

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№19 (147) ОКТЯБРЬ 2012

# КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

12+

КИТАЙСКАЯ  
КУХНЯ

ISSN 1819-9488  
12019  
9 771819 948005





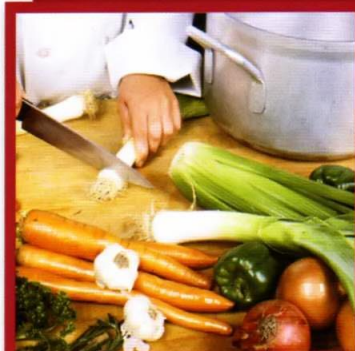


*Выращено для себя,  
приготовлено для Вас!*



На собственных полях компания Пиканта выращивает большинство овощей, используемых для приготовления овощных блюд. Доказано, что астраханские помидоры слаще других из-за повышенного содержания сахара, что обусловлено особенностью почвы. Это дает нам преимущество во вкусе консервированных блюд, где используются томаты или томатный сок. Мы не покупаем сушеные лук, чеснок, морковь, зелень. Мы выращиваем их сами и используем свежими на собственном предприятии в Астрахани. Все блюда натуральные и не содержат ГМО, искусственные красители и консерванты. Продукция подходит для вегетарианского и постного питания. Качественные овощи, оригинальные рецепты и опыт наших поваров мы предлагаем на ваш суд. Приятного аппетита.

**Полезный совет от «Пиканты».** Перед тем как купить консервированную продукцию в стеклянной банке с крышкой «twist-off», нажмите пальцами на середину крышки. Если вы услышите хлопок, это значит, что нарушена герметичность упаковки и продукт уже вступил в контакт с воздухом и скорее всего испорчен. Выберите другую банку.







Дорогие друзья,  
Невозможно рассказать об одной из самых древних в мире кухонь – китайской – в паре предложений. Тем более что на самом деле единой ее не существует. Выделяют восемь провинциальных кухонь, не считая сотен мини-вариаций: цзянсунская, фуцзяньская, аньхойская, чжэцзянская, хунаньская, кантонская, шаньдунская и сычуаньская. При этом четыре последние считаются наиболее влиятельными. Кухни эти сильно различаются по остроте, «натуральности», использованию соусов, риса или лапши, рыбы или мяса, сои или овощей в качестве основных продуктов. Объединяет их одно: настоящая любовь китайцев к еде и чрезвычайно уважительное отношение как к приготовлению пищи, так и к самой трапезе.

Ваша редакция



## содержание

### условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей \*\*



легкие рецепты



рецепты средней сложности



рецепты для опытных кулинаров



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



полезный совет

\*\* Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.



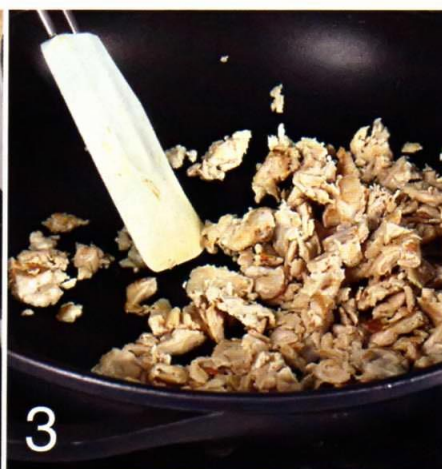
- 2 роллы с куриным фаршем и морковью
- 4 дим-самы со свининой и креветками
- 6 паровые булочки со свининой
- 8 китайский бульон
- 10 яичный суп
- 11 суп с лапшой
- 12 лапша чу-мейн
- 14 креветки с чесноком
- 16 свиные ребрышки в соевом соусе с уксусом
- 18 вырезка с имбирем
- 20 рыба в соевом соусе
- 21 стир-фрай из ростков
- 22 курица с кешью
- 24 свинина со смесью «пять специй»
- 26 овощной стир-фрай
- 27 зеленая фасоль с вешенками
- 28 китайский рис
- 30 яичный крем







# роллы с куриным фаршем и морковью 🧸 🍅 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

- 20–25** листов готового теста для спринг-роллов 20х20 см
- 500 г** куриного фарша
- 1** большая морковь
- 5** листьев пекинской капусты
  - средний пучок зеленого лука
- 3 ст. л.** темного соевого соуса
- 2 ч. л.** кукурузного крахмала
- 1** белок
- 4 ст. л.** растительного масла плюс масло для фритюра
  - кисло-сладкий или соевый соус для подачи

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Очень тонко нарезать пекинскую капусту, удалив нижнюю жесткую часть. Натереть морковь на крупной терке. Лук нарезать кусочками длиной 2 см.

**2** В миске смешать куриный фарш, соевый соус и крахмал. Нагреть 2 ст. л. масла и обжарить половину зеленого лука, 1 мин. Добавить капусту и морковь, жарить 1 мин. Переложить на тарелку.

**3** Нагреть в сковороде еще 2 ст. л. масла и на сильном огне обжарить фарш до изменения цвета, разбивая комки. Добавить капусту с морковью, жарить 3 мин. Снять с огня, если есть жидкость – слить.

**4** Немного взбить белок. Накрывать тесто для спринг-роллов, с которым вы не работаете, влажным полотенцем.

**5** Положить перед собой 1 лист теста, на ближний к себе угол выложить 2–3 ст. л. начинки. Закрывать начинку углом, формируя ее в длину, потом завернуть углы и свернуть в аккуратный ролл, смазывая угол теста белком перед последним поворотом. Повторить с оставшимся тестом и начинкой.

**6** Нагреть масло для фритюра до 160 °С, обжаривать роллы до золотистого цвета партиями. Готовые выкладывать в сито, стоящее на бумажных полотенцах, чтобы стекло масло. Подавать горячими, с кисло-сладким или соевым соусом.



Время приготовления: 1 час  
Порций: 6







# ДИМ-САМЫ СО СВИНИНОЙ И КРЕВЕТКАМИ 🐻 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

- 200 г** мякоти свиной шейки
- 100 г** крупных сырых креветок
- 5–6** перьев зеленого лука
  - соль
  - сахар
  - соевый соус для подачи

## Для теста:

- 75 г** муки
- 50 г** картофельного крахмала
- 125 мл** горячей воды
- 2 ст. л.** топленого свиного жира



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Для начинки очистить креветки от панциря. Надрезать спинку по центру и удалить темную кишечную вену. Провернуть свинину через мясорубку или очень мелко порубить тяжелым ножом.
- 2** Зеленый лук очень мелко нарезать. Смешать все составляющие начинки, добавляя соль, сахар и соевый соус по вкусу.
- 3** Для теста муку залить горячей водой, размешать вилкой, добавить растопленное сало. Выложить тесто на доску и замешивать, подсыпая крахмал.
- 4** Скатать из теста колбаску и нарезать на 20 кусочков. Каждый кусочек раскатать в кружок диаметром 5–6 см.
- 5** Положить начинку в центр кружка и защипывать, чтобы образовались складочки. Отогнуть уголки.
- 6** Смазать маслом или проложить листьями китайской капусты корзину для пароварки. Положить дим-самы и готовить на среднем пару 5–7 мин. Подавать с соевым соусом.

Время приготовления: 50 мин.  
Порций: 4







# паровые булочки со свининой 🐻 🍅 🍅 🍅



**2** Нагреть молоко с 1/3 стакана воды до 37–38 °С. Добавить 0,5 ч. л. сахара и дрожжи, оставить на 5 мин., чтобы дрожжи начали работать.

**3** Смешать просеянную муку, оставшийся сахар, дрожжевую смесь и масло, вымесить эластичное тесто. Поместить в чистую миску, закрыть пленкой и оставить в теплом месте на 20 мин.

**4** Переложить тесто на рабочую поверхность, разделить на 10 частей. Сформировать из каждой шар, затем раскатать в лепешку так, чтобы внешняя часть лепешки была значительно тоньше центра.

**5** В центр каждой лепешки выложить по ложке начинки, поднять края и заклепить их сверху так, чтобы получилось 8–10 складочек.



**6** Уложить в холодную пароварку наколотую вилкой бумагу для выпечки, на нее уложить булочки. Дать им выстояться 20 мин., затем добавить в пароварку холодную воду, довести до кипения,

## ЧТО НУЖНО:

- 200 г муки
- 1/3 стакана молока
- 2/3 ч. л. сухих дрожжей
- 2 ч. л. сахара
- 1 ч. л. растительного масла
- щепотка соли

## Для начинки:

- 200 г свиного фарша
- 100–120 г пекинской или обычной капусты
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 ст. л. соевого соуса
- 0,5 ч. л. сахара
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час 25 мин.  
Порций: 10 штук

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Для начинки натереть очищенный корень имбиря на мелкой терке, добавить к свиному фаршу, заправить солью, перцем, сахаром, соевым соусом, влить 3 ст. л. воды. Тщательно перемешать. Положить начинку в холодильник на 15–20 мин. Порубить капусту как можно мельче. Добавить капусту в начинку, еще раз тщательно перемешать.

варить на среднем пару 12 мин. Выключить огонь, дать постоять в пароварке еще 10–15 мин. и подавать горячими.





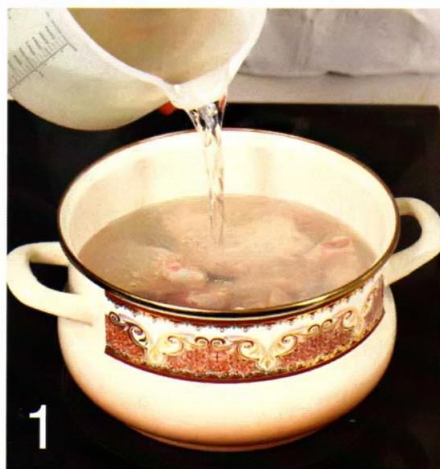


# китайский бульон



## ЧТО НУЖНО:

- 1,5 кг** куриных каркасов, шей и крыльев
- 2** куриных бедрышка
- 5 см** свежего корня имбиря
- 3–4** зубчика чеснока
- 3–4** пера зеленого лука (белая часть плюс 4 см зеленой)
  - щепотка сахара
  - соль

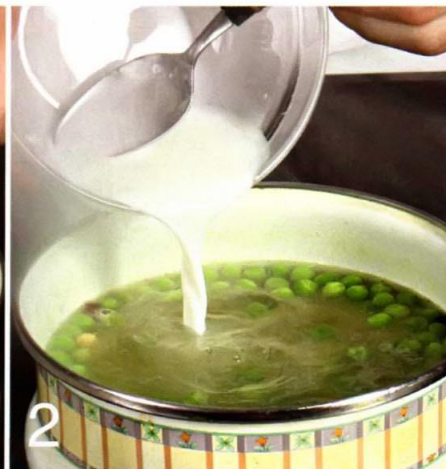


## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Сложить хорошо промытые кости и куски курицы в очень большую кастрюлю (объемом не меньше 6 л). Залить примерно 4 л хорошей питьевой воды. На среднем огне довести до кипения и добавить щепотку сахара.
- 2** Не давая бульону бурлить (убавить огонь до минимального), снять всю поднимающуюся на поверхность пену, не трогая мясо и кости. Пена будет образовываться примерно 15 мин.
- 3** Нарезать имбирь, не очищая, по диагонали, ломтиками толщиной примерно 1,5 см. Такими же кусочками нарезать зеленый лук. Чеснок слегка раздавить, не очищая.
- 4** Добавить имбирь, зеленый лук и чеснок в бульон, посолить. Оставить на минимальном огне, не закрывая, чтобы бульон не бурлил, на 3 ч. Если хотите, куриные бедрышки через 30–40 мин. можно вынуть, срезать мясо для еды, а кости вернуть в кастрюлю.
- 5** Готовый бульон остудить и процедить – сначала через дуршлаг, а потом через самое мелкое сито или марлю.
- 6** Чтобы полностью снять с бульона жир, нужно поставить его на пару часов в холодильник – жир застынет коркой, которую легко удалить.

Время приготовления: 3 часа 30 мин.  
Порций: 15–17





Время приготовления: 10 мин.  
Порций: 4

## яичный суп



### ЧТО НУЖНО:

- 600 мл** китайского куриного бульона (см. стр. 9)
- 3** яйца
  - большая горсть замороженного зеленого горошка
- 2 ст. л.** кукурузного крахмала
  - соль, свежемолотый белый перец

### Для подачи:

- горсть листьев кинзы
- 1** небольшой чили, по желанию
- соевый соус

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** В небольшой мисочке смешать крахмал с 3 ст. л. воды. Довести до кипения бульон, добавить, не размораживая, горошек, соль и перец, еще раз довести до кипения.

**2** Влить в бульон смесь крахмала и воды (предварительно еще раз размешав, варить, все время помешивая, до загустения, 1 мин. Снять с огня.

**3** Пока бульон закипает, слегка взбить в миске яйца. В снятый с огня бульон влить яйца и быстро размешать палочками, сделав три энергичных «круга» по кастрюле. Закрыть крышкой и оставить на 2 мин. Подавать, посыпав кинзой и колечками чили, по желанию – с соевым соусом.







## суп с лапшой 🐻 🍅

### ЧТО НУЖНО:

- 600 мл** китайского куриного бульона (см. стр. 9)
- 300 г** яичной китайской лапши
- 200 г** крабовых палочек
- 150 г** любого готового мяса или ветчины
- 100 г** крупных листьев шпината
- 4–5** перьев зеленого лука
  - соевый соус для подачи

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Нарезать крабовые палочки по диагонали кусочками длиной 2,5–3 см. Очень тонкой соломкой нарезать готовое мясо. Зеленый лук нарезать по диагонали кусочками длиной 2 см.
- 2** Залить лапшу большим количеством кипящей воды и оставить на 3–4 мин., затем откинуть на сито и промыть.

- 3** Довести до кипения бульон, положить лапшу, крабовые палочки и мясо, вновь довести до кипения. Положить шпинат и зеленый лук, варить 1 мин. Снять с огня, подавать с соевым соусом.

Время приготовления: 15 мин.  
Порций: 4









# лапша чу-мейн 🧸 🍅 🍅



1



2



3

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Отварить лапшу в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, откинуть на сито, промыть холодной водой, обсушить.

**2** Тонко нашинковать капусту, очистить и так же тонко нашинковать морковь. Зеленый лук нарезать наискосок кусочками длиной 4 см.

**3** Креветки очистить от панцирей, удалить кишечную вену. Филе свинины или курицы нарезать очень тонкими полосками.

**4** Смешать соевый соус с сахаром и 4 ст. л. воды. Нагреть в воке растительное масло, добавить чеснок, обжаривать 20 сек. Положить филе свинины или курицы и креветки, обжаривать, помешивая, 2 мин.

**5** Добавить капусту, морковь, перемешать и сразу же положить лапшу. Влить смесь соевого соуса с сахаром и водой, увеличить огонь до максимума и готовить, все время перемешивая, 1 мин.

**6** Добавить зеленый лук и готовить еще 1–2 мин. Разложить по тарелкам и подать немедленно.



4



5



6

## ЧТО НУЖНО:

- 300 г** тонкой яичной китайской лапши
- 100 г** куриного или свиного филе
- 10–12** сырых крупных креветок
- 100 г** пекинской капусты
- 1** небольшая морковь
- 3** зубчика чеснока
- 2** стебля зеленого лука
- 2,5 ст. л.** соевого соуса
- 2 ст. л.** растительного масла
- 0,5 ч. л.** сахара
- соль

Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 2–4







# креветки с чесноком 🧸 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 600 г** крупных сырых креветок
- 6** зубчиков чеснока
- 3 см** свежего корня имбиря
- 5–7** стеблей зеленого лука
- 1 ч. л.** сахара
- 2 ч. л.** соевого соуса
- 2 ст. л.** растительного масла
  - молотый красный острый перец

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Очистить креветки от панциря, сохраняя хвостик. Надрезать креветки вдоль по центру спинки и удалить темную кишечную вену.
- 2** Чеснок раздавить, очистить и порубить. Имбирь очистить, натереть на мелкой терке.
- 3** Верхушки стеблей зеленого лука (примерно 3 см) или немного колечек, нарезанных наискосок, сохранить для подачи, остальное тонко нарезать.
- 4** Разогреть в воке масло, положить чеснок, обжаривать, помешивая, на среднем огне 1 мин. Влить соевый соус.
- 5** Добавить в вок сахар и острый красный перец, хорошенько перемешать. Положить креветки, жарить, переворачивая, пока они не станут розовыми.
- 6** Всыпать имбирь и зеленый лук, тщательно перемешать, снять с огня. Выложить креветок на тарелки, украсить кончиками стеблей или колечками зеленого лука и сразу же подавать.





**Heinz**

СПОНСОР РЕЦЕПТА



На правах рекламы. Товар сертифицирован.



# свинные ребрышки в соевом соусе с уксусом 🍅 🍅



## ЧТО НУЖНО:

- 1 кг свиных ребрышек (лучше небольших)
- 8 зубчиков чеснока
- 1 острый перец чили среднего размера
- 1/2 стакана темного рисового или яблочного уксуса
- 1 стакан соевого соуса HEINZ
- 3 лавровых листа
- 2 ч. л. горошин черного перца
- соль
- рис для подачи

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Ребрышки разрезать на кусочки по 1–2 ребра. Хорошенько приправить солью. Уложить в большой контейнер в один слой.

**2** Чеснок раздавить, очистить. Перец чили мелко нарезать, при желании вынув все семена.

**3** Положить чеснок в ступку вместе с горошинами черного перца и растолочь все в пасту.

**4** Натереть ребра получившейся пастой.

**5** Смешать уксус, соевый соус, лавровый лист и перец чили. Полить этой смесью ребрышки, накрыть и поставить в холодное место на 1 ч.

**6** Затем переложить ребрышки вместе с маринадом в большую сковороду или кастрюлю с толстым дном. На сильном огне довести до кипения, закрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и готовить до мягкости мяса, 1 ч. Подавать с рисом.



## КСТАТИ

Всего лишь несколько капель соевого соуса могут задать оригинальный тон всему блюду. Но, как любой акцент, он должен быть идеальным. Так, густой и насыщенный соевый соус «Премиум» прекрасно дополнит овощные салаты, блюда из курицы и рыбы и обеспечит безупречное сочетание ингредиентов.

Время приготовления: 2 часа 10 мин.  
Порций: 6







# вырезка с имбирем 🐻 🍅



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Вырезку положить в морозильник на 15–20 мин. (так ее будет легче нарезать). Затем нарезать мясо тонкими полосками длиной примерно 4 см.
- 2 В миске смешать соевый соус и кунжутное масло. Положить мясо, посыпать крахмалом и солью, перемешать и оставить на 15 мин.
- 3 Очистить и измельчить имбирь. Нарезать зеленый лук немного наискосок кусочками длиной примерно 1,5 см.
- 4 В воке разогреть 2 ст. л. масла – оно должно начать дымиться. Вынуть мясо из маринада и обжаривать порциями, помешивая, на максимальном огне, 2 мин.
- 5 Готовое мясо переложить на тарелку, протереть вок бумажными полотенцами и снова поставить на сильный огонь. Влить оставшуюся чайную ложку масла, положить зеленый лук и имбирь, обжарить, помешивая, 10 сек.
- 6 Влить бульон (воду) и добавить сахар. Положить в вок мясо и перемешать, готовить 10 сек. Снять с огня и подавать.

## ЧТО НУЖНО:

- 500 г говяжьей вырезки
- 4 см корня имбиря
- 5 перьев зеленого лука
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. темного кунжутного масла
- 2 ст. л. куриного бульона или воды
- 2 ст. л. растительного масла плюс еще 1 ч. л.
- 1,5 ч. л. кукурузного крахмала
  - щепотка сахара
  - соль



Время приготовления: 50 мин.  
Порций: 4





## рыба в соевом соусе 🍅 🍅

### ЧТО НУЖНО:

- 2 стейка или куска филе белой рыбы (треска, пангасиус)
- 1 средняя луковица шалота
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 стебель зеленого лука
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ч. л. сахара
- 4 ч. л. рисового вина
  - растительное масло
- 4 ч. л. кукурузного крахмала
  - соль, черный перец

Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 2

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Обсушить рыбу, сбрызнуть 1 ст. л. вина, натереть солью и перцем, оставить на 10 мин. Присыпать 1 ст. л. крахмала. Шалот, имбирь и зеленый лук измельчить.

**2** Обжарить рыбу в масле до золотистой корочки, переложить на бумажные полотенца, сохранять теплой.

**3** Влить в сковороду масло, положить шалот, имбирь и зеленый лук, через 20 сек. влить 1 стакан воды и добавить сахар, соевый соус и 1 ч. л. вина. Довести до кипения, через 3 мин. влить смесь 1 ч. л. крахмала с 1 ч. л. воды; готовить, помешивая, до загустения. Уложить рыбу в глубокие тарелки, полить соусом.



# стир-фрай из ростков



## ЧТО НУЖНО:

- 250 г** соевых ростков или ростков золотистой фасоли
- 1** большая морковка
- 3 см** свежего корня имбиря
  - 2** зубчика чеснока
  - горсть листьев кинзы
- 2 ст. л.** соевого соуса
- 2 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 15 мин.  
Порций: 2–3

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Очистить имбирь и чеснок и нарезать тонкой соломкой размером со спичку. Морковь очистить и нарезать очень тонкой соломкой или натереть на терке.
- 2** Разогреть в воке масло, положить имбирь и чеснок, обжаривать на среднем огне 30 сек. Добавить морковь и жарить, часто помешивая, пока морковь не станет мягкой, 3–4 мин.
- 3** Положить ростки, влить соевый соус, увеличить огонь до сильного на 1 мин. Закрыть крышкой. Затем убрать крышку, жарить, часто перемешивая, еще 1–2 мин. Подавать немедленно, посыпав листочками кинзы.









# курица с кешью



## ЧТО НУЖНО:

- 250–300 г филе куриных бедрышек
- 40 г несоленых орехов кешью
- 1 небольшой зеленый сладкий перец
- 1 маленькая луковица
- 2,5 см свежего корня имбиря
- 1 ч. л. соды
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. рисового или сухого белого вина
- 3 ст. л. растительного масла

## Для соуса:

- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. устричного соуса
- 1 ч. л. рисового или сухого белого вина
- 0,5 ч. л. темного кунжутного масла
- 0,5 ч. л. сахара
- свежемолотый белый перец

Время приготовления: 40 мин.  
Порций: 2–3

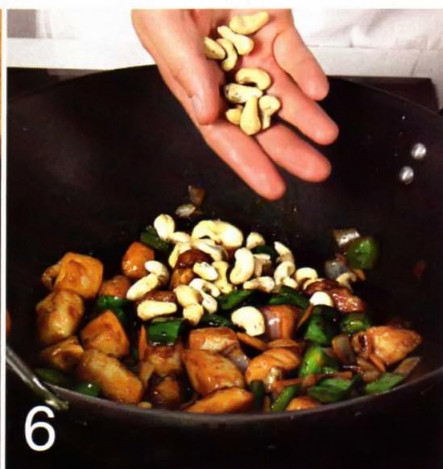
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Нарезать филе куриных бедрышек кусочками со стороной 1,5 см. Посыпать содой со всех сторон, оставить на 15–20 мин., затем полностью промыть и обсушить бумажными полотенцами. Посыпать курицу крахмалом, сбрызнуть вином, мариновать 15 мин.

**2** Смешать все ингредиенты соуса с 3 ст. л. воды до однородности.

**3** Перец очистить от сердцевинки и плодоножки, нарезать мякоть квадратиками со стороной 1,5 см. Так же нарезать очищенный лук. Очищенный имбирь нарезать соломкой размером со спичку.

**4** В воке нагреть 2 ст. л. масла, обжарить курицу на сильном огне, перемешивая, до полуготовности, 3 мин. Переложить курицу на тарелку, застеленную бумажными полотенцами.



**5** Влить в вок оставшееся масло, положить имбирь и сладкий перец, обжаривать 3 мин. Вернуть в вок курицу, готовить 30 сек.

**6** Влить соус, увеличить огонь до максимума, положить кешью и готовить, помешивая, 1 мин. Сразу же разложить по тарелкам и подать.







# СВИНИНА СО СМЕСЬЮ «ПЯТЬ СПЕЦИЙ» 🍅 🍅

## ЧТО НУЖНО:

- 700–800 г свиной шейки
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1,5 ст. л. рисового вина
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. темного кунжутного масла
  - масло для фритюра

## Для соуса:

- 1 ст. л. смеси «Пять специй»
- 3 зубчика чеснока
- 3–4 пера зеленого лука
  - цедра 1 большого апельсина
- 3 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. сахара

Время приготовления: 55 мин.  
Порций: 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Нарезать свинину сначала ломтями шириной 1,5 см, затем – брусочками длиной 5 см, шириной 1,5–2 см.

**2** Для маринада смешать соевый соус, вино, уксус и масло, положить в эту смесь мясо, тщательно перемешать, накрыть пленкой и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

**3** В большом воке или фритюрнице нагреть масло примерно до 160 °С. Уменьшить огонь до среднеслабкого. Порциями класть в масло мясо и обжаривать до золотистой корочки. Готовое мясо выкладывать на бумажные полотенца.

**4** Приготовить соус: вылить масло из вока, влить уксус, добавить соевый соус, измельченную цедру, смесь «Пять специй» и сахар.

**5** Раздавить, очистить и мелко порубить чеснок. Очень тонко нарезать зеленый лук, положить в вок вместе с чесноком. Довести до кипения, варить 5–7 мин.

**6** Положить в кипящий соус свинину. Готовить без крышки, помешивая, 15 мин. Подавать блюдо горячим.



Для смеси «Пять специй» в домашнем варианте смелите специи и смешайте их в следующем соотношении: 1 часть молотых семян фенхеля, 2 части молотой гвоздики, 2 части молотой корицы, 3 части молотого бадьяна, 4 части молотого сычуаньского перца. Храните смесь в темном месте в герметичном контейнере не больше 2 месяцев.



# ОВОЩНОЙ СТИР-ФРАЙ



## ЧТО НУЖНО:

- 1 средний цукини
- 200 г брокколи
- 1 желтый сладкий перец
- 200 г замороженных зерен кукурузы
- 3 зубчика чеснока
- 20 г сырого арахиса
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла



Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 2

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** У брокколи удалить почти весь стебель, разобрать капусту на маленькие соцветия. Сладкий перец и цукини нарезать кубиками со стороной 1,5 см. Чеснок измельчить.

**2** В воке или в большой сковороде разогреть масло, положить чеснок, через 30 сек. добавить брокколи, цукини и перец, влить 0,5 стакана воды. Готовить на сильном огне, помешивая, пока не выпарится вода, примерно 4 мин.

**3** Порубить арахис, всыпать в вок вместе с кукурузой, влить соевый соус. Готовить, помешивая, 3 мин. Подавать немедленно.



# зеленая фасоль с вешенками

## ЧТО НУЖНО:

- 300 г** зеленой стручковой фасоли
- 300 г** вешенок
- 2 см** корня свежего имбиря
- 3** зубчика чеснока
- 1** красный перец чили, по желанию
- 3 ст. л.** растительного масла
- 1 ст. л.** соевого соуса
  - соль, свежемолотый черный перец

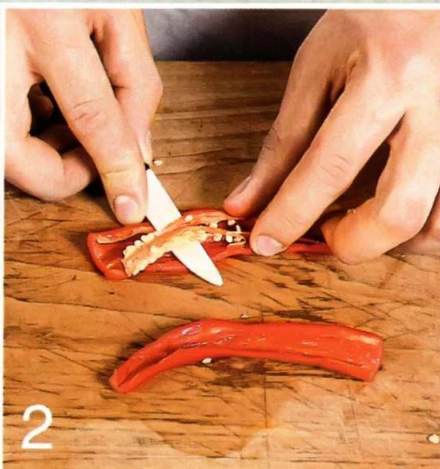
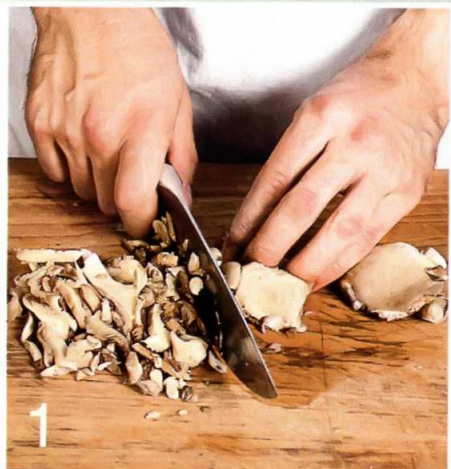
Время приготовления: 20 мин.  
Порций: 2

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** У зеленой фасоли отломить кончики, длинные стручки разрезать пополам. У вешенок удалить жесткие ножки, большие шляпки нарезать полосками, маленькие разрезать пополам.

**2** Измельчить имбирь и чеснок, чили (если используется) нарезать тонкими полукольцами, удалив семена и перегородки.

**3** Разогреть в воке или большой сковороде масло, положить имбирь, чеснок и чили, добавить фасоль, через 2 мин. вешенки и 0,5 стакана воды. Готовить на сильном огне, часто перемешивая, пока вода не выпарится, а фасоль не станет мягкой. Приправить солью, перцем и соевым соусом, подавать немедленно.









# китайский рис 🌿 🐼 🍅



## ЧТО НУЖНО:

### Для рассыпчатого риса:

- 2 стакана длиннозерного риса
- 3 стакана питьевой воды

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. соли

### Для жареного риса:

2 стакана готового риса

2 яйца

1 сладкий красный перец

2 см свежего корня имбиря

2–3 зубчика чеснока

4 стебля зеленого лука

2 ст. л. растительного масла

- соевый соус для подачи

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1** Для того чтобы сварить рассыпчатый рис, в большой (не меньше 2,5 л) кастрюле нагреть масло, всыпать рис и соль, тщательно перемешать. Влить 3 стакана кипящей питьевой воды, закрыть крышкой, на сильном огне довести до кипения.

**2** Варить на сильном огне 3 мин., затем убавить огонь до слабого и варить, не открывая крышки, 10 мин. Снять с огня, завернуть кастрюлю в плед и оставить настаиваться на 15 мин.

**3** Жареный рис нужно готовить из полностью остывшего, лучше вчерашнего риса. Очистить и нарезать как можно более мелкими кубиками сладкий перец.

**4** Очистить и измельчить имбирь и чеснок, зеленый лук нарезать наискосок кусочками длиной 2 см.

**5** В воке или большой сковороде разогреть масло, положить имбирь, чеснок, сладкий перец и зеленый лук, обжаривать на сильном огне 1 мин. Всыпать рис, тщательно перемешать.

**6** Разбить яйца в рис и очень энергично начать перемешивать палочками с содержимым сковороды. Через 1–2 мин. яйца должны схватиться. Подавать рис немедленно, с соевым соусом.







# яичный крем



## ЧТО НУЖНО:

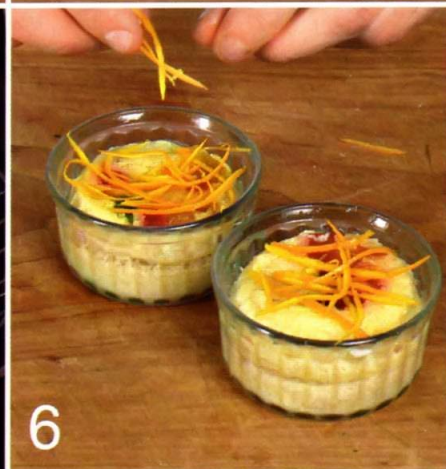
- 6 яиц
- 120 г сахара
- 70–100 г засахаренного имбиря или цукатов
- 1/4 ч. л. ванильного или миндального экстракта
- 400 мл хорошей питьевой воды
  - цедра апельсина для подачи

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4–6

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Влить питьевую воду в кастрюлю, добавить сахар и на сильном огне довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, помешивая, пока весь сахар не растворится, 3 мин. Снять с огня и остудить.
- 2 Взбить яйца с ванильным экстрактом, добавить остывший сироп и еще раз взбить. Процедить через тонкое сито, чтобы избавиться от сгустков белка.
- 3 Разлить получившуюся смесь по жаропрочным формочкам или невысоким чашкам. Добавить в каждую формочку немного засахаренного имбиря или цукатов, аккуратно перемешать.
- 4 Вырезать из пергамента кружки того же диаметра, что и формочки. Накрывать каждую таким кружком, укладывая его на поверхность крема.
- 5 Установить в вок или широкую кастрюлю решетку, влить столько воды, чтобы образовался слой толщиной 5 см. Установить формочки с кремом на решетку.
- 6 Плотнo закрыть вок или кастрюлю крышкой и включить средний огонь. Готовить 20 мин. – за это время крем должен успеть схватиться на всю глубину. Аккуратно удалить пергамент. Перед подачей немного или полностью охладить. Посыпать каждую порцию крема тонко нарезанной цедрой апельсина.







новый номер выйдет 15 октября

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 8 октября

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

# КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№19 (147), октябрь 2012

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2,  
тел./факс: 725-1070,  
www.gastronom.ru  
www.gastromag.ru  
e-mail: mail@phbp.ru

Президент Наталья Чернышева  
Генеральный директор Елена Трухина  
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:  
координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редакторы Марианна Орлинкова,  
Анна Туревская  
дизайнеры Алексей Клак,  
Екатерина Травникова  
повар-консультант Сергей Кузнецов  
фотографы Юлия Астановицкая,  
Александр Подгорных  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе  
ООО «Бонниер Пабликейшенз» Марина Мамина

Отдел рекламы: Анастасия Епишкина,  
Мария Ключинская,  
Светлана Мельникова,  
тел.: (495) 725-1070

Руководитель  
отдела спецпроектов Лариса Машталер

Руководитель  
отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишников

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),  
Татьяна Катрач,  
Елена Куликова,  
Наталья Пискина,  
Юлия Ремезова,  
Андрей Телингатер,  
тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,  
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального  
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,  
Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс»,  
тел.: 795-0295

Сканирование  
и обработка иллюстраций: Олег Шифрин,  
Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 204 830 экз.  
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Юлия Астановицкая

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору  
в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного  
наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных  
материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,  
в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного  
разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2012 г.