

**МИХАИЛ  
ЗУБАКИН**

СЕКРЕТЫ  
КИТАЙСКОЙ  
КУХНИ

Лучшие в мире кулинарные рецепты

Михаил Зубакин

**Секреты китайской кухни**

«Остеон-Групп»

2015

**Зубакин М.**

Секреты китайской кухни / М. Зубакин — «Остеон-Групп» ,  
2015 — (Лучшие в мире кулинарные рецепты)

ISBN 978-1-987907-13-1

Китайцы всегда относились к кулинарии чрезвычайно серьезно, о чем свидетельствует известное высказывание одного из классических текстов древности: «Народ почитает пищу как Небо». Для китайского кулинара его блюда – не просто средство утоления голода, но и произведение искусства. Более того, кулинария в Китае всегда была тесно связана с медициной, а тщательно сбалансированные кушанья представляли в виде своеобразных лекарств и общеукрепляющих средств, чему были посвящены многочисленные ученые трактаты по искусству питания. Кулинария стала, несомненно, важной составной частью традиционной культуры Китая, о чем свидетельствуют и слова отца республиканской политической системы в Китае Сунь Ятсена: «Говорят, что Китай отстал от Запада на 300 лет. Но в области кулинарии Запад отстал от Китая на 3000 лет.» Сегодня в каждой стране мира знакомы с китайской кухней и китайскими ресторанами. Китайская кухня – это значит приготовлено быстро, необычайно вкусно и недорого.

ISBN 978-1-987907-13-1

© Зубакин М., 2015  
© «Остеон-Групп» , 2015

## Содержание

От автора: обжигающее застолье Китая	6
Своеобразная технология	9
Несколько советов любителям китайской кухни	10
Между вилкой и палочками	12
Глава 1. На первое – чай!	14
Рецепты приготовления чая	15
Глава 2. Яичные закуски	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Михаил Зубакин**

## **Секреты китайской кухни**

© М. Зубакин, 2015

© ООО "Остеон-Пресс", 2015

\* \* \*

## От автора: обжигаящее застолье Китая



Китайцы – народ трудолюбивый и настырный на месте не сидят. Для китайцев, еда – это не только прием пищи. Это своеобразный культ. Китайская кухня возникла более пяти тысяч лет тому назад. На протяжении всей своей истории она непрерывно обогащалась и совершенствовалась многими поколениями кулинаров. Рестораны для широкой публики начали появляться очень давно (770 гг. до н. э.), а одна из самых ранних в мире кулинарных книг, известных нам – китайская (ей уже 1,5 тысячи лет). Приёмам кулинарного искусства обучал великий мудрец Конфуций (VI–V вв. до н. э.). Его рецепты дошли до наших дней, и составляют основу конфуцианской кухни, распространённой на родине Конфуция, в городе Цюйфу в провинции Шаньдун.

Китайское кулинарное искусство руководствуется принципом, согласно которому каждое блюдо должно обладать тремя важными характеристиками: цветом или видом (сэ), ароматом (сян) и вкусом (вэй). Чтобы сделать блюдо эстетически выразительным обычно берётся сочетание из мясных и овощных ингредиентов контрастных цветов, из которых один является основным, а два – три – сопутствующими. Затем используется соответствующий способ приготовления, как правило, включающий предварительную обработку продуктов, приготовление соуса, тепловую обработку, и приправы: лук, имбирь, чеснок, стручковый красный перец, вино, анис, корица, душистый чёрный перец, кунжутное масло, морская соль – глутамат натрия (по-китайски называется «вэйцзин»), сушёные грибы и т. д. В результате всего этого, блюдо приобретает привлекательный внешний вид, распространяет соблазнительный аромат и приятно на вкус.

Другая важная характеристика китайского блюда – питательность. Ещё древний мудрец И Инь (эпоха Шан – XVI–XI вв. до н. э.) создал теорию «гармонизации питания». Он полагал, что пяти вкусам: сладкому, кислому, горькому, острому и соленому – соответствуют питатель-

ные вещества, необходимые для нормального функционирования пяти внутренних органов человеческого тела: сердца, печени, селезёнки, лёгких и почек, поэтому человеку для поддержания здоровья требуется пища с этими пятью вкусовыми ощущениями. Многие продукты растительного происхождения, которые используются в китайской кулинарии, например, лук, имбирь, чеснок, сушёные бутоны лилии, древесные грибы (муэр), обладают профилактическими и лечебными свойствами. С древних времён, веря в лечебную ценность продуктов питания, китайцы придерживались мнения о «едином происхождении пищи и лекарств». Эту теорию можно считать древнейшей наукой о питании и своеобразной предшественницей современной диетологии. Не случайно многие китайцы, регулярно и умело пользующиеся своей кухней, выглядят гораздо моложе своих лет, сохраняя в целостности зубы, здоровый цвет лица и молодые линии тела даже в зрелом возрасте.

Почтенная древность китайской кухни счастливо дополняется ее многообразием, ибо в китайской кухне существует множество направлений и региональных стилей. Наиболее важными из них являются северокитайская (пекинская) кухня с ее предпочтением пресных блюд, различных видов лапши и пельменей, южно-китайская кухня со сладковатым и кисло-сладким привкусом, изобилующая блюдами из различных даров моря – трепангов, крабов, омаров, креветок и тому подобного, и сычуаньская (юго-западная) кухня, славящаяся острыми перчеными мясными блюдами.

При этом важно отметить и то, что каждый из этих типов китайской кухни включает в себя сотни самых разнообразных кушаний. Поэтому разнообразие китайской кухни поистине необозримо.

Иногда китайская кухня вызывает неоправданное беспокойство российского посетителя, опасаящегося, что его накормят какими-нибудь экзотическими продуктами типа жареных червей, змей или ласточкиных гнезд. Следует иметь в виду, что большинство подобных блюд являются экзотикой и для самих китайцев, многие из которых никогда их и не пробовали. В меню же обычных китайских ресторанов подобные блюда (включая и знаменитый суп «бой тигра с драконом» из кошачьего и змеиного мяса) практически вообще никогда не входят.

Любимое китайцами мясо – свинина, а наименее приветствуемое – баранина. Любят китайцы и рыбу, особенно карпа и угря, хотя не отказываются и от морских ее разновидностей. Многочисленны также кушанья из птицы – курицы и утки (в том числе, и знаменитая «утка по-пекински»).

Все блюда делятся на блюда повседневной, праздничной и парадной («мандаринской») кухни. Повседневная пища очень проста: это рис с овощами и соевым соусом, лапша, пельмени, пампушки (маньтоу), пирожки (баоцзы) и тому подобное. Праздничные блюда чрезвычайно разнообразны (именно они и образуют меню подавляющего большинства китайских ресторанов). Парадная кухня весьма изысканна и утонченна (в отличие от праздничных блюд, парадные достаточно дороги) и включает в себя не только всевозможную экзотику, но и настоящие кулинарные ребусы. Так, блюдо «дыня, фаршированная курицей» готовится таким образом, что курица приобретает вкус дыни, а дыня – курицы.

Давайте же осваивать необъятный мир кутаической кулинарии – и нас на этом пути ждёт много необычайных открытий!



## Своеобразная технология



Своеобразие китайских блюд достигается не только за счет многообразных приправ и специй, но и благодаря определенной стандартной технологии приготовления. Так, все продукты жарятся только на растительном масле; они опускаются в уже кипящее в глубокой сковороде, стоящей на сильном открытом огне, и быстро обжариваются. Для ускорения обжаривания часто используются кляры, особенно крахмальный кляр.

В отличие от японцев китайцы практически все, даже фрукты, подвергают тепловой обработке, не употребляя продукты в сыром виде (обжариваются даже огурцы). Поэтому такие, любимые нами продукты как икра или селедка для китайцев практически не съедобны: они ими воспринимаются как сырые. Почти никогда не употребляют китайцы и кисломолочные продукты, поэтому пытаться угощать их йогуртом, сыром или творогом не стоит. Нет аналогичных продуктов и в меню китайских ресторанов.

Как известно, китайцы с древнейших времен едят палочками (куайцзы), а не ножом и вилкой. Поэтому мясо и овощи во всех китайских блюдах достаточно мелко режутся, чтобы их удобно было брать палочками.

Единственный европейский продукт, получивший прочную и постоянную «прописку» в китайской кулинарии – это пиво. Китайское пиво очень приятно на вкус и завоевало любовь не только китайцев, но и любителей пива многих стран мира. Лучшие сорта китайского пива – «Циндао» (Qingdao) и «У син» (Wu xing).

Китайцы не придерживаются строгих правил в еде. Например, они могут есть сладкое в середине обеда, а суп – в конце. Если в Китае вас пригласили на ужин, никогда не опаздывайте. Не стоит самостоятельно начинать угощаться. Начинайте есть только после того как получите разрешение или приглашение. Попробуйте понемногу каждого блюда – помните, что, возможно, вас ожидает около 13 видов разных наименований пищи.

## Несколько советов любителям китайской кухни

Тем, кто решил побаловать своих китайских друзей напоминанием о родной кухне, можно посочувствовать – бамбук в России не купишь, с имбирем проблемы, грибы «шитаке» – в загранице надо заказывать, вино приходится хересом заменять. А где взять те же трепанги?

Впрочем, не все так безнадежно в нашей жизни. Ростки бамбука в консервированном виде часто попадаются в крупных гастрономах и супермаркетах, их употреблять гораздо удобнее, чем в свежем виде – свежие, прежде чем применять в пищу, надо три дня варить, настаивать, сливать отвар, снова варить. А консервированные готовы к употреблению сразу.

Рисовое вино, то есть рисовую водку, хересом заменить, конечно, можно, только коньяк, слегка разведенный водой, по вкусу ближе.

Кунжутное масло действительно трудно достать, оно дорогое, но, так как оно используется в основном в качестве ароматизатора, то и одной бутылки может хватить года на три – на нем как правило не жарят, а всего лишь добавляют его. Кстати, его можно заменить, обжарив семена кунжута в простой ложке над огнем плиты. (Кстати, на электрических плитах китайской кухни баловаться очень проблематично, поскольку для приготовления многих китайских блюд необходим сильный открытый огонь).

Трепанги консервированные бывают в продаже. По другому они называются «морскими гребешками». В некоторых китайских рецептах встречаются сушеные креветки, кальмары – это все можно смело класть свежим или консервированным, всего лишь чуть-чуть убавив время варки.

Перец «хуацзе» (часто встречающаяся в рецептах специя) – попадает в набор импортных специй под названием «серый перец». Может быть заменен смесью черного перца с душистым.

Растительное масло для китайских блюд – ни в коем случае не должно быть кукурузным или каким-нибудь «салатным» неизвестного происхождения – оно при нагреве (а чаще всего при раскалении) пахнет совершенно чуждым для китайской кухни образом. Масло лучше брать подсолнечное, но без запаха и с минимумом вкуса.

И наконец тем, кто решил приготовить что-либо «à la China», не обойтись без китайской соли – глутамата натрия – которая идет решительно во все китайские блюда. Однако эта редкая специя (которая на самом деле всего лишь морская соль) с избытком содержится в приправе «Вегета», «Подравка» каковой мы и рекомендуем заменить искомый раритет. Кстати, в каждом бульонном кубике также содержится глутамат, чем можно воспользоваться при отсутствии «Вегеты».

Последнее, что требуется человеку, решившему представить себя китайским поваром – это сковорода «вок» – толстенная чугунная сковорода с округлым днищем, в которой китайские повара раскаляют масло и обжаривают кусочки мяса и курицы.

Чтобы блюдо хорошо прожарилось, перед вливанием масла в вок надо хорошенько прогреть сковороду, затем довести масло почти до дымящегося состояния, и только потом поместить в него основные ингредиенты. В процессе готовки надо время от времени перетряхивать содержимое сковороды и ложкой отгребать его от центра к краям сковороды.

Сковорода с круглым днищем – «вок» – употребляется и для классической жарки, и для обжаривания в масле, и для тушения. Форма сковороды «вок» позволяет быстро перемешивать пищу. Чем чаще ее перемешивать, тем меньше понадобится масла. Оптимальный размер сковороды «вок» – 30–35 см в диаметре сверху. Лучше приобрести тяжелую сковороду «вок» из стали с высоким содержанием углерода, такая сковорода лучше выдерживает высокие температуры и пища в ней не слипается. Электрические сковороды-«вок» не выдерживают перегрева.

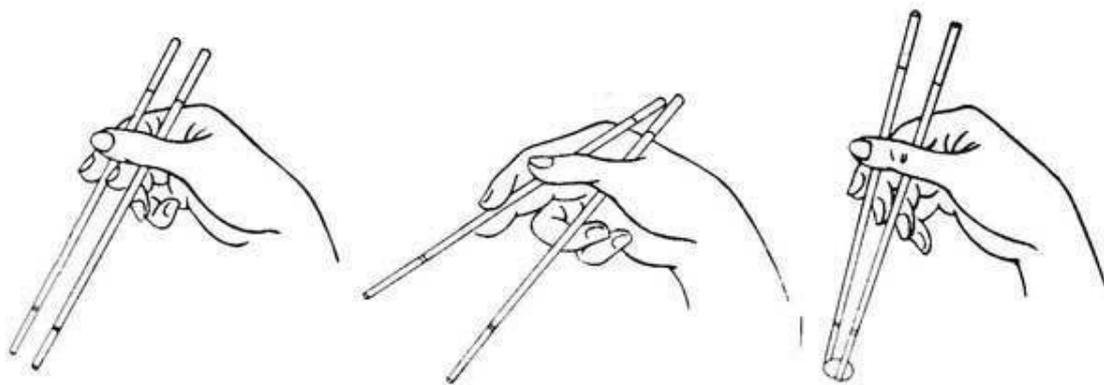
Из обычного набора кухонной утвари вок может заменить простая сковорода для классической жарки или обжаривания в масле или кастрюля для тушения. Подставка для сковороды «вок» – применяется непосредственно в процессе готовки, чтобы сковорода устойчиво стояла на огне. Может представлять собой металлическое кольцо соответствующего размера, может иметь более сложную форму.

Подставка для корзиночки с ингредиентами, подвергающимися тушению понадобится вам, если вы готовите блюдо на пару, и вам необходимо держать готовящуюся пищу над уровнем воды.

## Между вилкой и палочками

Во всей китайской кулинарии, будь то салаты или закуски, мясные, рыбные блюда или десерты царит культ «маленького кусочка». В китайской кухне нет блюд с большими кусками мяса или рыбы, которые требуют дополнительных усилий для разделки на тарелке. И все это потому, что китайцы при еде не пользуются вилками и ножами. Они предпочитают пользоваться палочками для еды «куайцзы», которые сейчас все более внедряются в европейскую и американскую ресторанный культуру под названием «чопстикс». А сами китайцы утверждают, что наши вилки с ножами меняют и вкус, и общее впечатление от их кухни. Не знаю, насколько они правы, ведь корейцы тоже пользуются при еде металлическими приборами и ничего – правда едят они металлическими палочками...

### Основные правила еды палочками:



Палочки следует держать в правой руке (если, конечно, вы правша). Если левша, то в левой.

Запомните, что одна палочка всегда неподвижна. Ее удерживайте между большим и указательным пальцем, примерно в сантиметре трех от утолщенного конца. Где-то ближе к середине палочка должна опираться о безымянный палец. Безымянный палец и мизинец согнуты.

Вторая палочка, наоборот, постоянно в движении. Она удерживается между кончиками указательного и среднего пальцев. Большой палец в нее упирается. В движение палочка приводится с помощью указательного и среднего пальцев, а большой палец выполняет роль опоры для рычага.

### Основные табу при еде палочками:

- Никогда не втыкайте палочки в еду, особенно в рис. Это дурной тон.
- Когда вы не пользуетесь палочками, кладите их острыми концами влево.
- Никогда не передавайте еду палочками другому человеку непосредственно.
- Не подносите чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребайте в рот пищу при помощи палочек. Это не только неприлично, но и некрасиво.
- Также не принято бесцельно «бродить» палочками вокруг еды. Прежде чем протянуть руку, решите, что именно вы хотите взять.
- Старайтесь не капать соусом ни с палочек, ни с пищи.
- Не накалывайте пищу на палочки.
- Старайтесь не набивать рот пищей и уж тем более не утрамбовывайте ее там при помощи палочек.

- Не облизывайте палочки.
- Никогда не указывайте палочками на что-либо или кого-либо, и не размахивайте ими в воздухе.
- Никогда не стучите палочками по чашке или тарелке для того, чтобы привлечь к себе чье-то внимание.
- Не подтягивайте к себе блюда при помощи палочек. Всегда берите его в руки.
- Не кладите палочки поперек чашки.
- Не «рисуйте» палочками на столе.
- Не зажимайте две палочки в кулаке. Это неприлично, а японцы даже воспринимают этот жест как угрожающий.



## Глава 1. На первое – чай!

*Сколь же ценен чай!.. Каждое лекарство – от своей болезни, а чай – лекарство от тьмы болезней.*

*Чэнь Цан-ци, врач династии Тан (VII–IX вв. н. э.)*



Что такое обед по-китайски? На взгляд европейца – это то же самое, что иероглифы – ничего непонятно! Все блюда переставлены с и все с ног на голову. Суп китайцы всегда едят после всей прочей еды, а помидоры они считают десертом и едят, посыпая не солью, а сахаром. В мясные блюда всегда добавляются жареные овощи, очень часто – арахис и грибы. А вначале обеда, вместо аперитивов или пива – подают чай. Обычно этот чай зеленый, без сахара. И только затем следуют закуски, разнообразие которых безгранично (в ассортименте одной только пекинской кухни – более 140 видов). Чай – самый распространенный напиток в Китае. Его заваривают крутым кипятком в фарфоровых чайниках различных размеров, иногда – прямо в чашках. Зеленый чай пьют очень горячим – и безо всякого сахара.

В незапамятные времена в Китае заметили необычные свойства чайных листьев. Родина этого напитка – Юго-Западный Китай и примыкающие к нему районы Верхней Бирмы и Северного Вьетнама. А само слово «чай» пришло к нам через тюркские языки из северокитайского ча, в то время как источником названия в Западной Европе послужило южнокитайское те.

Гу Юань-цин, династия Мин (1368–1644 вв. н. э.) в составленном им «Реестре чаев» подробно описывает способности чая. Он полагает, что чай способен «утолять жажду, помогает переваривать пищу и устраняет воспаления, сокращает сон и открывает дорогу моче, проясняет зрение и благотворен для мышления, устраняет нервность и изгоняет скуку». Современные ученые подтверждают многостороннее профилактическое и терапевтическое воздействие чая на организм.

## Рецепты приготовления чая

### В какой воде лучше всего заваривать чай?

В древности люди, знающие толк в чае, огромное значение придавали воде, на которой готовился чай. До нас дошло множество замечаний на эту тему. Например: “Горная вода – лучшая, речная – средняя, колодезная – худшая”. Случалось также, что сорт чая ассоциировался с определенным источником. Например, в Хан-чжоу чай «Лун-цзин» на воде из источника Ху-пао “Бег тигра” называют шуан-цзюе – “исключительной парой”.

Исследования последних лет подтверждают оценки древних. Ключевая и родниковая вода, профильтрованная через горные породы и песок, становится прозрачной, а содержание минеральных веществ и оксидов в ней значительно понижается, что делает ее мягкой. Чай, заваренный на такой воде, обладает совершенным цветом, ароматом и запахом.

Дождевая, водопроводная, озерная или речная вода является жесткой, то есть в ней много двууглекислого кальция и двууглекислого магния. Но так как при кипячении большая часть содержащихся в ней примесей распадается или оседает, образуя накипь, вода также становится мягкой. Такая вода, по крайней мере, не испортит хорошие чайные листья.

Однако в городах водопроводная вода после очищения и дезинфекции часто содержит большое количество ионов хлора, пахнет хлоркой или имеет другие неприятные запахи. Поэтому, если вы пользуетесь для заваривания чая водопроводной водой, лучше отстаивать ее в течение одного дня, чтобы из нее ушел хлор или пользоваться фильтром для очистки воды.

Колодезная вода, в особенности вода из глубоких колодцев, не подходит для заваривания чая, так как в ней много минеральных веществ, типа кальция, фосфора, и окисей. При заваривании на поверхности чая образуется тонкая пленка, которая портит и цвет и вкус чая.

Говорят, что чай нельзя заваривать кипятком, потому что витамин С легко распадается при высокой температуре. Однако японские исследователи показали, что кипяток разрушает витамин С незначительно.

Заваривание чая кипящей водой значительно увеличивает коэффициент растворимости полезных веществ, содержащихся в чайных листьях. Кроме того, что в жидкость выделяется больше ценных веществ, чай также дает более выраженный аромат и вкус. Соответствующие эксперименты показали, что за одно и то же время в чае, заваренном крутым кипятком, из листьев в раствор выходит почти в три раза больше ценных веществ, чем в чае, залитом водой более низкой температуры.

Чайный фенол, аминокислоты, кофеин и сахара являются важными составляющими, от которых зависит качество чайных листьев и вкус чая. Опыты, проведенные китайскими учеными, показали, что с повышением температуры в чайном растворе растет содержание чайного фенола, аминокислот, кофеина и сахаров. Все эти вещества, кроме сахаров, дают наибольший коэффициент растворимости при температуре от 90°C до 100°C. Таким образом, использование кипятка для заваривания чая увеличивает содержание в напитке ценных биологических веществ и делает чай более крепким.

### В какой посуде заваривать чай?

В Китае до сих пор при заваривании чая предпочтение отдается керамической чайной посуде.

Некоторые, особенно зимой, заваривают чай прямо в термосе, полагая, что это предотвращает остывание чая. Но от постоянной высокой температуры ухудшается цвет, аромат и вкусовые качества чая. Некоторые заваривают чай в эмалированной посуде, считая, что так его можно будет подогреть, когда захочется, или держать на медленном огне. Однако эмаль плохо пропускает воздух, что влияет на вкус чая, а чай, поварившись, выделяет слишком много танина, который при впитывании в стенки пищеварительного тракта может вступить в реакцию с пищевыми белками и, в конце концов, оседает в пищеварительном тракте, подавляя аппетит и негативно влияя на пищеварение, вплоть до запоров.

Лучше всего заваривать чай в чайниках из киновари (красной глины), так как киноварь очень хорошо пропускает воздух, поэтому в холодную погоду такой чайник сохраняет тепло, а в жару предохраняет чай от скисания. С течением времени чайник становится все более гладким и обретает изящество старины, а аромат завариваемого чай становится со временем более выраженным и изысканным, вплоть до того, что даже налитый в чайник пустой кипяток приобретает нежный слабый запах. Сегодня большинство любителей чая предпочитает чайники фиолетовой глины, которая знаменита как абсолютно антиоксичный материал. Уже само по себе использование чайников из глины этого сорта продлевает жизнь, поэтому они всегда высоко ценились среди любителей чая. Фаянс, фарфор, стекло не отличаются особыми достоинствами, но и не портят вкус чая, поэтому довольно распространены в быту.

### **Заваривание зеленого чая**

Чай – это взаимодействие огня, воды, чайного листа, пространств и состояний. Все эти составляющие должны быть сбалансированы спокойной безмятежностью внимательности человека, заваривающего чай.

Огонь, на котором кипятится вода, лучше всего добывать из древесного угля, сделанного из твердых пород дерева.

Огонь должен быть жарким и ровным. След огня останется в воде.

Вода лучше всего подходит из горных источников, в идеале расположенных недалеко от того места, где выращивался тот конкретный чай, который вы хотите заварить. Конечно же, в большинстве случаев такая вода недоступна, поэтому ее можно заменить водой из любого источника, находящегося в пределах досягаемости.

Следующая по уровню качества вода происходит из горных ручьев и рек. И третий уровень качества дает вода из колодцев. Другие типы воды тоже могут употребляться для заваривания чая, но они неизменно дадут худший результат, и поэтому состояние и качество энергии, полученное после употребления чая, будут явно менее четкими.

Важно правильно вскипятить воду, обращая внимание на “циклы огня”, которые воспринимаются и воспроизводятся в кипятке. Вода не должна доводиться до бурного кипения, так как в результате этого уходит энергия воды, которая, соединяясь с энергией чайного листа, и производит в нас искомое чайное состояние. Есть четыре стадии внешнего вида кипятка, которые соответственно называются “рыбий глаз”, “крабий глаз”, “жемчужные нити” и “бурлящий источник”. Этим четырем стадиям соответствуют четыре характеристики звукового сопровождения закипания воды: тихий шум, средний шум, шум и сильный шум, которым в разных источниках тоже иногда даются разные поэтические названия.

Кроме того, отслеживают и стадии образования пара. Например, легкая дымка, туман, густой туман. Все последние стадии вышеперечисленных параметров указывают на переспелость кипятка, который уже не подходит для заваривания чая, так как энергия огня в нем уже настолько сильна, что подавила энергию воды, и в результате вода не сможет должным образом войти в контакт с чайным листом и дать соответствующее качество энергии человеку, попившему чаю.

Теперь у нас есть правильно приготовленный кипяток. Сначала следует ополоснуть им чайник и слить эту воду в чашки, из которых мы собираемся пить чай. Важно быть спокойным, внимательным и собранным, сохраняя плавность и последовательность движений так, чтобы вода не расплескивалась и минимально колыхалась в сосудах, струя не прерывалась, была плавной, длинной, тонкой и мягкой, то есть точно такой же, какой должна быть струя вдоха и выдоха в вашем теле, чтобы обеспечить вам максимально длинную, спокойную и здоровую жизнь.

Перед тем, как насыпать чай в чайник, чай следует посмотреть и понюхать в специальном сосуде из фарфора, который называется «ча-хэ», или «чайная коробочка». Если этого предмета нет, тогда чайную коробочку можно устроить из собственной, чисто вымытой и насухо вытертой ладони.

После этого чайный лист высыпается в предварительно прогретый чайник и заливается кипятком. Существуют определенные особенности и тонкости заварки чаев типа «у-лун» и «пу-эр». При создании взаимодействия воды и пространства посуды всегда следует помнить, что «переполнение» навлекает беду, а умеренность призывает богатство. Поэтому не нужно наливать воды слишком много.

Первая заварка может считаться готовой буквально через несколько секунд после залива кипятка в чайник. Когда чай разливается по чашкам (которые не должны быть большими, так как чай – это не объем воды, а тонкость качества энергии в чайном состоянии), нужно помнить, что вкус первой и последней налитой чашки будут значительно отличаться. После первого разлива нужно сразу же залить чайный лист кипятком снова и в дальнейшем стараться не оставлять его голым, то есть без воды. С каждым заливом время взаимодействия воды и чайного листа должно увеличиваться сообразно с качеством чая и обстоятельствами чаепития, чтобы гости пили чай, а не воду.

### **Зеленый чай по-китайски**

На 1 чашку – 1 ч. ложка зеленого чая, 1 чашка кипятка.

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд с крышечкой, залить кипятком и через 3 минуты перелить в другой, фарфоровый, предварительно хорошо прогретый.

Этот чай пьют горячим, маленькими глотками, без сахара и др. подслащающих веществ, которые по мнению китайцев портят его натуральный аромат. Ценители чая пьют только 3 заварки, но из хороших сортов можно приготовить и четвертую.

Примечание. Специальные керамические сосуды с крышечками, служащие для заваривания чая, в Китае называются «гайванями» – только в таких и следует заваривать настоящий китайский зеленый чай.

### **Чай-пунш по-пекински**

Взять сок из 2,5 лимона и 2-х апельсинов, 0,25 л коньяка, 0,25 л рома, 150 г меда, 2 столовых ложки чая, 0,5 л кипятка.

Смешать коньяк, лимонный и апельсиновый соки, добавить корку пол-лимона и пол-апельсина. Дать настояться несколько часов. Затем процедить, влить горячий крепкий чай. Добавить ром и мед. Пить в небольших количествах.

### **Жасминовый чай**

**Вам потребуются:**

На 4 порции: 4 ч. ложки жасминового чая; 2–4 стакана кипятка.

Всыпьте чай в нагретый заварочный чайник. Залейте кипятком и оставьте настаиваться в течение 4 минут.

Помешайте и разлейте по чашкам.



## Глава 2. Яичные закуски



Яичные закуски имеют давние традиции и не только в Китае. В древнем Риме считалось хорошим тоном начинать любой обед с яиц и заканчивать яблоками, отсюда и пошло выражение «ab ovo», то есть с самого начала. В европейской кухне яичные закуски начинаются либо с яиц вкрутую, либо всмятку. Иногда они разнообразятся как «пашот». Все прочие способы их приготовления в дальнейшем варьируются в зависимости от начинок. Но в Китае искусство приготавливать яйца имеет десятивековую историю и пренебрегать этими рецептами мы просто не имеем права.

Очень популярны, хотя и весьма экстравагантны ароматные утиные яйца. Запах и вид у них специфический! Очистив их от рисовой шелухи и извести, которыми они обмазаны для сохранности и в которых могут храниться до трех месяцев, а также от скорлупы, вы обнаружите вместо белка и желтка фиолетовую желеобразную массу. Рискните – не пожалеете!

### Яйца в соевом маринаде

Эти яйца имеют смуглый цвет и тонкий аромат. Ими рекомендуется начинать застолье.

#### **Вам потребуются:**

4–6 куриных яиц;

для маринада: 2 ст. ложки соевого соуса, 7 ч. ложек отвара специй, (бадьян, корица, гвоздика, черный и душистый перец, фенхель), 1 капля табаско (или другого кетчупа из горьких перцев), 1 ч. ложка кунжутного или другого растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 щепотка соли.

Отварите яйца в течение 4–5 минут и охладите. Затем, очистив их от скорлупы и выложив их в миску или другую посуду, так чтобы плотно прилегали к краям посуды, залейте их маринадом.

Приготовление маринада: все вышеперечисленные специи вначале проварите в воде и процедите. Из соевого соуса, масла, отвара пряностей, соли и сахара сделайте маринад. Маринадом залейте яйца. Пусть яйца маринуются в этом маринаде 2–3 часа. Во время маринования яйца надо переворачивать и поливать маринадом.

## **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.