 1 ст. л. соевого соуса и 1 ч. л. крахмала на 20 минут.

На сухой сковороде слегка обжарить арахис до золотистого цвета, убрать.

Разогреть масло, быстро обжарить чили до аромата, доба-

вить имбирь и чеснок.

Всыпать курицу и жарить до побеления.

Добавить соус (соевый соус, уксус, сахар, крахмал, разведённый в 2 ст. л. воды).

Перемешать, всыпать арахис и нарезанный лук. Подавать горячим.

Гуандунская кухня

Димсам с креветками (##)

Ингредиенты:

Креветки очищенные – 300 г

Свиной жир (или сало) – 50 г

Бамбуковые побеги – 50 г

Соевый соус – 1 ст. л.

Крахмал картофельный – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Тесто для димсамов (крахмал + кипяток) – 200 г

Приготовление:

Креветки мелко нарезать, смешать с салом, бамбуком, соевым соусом и крахмалом.

Замесить тесто: крахмал заварить кипятком, остудить, раскатать тонко.

Вылепить полупрозрачные вареники.

Готовить на пару 7–8 минут. Подавать с соевым соусом.

Хунаньская кухня

Рыба на пару с острым соусом (####)

Ингредиенты:

Голова крупного карпа или сома – 1 шт.

- Перец чили маринованный (доуцзяо) – 100 г
- Имбирь – 20 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Масло растительное – 2 ст. л.

Зелёный лук – 2 стебля

Приготовление:

Рыбью голову промыть, надрезать вдоль, развернуть.

Натереть имбирем и чесноком, сверху выложить маринованный перец.

Поставить на пару 12–15 минут.

Перед подачей полить горячим маслом и соевым соусом, посыпать луком.

Шаньдунская кухня

Суп с акульим плавником (###, вариант с курицей)

Ингредиенты:

Курица – 500 г

Грибы шиитаке – 100 г

Бульон куриный – 1,5 л

Яичный белок – 2 шт.

Соевый соус светлый – 1 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Крахмал кукурузный – 1 ст. л.

Приготовление:

Курицу отварить, разобрать на волокна.

Грибы нарезать соломкой.

В бульон влить разведённый крахмал, довести до легкой густоты.

Влить слегка взбитые белки тонкой струйкой.

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.