

Евгения Сихимбаева

КИТАЙСКИЕ СУПЫ



20

ЗНАКОВЫХ



РЕЦЕПТОВ

Серия книг по кулинарии

Евгения Сихимбаева

Китайские супы: 20 знаковых рецептов

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Евгения Сихимбаева, 2020

Мы подобрали рецепты двадцати китайских супов. Это всего лишь капля утренней росы из того океана блюд, существующих в Китае. Сегодня мы понимаем, что термин «китайская кухня» — это всего лишь собирательный образ, который состоит из сотен интересных блюд, угощений, застольных церемоний и традиций, представленный всеми 23 провинциями Китая.

Желаем Вам получить истинное наслаждение от самого процесса приготовления китайской пищи и, конечно, приятного аппетита!



ISBN 978-5-0053-0282-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

[Китайские супы: 20 знаковых рецептов](#)
[Китайский баклажанный холодный суп](#)
[Китайский грибной суп](#)
[Китайский сырный суп с колбасками](#)
[Суп с рисовой лапшой](#)
[Кисло-сладкий острый суп](#)
[Суп с лососем в кокосовом молоке](#)
[Кисло-острый суп с тофу](#)
[Куриный суп с рисом и сыром](#)
[Китайский сладкий суп](#)
[Овощной суп с зеленой гречкой](#)
[Суп с мясными шариками из индейки](#)
[Суп из красной фасоли](#)
[Суп с креветками](#)
[Суп тофу с шампиньонами](#)
[Китайский кислый суп](#)
[Остро-кислый суп](#)
[Суп с тремеллами и финиками](#)
[Суп из говядины и грибов еноки](#)
[Бульон из баранины с ароматными приправами](#)
[Суп с тофу и морскими водорослями](#)
[Великая китайская мечта сбывается...](#)
[Словарь кулинарных терминов](#)

Великая китайская мечта...

Говоря о Китае, использование определения «великий» к древнейшей его истории, к экономике и культуре, будет не только уместным, но и единственно правильным. Нет на этом свете человека, кто бы не слышал о Китае, не пользовался вещами, там произведенными. Да, не все были в этой стране, но многие были очарованы её кухней.

Конечно, можно подняться по ступеням Великой китайской стены, и любоваться открывающейся панорамой разноликой степи, уединиться и прикоснуться к величайшему творению человеческих рук. Но толпы туристов порой не дают того покоя побыть с самим собой наедине. Можно также увидеть Запретный город, который был обиталищем всех китайских императоров династии Цин, но нельзя будет в него войти, как и много веков назад.

Не все памятники древнейшей цивилизации мира сохранились, но осталось неизменным и непоколебимым одно — великое кулинарное искусство Китая, которое продолжает развиваться и завоевывать мир.

Одним из популярнейших блюд являются удивительные китайские супы — гениальное открытие и воплощение человеческой мысли в окультуривании человеческой натуры. Природные дары, а это травы, растения, цветы становятся главным компонентом любого китайского супа, в качестве приправы, отдающей всю свою полезность человеку, делая его сильным и разумным. Недаром за обеденным столом собираются множество людей, друзей и гостей.

И тогда простое принятие пищи превращается в трапезу! Каждое подаваемое блюдо приглашает человека к размышлениям. И не о еде, как таковой, в это время думает человек. Человек задумывается о человеке! Ведь тот или иной кулинарный шедевр создан таким же, как и он сам. Как так у него получается? Почему в этом блюде используется именно приправа из этих трав, а не из других, почему в этом супе именно три с половиной грамма перца, а не четыре. Вы, наверняка, замечали, что умная беседа проходит за вкусным «СТОЛОМ».

Китайская кухня — это большая философия! Вспомните того же Конфуция, жившего более 2,5 тысяч лет назад. Его фразы, афоризмы, его учение востребованы до сих пор. Говорят, он был большим ценителем супов. И часть из них, о которых мы знаем сегодня, добрались до нас через века, не изменив при этом своих рецептов еще со времен Конфуция!

А Вы знаете, что согласно правилам древней китайской медицины, супы, бульоны едят после всех блюд. Супы даже не едят, их пьют. И в этом таится настоящая мудрость древних целителей. Вот и Вы попробуйте проследовать этой традиции, выбрав себе один из тех супов, рецепты которых мы для Вас и приготовили.

Мудрости Вам и приятного аппетита!

Китайский баклажанный холодный суп

Ингредиенты:

- Кинза 15 грамм
- Баклажаны 500 грамм
- Репчатый лук 100 грамм
- Соевый соус 40 мл
- Чили-паста 80 грамм
- Яблочный уксус 50 грамм
- Соль 3 грамма
- Сахар 20 грамм
- Перец чили 30 грамм
- Зеленый лук 15 грамм

Приготовление :

- Баклажан очистить от шкурки и положить в мантоварку
- Выдержать на пару 25 минут
- Разделить баклажан по длине или нарезать на тонкие полоски
- Мелко нарезать лук и кинзу
- Смешать все специи с баклажаном
- Оставить мариноваться на 15 минут
- Добавить холодную воду

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Китайский грибной суп

Ингредиенты:

- Свежие грибы 125 грамм
- Зеленый лук 2 штуки
- Чеснок 1 зубчик
- Огурцы 1 штука
- Лапша 25 грамм
- Соль по вкусу
- Растительное масло 2 столовые ложки
- Соевый соус 1 столовая ложка

Приготовление:

- Нашинковать лук, разрезать чеснок вдоль зубчика
- Обжарить полминуты в глубоком воке
- Нарезать грибы и огурец
- Добавить их в вок к луку и чесноку
- Обжарить около 5 минут
- Влить пол литра воды, положить лапшу и довести до кипения
- Влить ложку соевого соуса, посолить суп и варить около 3 минут

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Китайский сырный суп с колбасками

Ингредиенты:

- Картофель 4 штуки
- Куриный бульон 2 литра
- Морковь 1 штука
- Репчатый лук 1 головка
- Копченые колбаски 300 грамм
- Сливочное масло 15 грамм
- Плавленный сырок 400 грамм
- Укроп 1 пучок

Приготовление:

- Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать, колбаски нарезать соломкой
- Кастрюлю с бульоном поставить на огонь
- В кипящий бульон добавить картофель, варить 10–15 минут
- Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить морковку и лук
- В сковороде с овощами добавить колбаски и жарить еще 3 минуты.
- Добавить в кастрюлю все ингредиенты и плавленный сырок
- Суп мешать до тех пор, пока сыр не расплавится до конца
- В суп добавить зелень

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с рисовой лапшой

Ингредиенты:

- Анис (бадьян) 4 штуки
- Филе баранины 200 грамм
- Белый лук 1 головка
- Чеснок 4 зубчика
- Кунжутное масло 20 мл
- Рыбный соус 2 столовые ложки
- Рисовая лапша 200 грамм
- Кинза 1 пучок
- Говяжий бульон 3 литра
- Перец чили 1 штука
- Лайм 2 штуки
- Пекинская капуста половина

Приготовление:

- В разогретый вок налить масло
- Нарезать небольшими кусками баранину
- Обжарить баранину, лук полукольцами, чеснок и анис
- К прожаренному мясу добавить говяжий бульон
- Варить две минуты до закипания
- Затем добавить рисовую лапшу и варить еще пару минут
- Вложить туда же нарезанную полоской капусту, добавить сок двух лаймов
- Добавить кинзу, рыбный соус и болгарский перец кольцами

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Кисло-сладкий острый суп

Ингредиенты:

- Куриное яйцо 2 штуки
- Куриный бульон 1 литр
- Куриные бедра окорочка 60 грамм
- Сухие китайские грибы 40 грамм
- Тофу 40 грамм
- Ростки бамбука 20 грамм
- Темный рисовый уксус 45 мл
- Сахар 20 грамм
- Соевый соус 30 мл
- Кунжутное масло 4 мл
- Растительное масло 7 мл
- Картофельный крахмал 8 грамм
- Зеленый лук 8 грамм
- Фасолевый соус чили 30 мл

Приготовление :

- Черные древесные грибы замочить в посуде с холодной водой на полчаса
- Подогреть в сотейнике растительное масло с соусом чили
- Влить бульон, добавить сахар, соевый соус, уксус и 4 мл кунжутного масла
- Довести все до кипения
- Выложить мясо курицы, размоченные грибы, сыр тофу и ростки бамбука
- Нарезать все соломкой длиной около 4 см

- Зеленый лук мелко нашинковать.
- Развести в холодной воде картофельный крахмал (в соотношении 3:1)
- Взбить 2 яйца
- Добавить в суп курицу, грибы, тофу и бамбук, снова довести до кипения
- Добавить крахмал, взбитые яйца и перемешать
- Посыпать суп зеленым луком, снять с огня и подавать к столу сразу

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с лососем в кокосовом молоке

Ингредиенты:

- Соль по вкусу
- Лапша 150 грамм
- Кинза 2 столовые ложки
- Лосось 700 грамм
- Рыбный бульон 300 мл
- Карри 2 столовые ложки
- Кокосовое молоко 400 мл
- Имбирь 10 грамм
- Перец чили 1 штука
- Чеснок 2 зубчика
- Репчатый лук 2 головки
- Оливковое масло 1 столовая ложка

Приготовление:

- Подготовить кастрюлю с толстым дном
- Перец чили очистить от семян и мелко порубить с чесноком и имбирем
- Лук нарезать тонкими кольцами сложить в кастрюлю
- Лук пассеровать в оливковом масле
- Добавить перец, чеснок и имбирь
- Приправить пастой карри и тушить 2–3 минуты
- Влить кокосовое молоко и бульон. Довести до кипения
- Филе лосося нарезать кубиками
- Положить в суп и довести до кипения

- Варить 5–7 минут до готовности рыбы. Добавить соль и кинзу
- Лапшу залить кипятком и оставить на 2 минуты
- Откинуть лапшу на сито, разложить по тарелкам и залить супом

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Кисло-острый суп с тофу

Ингредиенты:

- Куриный бульон 1 литр
- Свинина 200 грамм
- Тофу 200 грамм
- Сухие китайские грибы 10 грамм
- Вешенки свежие 200 грамм
- Помидоры 1 штука
- Морковь 100 грамм
- Куриное яйцо 1 штука
- Зеленый лук 3 стебля
- Рисовый уксус 6 столовых ложек
- Молотый белый перец 1 чайная ложка
- Кукурузный крахмал 1 столовая ложка
- Кунжутное масло 1 чайная ложка
- Соль по вкусу

Приготовление:

- Свинину нарезать соломкой, тофу крупноватыми кубиками
- Древесные грибы замочить в горячей воде до набухания.

Тонко нашинковать

- Вешенки, морковь и помидор также порезать соломкой
- Яйцо взбить в отдельной посуде
- Вскипятить бульон
- Положить в бульон свинину и варить до готовности мяса
- Вложить в суп тофу, грибы, морковь, помидор

- Смешать в чашке крахмал и 4 столовые ложки воды
- Влить в кастрюлю и перемешать
- Посолить. Добавить 3 ложки уксуса, перемешать
- Влить в бульон аккуратно взбитое яйцо
- Перемешать и добавить белый перец, оставшийся уксус, опять перемешать
- Влить кунжутное масло и перемешать, добавить порезанный зеленый лук
- Подавать горячим в глубоких чашках

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Куриный суп с рисом и сыром

Ингредиенты:

- Дикий рис 1 стакан
- Репчатый лук 240 грамм
- Чеснок 2 зубчика
- Картофель 300 грамм
- Куриный бульон 3 стакана
- Молоко 2% 3 стакана
- Пшеничная мука 0,3 стакана
- Плавленный сыр 300 грамм
- Филе куриной грудки 2 штуки
- Свежемолотый черный перец $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Рубленая петрушка 20 грамм
- Растительное масло по вкусу

Приготовление:

- Сварить рис в подсоленной воде
- В другой кастрюле сварить курицу. Разделить на небольшие кусочки
 - Разогреть кастрюлю с толстым дном и добавить растительного масла
 - Добавить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок
 - Пассеровать 3 минуты
 - Добавить в бульон, нарезанный кубиками картофель
 - Довести до кипения, уменьшить огонь
 - Варить 5 минут до готовности картофеля

- *В чашке смешать молоко и муку и добавить в суп*
- *Варить еще 5 минут до загустевания*
- *Добавить сыр, рис, мясо, перец и соль*
- *Перемешать пока сыр не растворится*
- *Добавить петрушку, разлить по тарелкам*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Китайский сладкий суп

Ингредиенты:

- Морковь 2 штуки
- Стебель сельдерея 3 штуки
- Авокадо ½ штуки
- Яблоко 2 штуки
- Свекла ½ штуки
- Лимонный сок 1 столовая ложка
- Мисо паста 2 столовые ложки
- Морская соль по вкусу
- Проростки семян подсолнуха 1 стакан
- Соус «Пять специй» ½ чайной ложки
- Вода 400 мл

Приготовление:

- Все ингредиенты поместить в блендер
- Прокрутить овощи до состояния однородной массы
- Добавить «Пять специй»
- Влить воду
- Суп готов

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Овощной суп с зеленой гречкой

Ингредиенты:

- Морковь 1 штука
- Лук пол головки
- Маш (горох) треть стакана
- Белокочанная капуста 100 грамм
- Оливковое масло 1 столовая ложка
- Зеленая гречневая крупа 1 стакан
- Соль по вкусу
- Вода 1 литр
- Прованские травы по вкусу
- Корень сельдерея 30 грамм
- Лавровый лист 1 штука
- Зеленый лук пол пучка

Приготовление:

- Маш перед приготовлением замочить на несколько часов
- Переложить в кастрюлю и налить 1 литр воды
- Варить маш около 10 минут на медленном огне
- Добавить лавровый лист и варить до мягкости маша.
- Очистить и нарезать все овощи кубиками, лук и капусту — нашинковать.
- Потушить овощи в течение 5 минут в небольшом количестве воды
- Затем добавить в кастрюлю с машем
- Приправить солью и специями и варить 10 минут.
- Добавить зеленую гречку. Варить еще 10 минут.

- *За две минуты до окончания варки добавить зеленого лука*
- *Подавать горячим, полив оливковым маслом!*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с мясными шариками из индейки

Ингредиенты:

- Фарш из индейки 350 грамм
- Вода четверть стакана
- Репчатый лук 1 головка
- Куриное яйцо 1 штука
- Измельченные сухари 100 грамм
- Пармезан тертый 60 грамм
- Соль пол чайной ложки
- Молотый черный перец по вкусу
- Куриный бульон 1, 5 литра
- Паста орзо 200 грамм
- Морковь 2 штуки
- Свежие листья шпината по потребности

Приготовление:

- В фарш добавить воду, яйцо, мелко нарезанный лук, сухари и тертый пармезан
 - Посолить и поперчить по вкусу. Фарш хорошо отбить
 - Сформировать шарики
 - В кастрюлю налить куриный бульон
 - Добавить мелко нарезанную морковь
 - Довести до кипения после чего добавить пасту
 - Варить 5 минут. Постоянно помешивать
 - Добавить мясные шарики и варить еще 10 минут
 - Затем добавить нарезанный шпинат и варить 1 минуту
- Сразу разлить по чашкам

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп из красной фасоли

Ингредиенты:

- Лук-порей 150 грамм
- Красная фасоль 220 грамм
- Морковь 1 штука
- Томатная паста 120 грамм
- Соевый соус 4 столовые ложки
- Овощной бульон 800 мл
- Оливковое масло по вкусу
- Протертый мускатный орех по вкусу
- Молотый тмин по вкусу
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

- Фасоль замочить на ночь в холодильнике, затем слить воду
- В кастрюлю положить фасоль, лук-порей и морковь. Залить стаканом бульона
- Варить до готовности овощей
- Посолить, поперчить
- Влить оставшийся бульон
- Добавить соевый соус, тмин, мускатный орех, томатную пасту
- Измельчить все в блендере до получения однородной массы
- Подавать с зеленью

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с креветками

Ингредиенты:

- Королевские креветки 150 грамм
- Рыбный бульон 250 мл
- Галангал (имбирь) 30 грамм
- Лимонная трава 20 грамм
- Листья кафрского лайма 20 грамм
- Перец чили 25 грамм
- Кинза 1 пучок
- Лимонный сок 1 столовая ложка
- Рыбный соус 3 столовые ложки
- Соль 1 чайная ложка
- Паста том ям 1 чайная ложка
- Чили-паста 1 чайная ложка
- Сгущенное молоко 2 чайные ложки

Приготовление:

- Очистить креветки
- Нарезать корень галангала (имбирь) колечками по 3 см
- Лимонную траву нарезать на небольшие части также по 3 см
- Переложить в ступку и пестиком раздавить до появления сока и запахов
- Довести до кипения рыбный бульон
- Добавить нарезанный корень галангала, лимонной травы
- Добавить в бульон листья лайма, соль, пасту «том ям». Все перемешать

- Добавить креветки и готовить в течение 2 минут
- Поместить перец чили в ступку и размягчить и добавить в суп
- Также добавить рыбный соус, лимонный сок, пасту чили и сгущенное молоко
- Подавать горячим, украсить листьями кориандра
- Рис подать в отдельной миске

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп тофу с шампиньонами

Ингредиенты:

- Овощной бульон 1 литр
- Шампиньоны 200 грамм
- Зеленый перец $\frac{1}{2}$ штуки
- Свежий желтый перец $\frac{1}{2}$ штуки
- Лук-порей 1 стебель
- Чеснок 4 зубчика
- Кинза 1 пучок
- Соевый соус 2 столовые ложки
- Кунжутное масло 1 чайная ложка
- Растительное масло по вкусу
- Соль по вкусу
- Тофу 20 грамм

Приготовление:

- Шампиньоны почистить, удалить нижнюю часть ножки
- Нарезать тонкими кольцами остальной гриб
- Тонко нарезать лук порей и очищенный сладкий перец
- Чеснок нарезать кружочками
- В кастрюлю с толстым дном влить немного растительного масла
- Обжарить сначала лук порей в течение 2 минут
- Добавить грибы и сладкий перец. Обжарить 3–4 минуты
- Добавить чеснок, жарить еще 1 минуту
- Влить в кастрюлю холодный бульон или воду

- Довести на сильном огне до кипения
- Уменьшить огонь, добавить соевый соус
- Закрyть кастрюлю и варить 5–7 минут. Посолить и поперчить
- Порубить кинзу, отрезать твердые концы стеблей
- Добавить кинзу в суп, приправить кунжутным маслом
- Перемешать и закрыть крышку
- Дайте супу настояться, 15–20 минут
- Нарезать тофу кубиками
- Разлить суп по глубоким пиалам, добавить тофу, приправить кунжутным маслом и соевым соусом

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Китайский кислый суп

Ингредиенты:

- Грибы шиитаке 40 грамм
- Ростки бамбука 40 грамм
- Темный рисовый уксус 40 мл
- Куриный бульон 500 мл
- Кукурузный крахмал 10 грамм
- Молотый белый перец 2 грамма
- Соевый соус 20 мл
- Куриное яйцо 1 штука
- Вода 50 мл

Приготовление:

- Ростки бамбука мелко нарезать кубиками
- С грибов срезать шляпки и отварить в течение двух минут
- Перелить куриный бульон в сотейник
- Отлить в миску 5 столовых ложек бульона
- Развести в ней крахмал, в оставшийся бульон влить соевый соус
- Довести все до кипения
- Отделить белок от желтка
- В бульон добавить ростки бамбука, отваренные грибы, уксус и белый перец
- Убавить огонь, добавить крахмал. Помешать
- Добавить яичный белок интенсивно помешивая и тут же снять с огня
- Разлить суп по тарелкам. Подавать в горячем виде

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Остро-кислый суп

Ингредиенты:

- Куриные окорочка 1 штука
- Репчатый лук 1 штука
- Соевый соус 100 мл
- Перец чили 4 штуки
- Чеснок 3 зубчика
- Морковь 1 штука
- Рисовый уксус 50 мл
- Оливковое масло 50 мл
- Куриное яйцо 1 штука
- Зеленый лук по вкусу
- Кинза по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление:

- Окорочок поставить вариться в 1,5 литрах воды
- Снять пенку и добавить очищенную луковицу целиком
- Для соуса. Воду смешать с соевым соусом и добавить измельченный перец чили
- У вешенок срезать основания, мелко порубить 3—4 зубчика чеснока
- Протереть одну морковь на крупной терке
- Вынуть окорочок, луковицу
- В бульон добавить нарезанные вешенки, тертую морковку и чеснок
- В бульон влить также соус и рисовый уксус, примерно по 50 мл

— Мясо с кости порезать соломкой и сложить в небольшой чашке

— Долить в мясо оставшийся соус. Оставить мариноваться на 10- 15 минут

— Обжарить мясо в воке на оливковом масле до корочки

— Выложить в кастрюлю с супом

— Взболтать яйцо, ввести в суп. Помешать

— Добавить крахмал, разведенный в воде

— Оставить на пару минут на огне

— При подаче добавить в тарелку зеленого лука и кинзы

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с тремеллами и финиками

Ингредиенты:

- Сушеный гриб тремелла 80 грамм
- Красный китайский финик унаби 10 штук
- Ягоды годжи 10 грамм
- Сахар по вкусу
- Вода 2 литра

Приготовление:

- Сушеные грибы тремелла замочить в теплой воде на 20 минут
- Сушеные финики унаби ополоснуть проточной водой
- Отмокшие грибы промыть водой
- Удалить уплотнения у основания и порвать грибы на маленькие кусочки
- В кастрюлю налить 2 литра воды
- Добавить кусочки тремеллы и довести на максимальном огне до закипания
- Как только вода закипит, уменьшить огонь и варить грибы 2 часа
- По истечении времени добавить в кастрюлю финики унаби
- Добавить по вкусу сахар. Перемешать содержимое кастрюли
- Варить суп еще 30 минут. Затем добавить ягоды Годжи
- Доварить суп еще в течение 10 минут
- Готовый суп подавать как десерт

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп из говядины и грибов еноки

Ингредиенты:

- Свежая говядина 250 грамм
- грибы еноки (Золотые нити) 80 грамм
- консервированные бобы 25 грамм
- сахар 5 грамм
- соли 5 грамм
- соевый соус 10 мл
- уксус 25 мл
- маринованный зеленый перец 15 грамм
- нарезанный имбирь 3 грамма
- нарезанный чеснок 5 грамм
- нарезанный лук 5 грамм

Приготовление:

- Отварить грибы в кипящей воде, после чего слить воду
- Залить ломтики говядины холодной водой. Довести до кипения
- Аккуратно снимать пенку и продолжить варить 1 час
- Вылить на сковороду растительное масло и обжарить имбирь, чеснок и лук
- Добавить консервированные бобы, нарезанный зеленый перец
- Влить в сковороду воду, уксус и соевый соус
- Добавить сахар и соль
- Варить суп на среднем огне около трёх минут

— Затем добавить грибы еноки и варить ещё примерно две минуты

— Добавить вареную говядину и доварить суп

— Разлить по глубоким мискам

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Бульон из баранины с ароматными приправами

Ингредиенты:

- Баранина (ребрышки или филе) 250 грамм
- Имбирь 3—4 ломтика
- Сушеный корень дягиля (анжелика) 2—3 щепотки
- Пряность Шажень (кардамон) 2 штуки (по желанию)
- Сушеные китайские финики унаби 5 штук
- Ягоды Годжи 0,5 столовой ложки
- Сушеная корочка мандарина 1 штука
- Белый рисовый уксус, 5 столовой ложки
- Соль 0,5—1 чайной ложки
- Вода 1—1,2 литра

Приготовление:

- Подготовить баранину. Нарезать мясо на небольшие кусочки, ополоснуть
- Обдать мясо кипятком. Это для того, чтобы оставить соки внутри мяса
- Подготовить пряности. Кусочек имбиря нарезать ломтиками
- В горшочек сложить ошпаренные кусочки мяса и налить 1—1,2 л горячей воды
- Поставить горшочек на малый огонь
- Добавить к мясу имбирь, сушеный корень дягиля (анжелика), пряность Шажень

- Добавить также финики унаби, ягоды Годжи и сушеную корочку мандарина*
- Влить в горшочек белый рисовый уксус*
- Довести все до закипания*
- Затем уменьшить огонь до минимума*
- Накрыть горшочек крышкой и варить бульон 1 час*
- Налить в порционные пиалы бульон, добавить кусочки баранины и посолить по вкусу.*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с тофу и морскими водорослями

Ингредиенты:

- Сухие водоросли (ламинария) 300 грамм
- Тофу твердый 150 грамм
- Свиная корейка 200 грамм
- Мясной бульон готовый 1.5 литра
- Имбирь 5 см
- Лук-шалот 1 пучок
- Глютамат натрия 5 грамм
- Соевая паста 2 столовые ложки
- Рисовый уксус пол чайной ложки
- Масло растительное 4 столовые ложки

Приготовление:

- Водоросли вымочить в воде 20 минут
- Обсушить и затем нарезать полосками
- Свинину порезать на кусочки. Тофу порезать кружочками
- Имбирь, зеленый лук порезать на небольшие куски
- В сковороде разогреть масло растительное
- Обжарить мясо. Добавить имбирь
- Прожарить тофу до коричневого цвета
- В кастрюлю налить мясной бульон
- Добавить тофу, водоросли и жареное мясо
- Затем добавить соевую пасту, глютамат натрия
- После закипания убавить огонь. И варить 20 минут
- По готовности добавить зелень

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Великая китайская мечта сбывается...

Сегодня, чтобы отведать понравившееся блюдо, нет надобности ехать в сам Китай, достаточно сходить в ресторан и получить все то, чего жаждет душа.

Китайскую еду можно заказать на дом. И это замечательно! Но, согласитесь, уж лучше самому все это приготовить и таким образом приобщиться к достижениям этой древнейшей цивилизации. Прочувствовать ее дух через свои руки, глаза и разум.

Мы подобрали рецепты двадцати китайских супов. Это всего лишь капля утренней росы из того океана блюд, существующих в Китае. Сегодня мы понимаем, что термин «китайская кухня» это всего лишь собирательный образ, который состоит из сотен интересных блюд, угощений, застольных церемоний и традиций, представленные всеми 23-мя провинциями Китая.

Каждая провинция — это свой характер, этническая принадлежность и даже климат. Поэтому в китайском кулинарном искусстве не повторяется ни одно блюдо, каждое имеет свою специфику и единственно в своем роде.

Но на протяжении веков все китайские повара верны трем неукоснительным принципам: вид, аромат и вкус. Это то, что притягивает человека, в первую очередь. В особенную категорию входят китайские супы.

Поэтому серию книг, посвященных китайской кухне, мы и начали с рецептов супов.

Мы внесли в эту серию лучшие рецепты, пришедшие к нам из глубины веков, внесем и рецепты новых кулинарных разработок этой страны.

Желаем Вам получить истинное наслаждение от самого процесса приготовления китайской пищи и, конечно, приятного аппетита!

Словарь кулинарных терминов

А

Аль денте — Означает степень готовности продукта, достаточно твердое и не разваренное.

Анис — однолетнее травянистое растение, пряность.

Анчоусы — мелкий вид рыбы. Основа для соусов паштетов и приправ

Б

Бадьян — тропическое растение. По вкусу напоминает анис.

Барбарис — кустарник с ярко-красными кисловатыми плодами. Используют в маринадах, при варке варенья.

Безе — воздушное кондитерское изделие из белка и сахара.

Бекон — копченая или малосольная свинина.

Бешамель — базовый соус на основе муки, масла и молока.

Бланширование — кратковременная обработка продукта кипятком или паром.

Блендер — приспособление для взбивания, измельчения и смешивания продуктов.

Брускеты — толстые куски поджаренного деревенского хлеба, натертые чесноком и сбрызнутые оливковым маслом.

Булгур — крупа из высушенной и обработанной пшеницы.

В

ВОК — круглая глубокая сковорода с выпуклым дном маленького диаметра

Волованы — маленькие стаканчики из слоеного теста.

Г

Гарнировать — добавить к блюду гарнир

Глясировать — покрыть изделие сахарной пудрой

Глазурь — Кондитерский полуфабрикат, служащим для покрытия поверхности кондитерских изделий.

Гренки — поджаренные кусочки хлеба, предварительно обвалянные во взбитых яйцах.

Д

Дайкон — сорт белой длинной редьки.

Десерт — блюда, завершающие трапезу: сладкая выпечка, фрукты, желе, мороженое.

Дуршлаг — предмет кухонной утвари в виде маленькой кастрюли или ковши с отверстиями на дне.

Ж

Жал — деликатес из конины, подгивный конский жир

Жая — деликатес из филейной части конины

З

Заколеровать — для красивой аппетитной корочки, выдержать готовый продукт в жаркой духовке 5 минут.

Запанировать — обвалять в муке или в сухарях.

Заправить — ввести в приготовление блюда специи, жиры и пр.

Зира (кумин) — пряность индийского тмина

Зирвак — жаренный лук с морковью и специями для приготовления плова.

И

Изнутри — удалить сердцевину овоща или фрукта

К

Карри — соус или острая приправа из смеси растений пряного вкуса

Казы — колбаса из конины

Карта — конская толстая кишка, вывернутая наизнанку (жиром внутрь)

Каперсы — почки кустарника каперсовых, приправа к салатам и овощным блюдам

Карамелизировать — нагревание сахара до состояния сиропа.

Карбовать — нанесение насечек в мясо для его смягчения

Карри — соус или острая приправа из смеси растений.

Катык — квашеное молоко.

Кнели — шарики из рыбного и куриного мяса

Корица — пряность, используется в кулинарии

Кориандр — высушенные семена кинзы

Кунжут — пряность для заправки салатов, овощных блюд и выпечки.

Курт — солёный сушёный или вареный кисломолочный продукт. Обычно в виде небольших шариков или лепёшечек.

М

Мариновать — пропитать продукт маринадом

Маш — небольшие круглые зеленые бобы

Н

Нут (турецкий или бараний горох) — бобовая культура

О

Обдать — погрузить горячий продукт в холодную воду

Откинуть — перенести продукт в дуршлаг, для освобождения от жидкости

Оттяжка — осветление жидкостей

П

Панирование — обваливание продукта в сухарях

Пассеровать — легкое обжаривание продукта в разогретом жире с добавлением муки

Подпылить — обработать поверхность мукой для работы над тестом

Припустить (пушировать) — варка продукта в малом объеме жидкости

Р

Расстойка — выдержать дрожжевое тесто в плотно закрытой посуде на 30 минут

Т

Тушить — готовить продукт на медленном огне в небольшом количестве жидкости

Ш

Шафран — пряность с ярким ароматом и горьковатым вкусом

Шпиговать — наполнить продукт специями, овощами, для получения ароматного мясного продукта

Шпикачки — колбаски из смеси свинины и говядины

Шпинат — листовое растение со слабовыраженным вкусом и ароматом

Шужук — вяленая колбаса из мяса конины

Щ

Щепотка — мера сухого порошкообразного вещества, берется тремя пальцами

Э

Эскалоп — мясная вырезка из нежной филейной части

Эстрагон (тархун) — ароматная пряность

Евгения Сихимбаева

КИТАЙСКИЕ СУПЫ



20

ЗНАКОВЫХ



РЕЦЕПТОВ

Серия книг по кулинарии