



Рецепты и советы от тещи  
Варвары Степановны

# ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

В 78 Восточная кухня. — Сборник кулинарных рецептов. — Новосибирск: «Мангазея», 2005. — 64 с.

ISBN 5-8091-0221-2

ББК82

ISBN5—8091—0221—2

© И.В. Коваленко, составление, 2005  
© В.В. Подкопаев, оформление, 2005  
© «Мангазея», марка изд., 2005

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Одна из характерных особенностей **китайской кухни** — это скоростные методы приготовления пищи. Благодаря быстрой жарке, а также мелкой нарезке, большинство китайских горячих блюд готовится практически моментально. Вся процедура длится 2-3 минуты, и это может выглядеть так: на сковороду, которую повар непрерывно шевелит, кладется жир в тот самый момент, когда сковорода соприкасается с нагретой плитой. Жир закипает моментально, и в него опускается мелко нарезанный продукт (кстати, мастерство повара определяется именно виртуозностью нарезки продуктов и их перемешиванием методом подбрасывания на сковородке). После практически молниеносной жарки готовое блюдо перелетает в дуршлаг, а затем высыпается на тарелку. Большое достоинство такого способа в том, что сохраняются все питательные и полезные элементы в продукте, включая минеральные соли и витамины.

Если готовятся крупные куски мяса, то блюдо все равно получается нежным и мягким, хотя здесь не используется характерное для европейской кухни отбивание. Эффект мягкости и сочности достигается путем специальных мелких насечек ножом — тесаком.

На китайских столах нет привычной для нас солонки. Соль заменяет острый темно-коричневый жидкий соус или негустая соленая масса из соевых бобов. Первое место занимает имбирь, который является основной приправой и придает каждому блюду своеобразие. В овощные блюда добавляют кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем, что придает этим блюдам своеобразный запах.

**Японская кухня** — основу японской кухни составляют растительные продукты, овощи, рис, рыба, продукты моря. Любимым продуктом является рис. Как правило, рис варится несоленый, поэтому к нему подают острые, соленые или остро-соленые, остро-сладкие приправы. Очень многие национальные блюда готовятся из нерыбных продуктов моря: кальмаров, осьминогов, морских водорослей. Большое значе-

ние в питании японцев имеют бобовые продукты. С традиционными и "модными" сегодня блюдами японской кухни: роллы, суши и сашими вы сможете познакомиться в этой книге.

Китайские и японские кулинары оказали немалое **влияние на корейскую кухню**. Тем не менее корейцы отдают предпочтение очень острым блюдам. Характерной особенностью корейской национальной кухни является также то, что большинство продуктов, используемых при приготовлении блюд, чаще всего берется в свежем виде или обработанными термически непродолжительное время. Переваренные или пережаренные продукты не позволят вам получить блюдо нужного качества.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### Салат из сои с морепродуктами

Сою и пшеницу (или рис) отварить до готовности, затем выложить в горячий маринад. Когда маринад остынет, излишки маринада слить, добавить остальные компоненты салата, нарезанные кубиками. Все перемешать и добавить сыр, натертый на мелкой терке. Украсить зеленью и кружочками помидоров.

Соя — 0,5 стакана

Рис или пшеница — 0,5 стакана

Кальмары отварные или крабовое мясо  
или мясо криля — 200 г

Морковь отварная — 1 шт.

Огурец, лук репчатый, перец сладкий — по 1 шт.

Зелень сельдерея, помидоры

#### Маринад:

Яблочный уксус — 0,5 стакана

Майонез — 0,5 стакана

Сухое белое вино — 2 ст. ложки

Петрушка мелко нарезанная — 0,5 стакана

Чеснок — 2 зубчика

Укроп или фенхель — 1 ч. ложка

Сок одного лимона

Базилик, соль, перец

### Морковь по-корейски

Морковь очистить и нашинковать "по-корейски"; пересыпать солью, сухими пряностями (я использую кориандр, мускатный орех, красный молотый горький и душистый перец, глютамат натрия или специальный готовый "Набор пряностей для корейской моркови"), слегка перетереть рука-

ми (по желанию можно добавить столовый уксус) и оставить на 15 минут, чтобы пустила сок. Растительное масло накалил в сковороде и обжарить в нем до легкой золотистости нашинкованный лук. Пока лук жарится, мелко режем чеснок (можно отжать через чеснокодавилку). Морковь собираем в чашке горкой (лишний морковный сок сливаем, чтобы морковь не была слишком влажной), сверху делаем углубление и туда выкладываем (выжимаем) чеснок. И именно в это углубление с чесноком прямо из сковородки выливаем кипящее масло без лука и быстро все перемешиваем, чтобы масло распределилось равномерно. Салат выкладываем в салатницу и даем ему остыть и настояться 2-3 часа. Салат, приготовленный по этому рецепту, без уксуса, может храниться в холодильнике не более 1-2 дней.

**СОВЕТ!** В раскаленном масле можно подержать стручок красного острого перца — морковь получится с дополнительным перечным ароматом.

Морковь — 7 шт.  
Соль — 1 ч. ложка  
Растительное масло — 1/2 стакана  
Репчатый лук — 2 шт.  
Глутамат натрия — 1/3 ч. ложки  
Уксус — 1 ст. ложка  
Чеснок, кинза (кориандр,) молотый красный перец, мускатный орех — по вкусу

### **Салат из кальмара с морковью по-корейски**

Филе кальмара очистить от наружной пленки и промыть. Затем тушки на 1-2 минуты опустить в кипящую воду. Вновь филе промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой. Одновременно готовится морковь (по указанному выше рецепту) обжаривается лук на растительном масле. Все продукты (лук надо предварительно охладить) смешиваются с добавлением соевого соуса. При этом важно не переборщить с использованием соуса при большом его количестве салат теряет вид и вкус.

Соль, перец, кунжут добавляются по вкусу.

### **Салат из моркови с соевым мясом**

Морковь натереть на терке соломкой, слегка посолить, перетереть руками, чтобы морковь дала сок. Лук порезать полукольцами и обжарить в 2-3 столовых ложках растительного масла до золотистой корочки.

1 пачку соевого мяса залить кипятком на 15 минут, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Обжарить его в растительном масле, (отдельно от лука), до золотистой корочки. Когда мясо остынет, следует смешать компоненты с морковью и заправить салат перцем красным и черным по вкусу, измельченным чесноком, соевым соусом, и глутаматом натрия, кинзой, цикорией.

Добавить в салат немного столового уксуса и дать настояться 1-2 часа.

Морковь крупная — 4 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соевое мясо — 130 г  
Масло растительное — 5 ст. ложек  
Перец красный и черный  
Чеснок — 2 зубчика  
Соевый соус  
Глутамат натрия, кинза, цикорий

### **Хвё из говядины или свинины**

Мясо промыть, промокнуть салфеткой, затем нарезать соломкой и посолить. Нарезанное мясо смешать с уксусной эссенцией, плотно накрыть крышкой и мариновать 5 часов. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, мелко порубить.

Заправить мясо смесью жареного лука с маслом, кунжута, чеснока, красного и черного перца, соевого соуса, зелени.

Мясо — 300 г  
Репчатый лук — 4 шт.  
Чеснок — 5 долек  
Кориандр — 1 ч. ложка

## Хвe из рыбы

Для этого блюда можно использовать судак, минтай, сазан и другую малокопостную рыбу. Но лучше всего готовить "хе" из морской рыбы. Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост. Вдоль хребта сделать надрез по спинке и отделить мякоть от хребта и реберных костей (если в мякоти останется немного косточек — ничего страшного нет). Разрезать филе на кусочки и сложить их в кастрюлю. Приправить солью и черным перцем, залить уксусом. Накрыть крышкой и мариновать 3—5 часов, кусочки рыбы должны приобрести твердость, а на вкус она должна быть кисловато-соленой (маринованной), без привкуса сырой рыбы. После этого всю жидкость слить и добавить нашинкованные лук и морковь, сахар и красный перец по вкусу. При желании можно добавить измельченный чеснок.

Сельдь — 2 шт.

Уксус — 1,5 ст. ложки

Репчатый лук — 2 шт.

Морковь — 1 шт.

Соль, сахар, красный и черный перец по вкусу

## Салат из баклажанов

Баклажаны (2 кг) разрезать на 4 части и залить водой с добавлением соли (на 1 л воды 2 ст. ложки соли), поставить на огонь и довести до кипения, варить 10 минут. Затем остудить в отваре, нарезать поперек, сложить в банку, залить теплым маринадом и поставить в холодильник. Все продукты для маринада заливаются водой и смесь доводится до кипения.

### Маринад:

Лук — 3 шт. (большие, мелко нарезать)

Петрушка или укроп — 1 пучок (мелко нарезать)

Чеснок — 5 зубчиков (раздавить)

Масло растительное, уксус столовый — по 150 г

Сахар — 2 ст. ложки, соль — 1 ст. ложка

Вода — 3 ст. ложки

Перец болгарский — 3 шт. (нарезать соломкой)

Черный перец — 1/2 ч. ложки  
Красный перец — 1 ст. ложка  
Сахар — 1 ч. ложка  
Соевый соус — 2 ч. ложки  
Уксус — 1,5 ст. ложки  
Петрушка, укроп

## Хвe из вареного или жареного мяса

Отварное или жареное мясо порезать соломкой, заправить смесью столового уксуса по вкусу, лука, сахара, кунжута, чеснока, красного и черного перца, соевого соуса, зелени.

Мясо (вареное или жареное) — 500 г

Репчатый Лук — 2 шт.

Чеснок — 3 дольки

Уксус — 1 ч. ложка

Кунжут — 1 ч. ложка

Соль и перец по вкусу

## Хвe из курицы

Филе курицы промыть, отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко порубить. Заправить мясо курицы смесью жареного лука с маслом, кунжута, чеснока, черного и красного перца, кориандра и уксусной эссенции. Можно добавить огурцы или пекинскую капусту.

Белое мясо курицы — 300 г

Репчатый лук — 2 шт.

Чеснок — 2 дольки

Кориандр — 1/4 ч. ложки

Черный перец — 1/4 ч. ложки

Красный перец — 1/4 ч. ложки

Кунжут — 1 ч. ложка

Уксус — 1/2 ч. ложки

или щепотка лимонной кислоты

## Китайский салат

Рис отварить, промыть холодной водой и дать ей стечь. Грибы сварить в небольшом количестве воды и остудить в отваре. Перец почистить и нарезать полосками. Помидоры нарезать кружочками. Оливки разрезать пополам, косточки удалить. Сваренный рис смешать с нарезанными крупными кусками грибами, перцем, помидорами и оливками. Из уксуса, масла, соли и перца сделать заливку и полить ею салат. Дать постоять примерно 1 час. Перед подачей на стол еще раз перемешать и украсить листиками сельдерея и петрушки.

Помидоры — 200 г  
Рис — 100 г  
Грибы сушеные — 4 ст. ложки  
Перец сладкий — 1 красный и 1 желтый  
Оливки (можно сливы) — 12 шт.  
Винный уксус — 3 ст. ложки  
Растительное масло — 4 ст. ложки  
Перец, соль по вкусу

## Грибы, жаренные в тесте

Грибы очистить, отрезать ножки, а шляпки промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды, отбросить на дуршлаг и обсушить. Грибной отвар и ножки грибов можно использовать для приготовления других блюд.

Приготовить жидкое тесто. Для этого муку, соль, сахар, яйцо и молоко смешать до однородной консистенции.

Каждую грибную шляпку наколоть на вилку, обмакнуть в жидкое тесто и обжарить в хорошо разогретом подсолнечном масле. Готовые грибы переложить на блюдо, украсить зеленью петрушки или укропа.

Отдельно, в соуснике, можно подать сметану, соусы майонез, сметанный, сметанный с томатом.

Грибы — 500-600 г  
Мука — 1/2 стакана  
Яйцо — 1 шт.  
Молоко — 1/2 стакана

Масло подсолнечное — 2 стакана  
Сахар — 1 ч. ложка  
Зелень петрушки или укропа,  
Соль по вкусу

## Салатик

Сырую свеклу нарезать (или нашинковать на терке для корейской моркови) длинной соломкой, добавить чеснок, перец, уксус, соль. Поставить на водяную баню на 20 минут. Растительное масло накалил и залить свеклу. Охладить. Оставить под гнетом на 12 часов.

Свекла — 500 г  
Чеснок — 3 дольки  
Красный перец — 1/3 ч. ложки  
Растительное масло,  
столовый уксус — по 1/3 стакана  
Соль по вкусу

## Японский салат

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и разрезанные пополам, и мелко нарезанный имбирь смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив их на блюде, и полить все смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара.

Консервированные ананасы — 1 банка  
Помидоры — 3 шт.  
Апельсин — 2 шт.  
Немного маринованного имбиря (по желанию)  
Сливки — 2-3 ст. ложки  
Сок лимона, соль на кончике ножа  
Сахар — 1 ч. ложка  
Зеленый салат

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

### Овощи по-китайски

Подготовить овощи. Перец разрезать пополам, удалить перегородки и зернышки, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь промыть, нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны вымыть, со шляпок снять кожицу. Грибы нарезать тонкими пластинками. У стручков фасоли обрезать кончики и стручки разрезать на небольшие отрезки.

Разогреть растительное масло в сковороде с толстым дном. Добавить мелко нарезанный чеснок и имбирь, обжарить до золотистого цвета. Добавить в сковороду морковь, жарить на сильном огне (периодически встряхивая сковороду) примерно 1 минуту. Добавить перец, стручковую фасоль и грибы. Жарить, помешивая, на сильном огне еще 2 минуты. Желательно добавить кунжутное масло. Овощи приправить по вкусу соевым соусом, перемешать и подать на стол.

Морковь — 1 шт.

Перец сладкий — 1 шт.

Стручковая фасоль — 200 г

Грибы (шампиньоны или вешенки) — 200 г

Чеснок — 1 зубчик

Имбирь, соевый соус — по вкусу

Кунжутное масло, растительное масло — 2 ст. ложки

### Помидоры, жаренные с луком и чесноком

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена, разломить руками на кусочки. Перекалить растительное масло, опустить в него мелко нашинкованный лук и измельченный в ступке чеснок, затем кусочки помидоров. Жарить на сильном огне 2-3 минуты, переворачивая. Посолить, добавить пряности. Через 1-2 минуты блюдо готово.

Помидоры — 7-8 шт.

Лук — 1-2 шт.

Соевый соус — 1 ст. ложка

Чеснок — 0,5 головки

Масло растительное — 3 ст. ложки

Соль

### Пюре из баклажанов

Баклажаны очистить от кожуры и промыть, положить в дуршлаг или пароварку и варить на пару до готовности, затем охладить. Душистые травы для приправы мелко нарубить, добавить к ним соль и развести кипяченой водой. Баклажаны пропустить через мясорубку, выложить в миску, полить приправой, добавить протертый чеснок и растительное масло, перемешать.

Баклажаны — 1,5 кг

Чеснок — 1 головка

Соль

Растительное масло — 2 ст. ложки

Зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинзы

### Баклажаны, жаренные с луком

Баклажаны промыть, насухо обтереть полотенцем и нарезать соломкой длиной не более 2,5 см. Перекалить в глубокой сковороде масло, обжарить в нем баклажаны и вынуть.

В оставшееся после баклажанов масло долить 3 ст. ложки воды, положить измельченный чеснок, нашинкованный лук, томатный соус, соль и довести до кипения. В закипевший соус опустить подготовленные баклажаны и тушить до полного выпаривания жидкости. Затем посыпать тертым чесноком и перемешать. Можно сразу подать к столу.

Баклажаны — 1 кг

Лук — 2 шт.

Чеснок — 3-4 зубчика

Молотый красный перец — 1/3 ч. ложки  
Соль  
Масло растительное — 0,5 стакана  
Соус томатный — 1 ст. ложка

## Капуста, жаренная в масле

Кочан капусты очистить от поврежденных листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку и срезать грубую часть черешков. Затем нашинковать длинной соломкой и слегка обжарить в растительном масле на слабом огне. Добавить горячую воду и посолить. После полного выпаривания жидкости добавить растительное масло, пряности и жарить еще 5 минут. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Капуста — 1 кг  
Масло растительное — 6 ст. ложек  
Вода — 0,25 стакана  
Соль

## Картофель, жаренный с уксусом

Картофель очистить и промыть, нарезать тоненькой соломкой и положить на 5—10 минут в холодную воду.

Нагреть масло до 180 °С и бросить в него зерна душистой черного перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна (повторно их использовать нельзя). Опустить в раскаленное масло картофельную соломку и жарить, хорошо перемешивая, на сильном огне 1-2 минуты. Соломка должна стать почти прозрачной. Посолить, за минуту до окончания обжаривания добавить глютамат натрия и влить уксус.

Картофель — 10 шт.  
Черный перец горошком — 0,5 ч. ложки  
Уксус — 1 ч. ложка  
Глютамат натрия  
Масло растительное — 1 стакан  
Соль — 0,5 ч. ложки

## Картофель с салатом

Вымытый, очищенный картофель нарезать маленькими кубиками. Подготовленные листья салата мелко нашинковать. Перекалить растительное масло, обжарить в нем кубики картофеля в течение 2-3 минут на сильном огне и вынуть картофель. Нагреть в другой сковороде масло (или же добавить в эту сковороду и также нагреть), положить имбирь и чеснок. Когда почувствуется аромат, опустить одновременно кубики картофеля и нашинкованный салат и жарить, тщательно перемешивая. Добавить соль или соевый соус, крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды. Спустя 2-3 минуты сковороду можно снять с огня, картофель выложить на блюдо и подавать к столу. Таким же способом можно приготовить морковь с салатом или огурцы с салатом.

Картофель — 1 кг  
Чеснок — 1 головка  
Соевый соус — 1 десертная ложка  
Масло растительное — 4 ст.  
Салат зеленый — 300 г  
Крахмал — 1 ст. ложка  
Имбирь молотый — 1 г

## Капуста с горчицей

Очистить и вымыть кочан капусты, разобрать на листья, положить в дуршлаг и варить на пару. Когда они станут мягкими (но не разварившимися), выложить слоями в кастрюлю, причем каждый капустный лист посыпать сверху горчицей и сахаром, а последний сбрызнуть уксусом.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой, обернуть одеялом и оставить так на 5-6 дней. Капуста подается к картофельным, рисовым и другим блюдам.

Капуста — 1 кг  
Сахар — 1 ст. ложка  
Горчица сухая — 1-2 ч. ложки  
Уксус — 1 ч. ложка



## Редис с грибами

Редис помыть, нарезать ломтиками, а затем построгать в мелкую стружку. Эту стружку опустить в кипящую воду, проварить 5 минут и вынуть из кастрюли. Мелко нарезать грибы, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде в течение 20 минут; если грибы свежие, очистить и отварить в слегка подсоленной воде. Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить в нем стружку редиса. Спустя 5 минут добавить грибы и обжарить в течение 1-2 минуты. Затем залить кипятком, добавить соль, вино, сахар, имбирь и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь и тушить 5 минут. Усилить огонь до среднего, добавить разведенный крахмал. Встряхнуть сковороду несколько раз, сбрызнуть содержимое растительным маслом.

Редис или репа — 500 г  
Грибы свежие — 500 г (100 г сушеных)  
Сахар — 2 ч. ложки  
Вино столовое — 1 ст. ложка  
Крахмал — 1 ст. ложка  
Масло растительное — 2 ст. ложки  
Вода — 0,5 стакана

## Овощи по-китайски

Налить в кастрюлю воды и довести до кипения. Положить в кипящую воду лук (нарезанный полукольцами), грибы, замоченные и нарезанные, и убавить огонь до малого. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 45 минут на медленном огне. Затем положить в кастрюлю морковь с капустой, нарезанные крупной соломкой, закрыть и оставить на огне в течение 2-3 минут, после чего добавить нарезанную китайскую капусту и готовить на медленном огне еще 1 минуту. Чтобы сделать соус, нужно развести крахмал в 2-3 ст. ложках воды. Убавить огонь еще немного и вылить соус в кастрюлю, постоянно помешивая, чтобы овощи не пригорели. Когда подлив овощей станет полупрозрачным и по консистенции похожим на крем, приправить овощи небольшим количеством соевого соуса. Подавать овощи по-китайски вместе с лапшой или рисом как овощную часть обеда.

Вода — 2 стакана  
Лук — 2 шт.  
Грибы — 2-3 шт.  
Морковь — 1 шт.  
Капуста белокочанная и китайская — по 1 стакану (нарезанная)  
Крахмал — 1,5 ст. ложки  
Соевый соус

## Огурец с красным перцем

Вымыть огурцы и аккуратно снять с них кожуру. Очищенные огурцы нарезать некрупной, а кожуру — более тонкой соломкой. Кожуру посолить, отжать из нее влагу и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар, уксус, все перемешать. Перекалить в сковороде масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь.

Огурцы — 500 г  
Сахар — 2 ч. ложки  
Уксус — 2 ч. ложки  
Соль  
Красный перец — 2-3 стручка  
Масло растительное — 3 ст. ложки  
Перец черный душистый (горошек) — 1 ч. ложка

## Капуста с креветками

Помыть и очистить капусту, разделить ее пополам и нашинковать мелкой соломкой.

Подготовить креветки. Для блюда подойдут свежие, мороженые или сушеные креветки.

Свежие креветки очистить. Для этого промыть, обрезать выступающие части (усы, хвосты), хитиновый покров и обсушить на полотняной салфетке. Чтобы легче было отделить хитиновый покров от мяса, опустить креветки в сетке в пере-

каленный фритюр на 2 минуты. Сушеные креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде.

Растопить свиной жир и опустить в него сначала креветки, а затем капустную соломку и обжарить на сильном огне. Когда капуста потемнеет и станет мягкой, посолить. Можно добавить 1 ч. ложку крепкого десертного вина. Подавать к столу в горячем виде как самостоятельное блюдо или в совокупности с другими блюдами белкового стола.

Капуста — 1 кг  
Креветки — 400 г  
Свиной жир — 4 ст. ложки  
Соль

### **Огурцы, жаренные с яйцом**

Взбитые яйца влить в сковороду с растопленным свиным жиром и жарить, непрерывно и энергично помешивая. Огурцы вымыть, обрезать кончики, разделить вдоль на половинки, а затем нарезать ломтиками по косой. Растопить в пустой сковороде свиной жир, обжарить в нем мелко нарезанный лук, опустить ломтики огурца и поджаренные яйца. Жарить, перемешивая, 3 минуты. Добавить водку, соль, специи.

Яйцо — 4 шт.  
Огурцы свежие — 0,5 кг  
Лук — 2 шт.  
Водка — 1 десертная ложка,  
настойка на цедре лимона  
Жир свиной — 2 ст. ложки  
Специи

### **Помидоры, жаренные с яйцом**

Отборные помидоры вымыть и нарезать дольками. Яйца взбить. Перекалить в сковороде растительное масло, осторожно вылить туда взбитые яйца и хорошо перемешать их, чтобы образовались яичные комочки. Затем выложить на сковороду помидоры, приправить солью и перцем, прожарить

в течение 2-3 минут на среднем огне. Подавать к столу в горячем виде.

Помидоры — 400 г  
Яйцо — 3 шт.  
Масло растительное — 3 ст. ложки  
Перец молотый красный — 1/3 ч. ложки  
Соль

### **Репчатый лук, жаренный с яйцом**

Яйца взбить, посолить и поджарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла, затем вынуть. Лук очистить, промыть и нашинковать. Опустить подготовленный лук в разогретое масло и поджарить, переворачивая. Через 1-2 минуты влить соевый соус, добавить перец, соль, поджаренные яйца. Перед тем как снять с огня, сбрызнуть растительным (душистым) маслом. Блюдо готовить на сильном огне.

Лук — 3 шт.  
Яйцо — 2 шт.  
Соус соевый — 1 ст. ложка  
Перец черный молотый — 1/3 ч. ложки  
Соль  
Масло растительное — 3 ч. ложки

### **Яйца маринованные**

Куриные или утиные яйца варить 10—12 минут, опустить в холодную воду, очистить от скорлупы, наколоть в нескольких местах и снова варить 10—15 минут в воде с добавлением соевого соуса, водки, бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики, имбиря, петрушки, укропа. Яйца нарезать дольками и положить веером на тарелку.

Яйцо — 2 шт.  
Лук репчатый — 0,5 шт.  
Соус соевый — 2 ст. ложки

Водка — 1 ч. ложка  
Петрушка, укроп — по 1 ст. ложке (нарезанная)  
Сахар — 1 ст. ложка  
Бадьян, перец душистый, корица, гвоздика, соль

## Яйца в чайном соусе

Яйца варить в течение 10 минут. Быстро охладить и очистить скорлупу. Чай заварить кипятком, добавить анис, соевый соус, соль и залить этой смесью очищенные яйца. Настаивать в течение 1,5 часа. Вода должна быть все время горячая.

Готовые, остывшие яйца при подаче на стол нарезать дольками или кружками, украсить зеленью.

Яйцо — 6 шт.  
Вода — 2 стакана  
Анис — 0,5 ч. ложки  
Соевый соус — 1 ст. ложка  
Чай черный — 2,5 ч. ложки  
Соль — 1 ч. ложка

## КИМЗИ — РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Кимзи в больших количествах содержит витамин А, С и молочно-кислотные бактерии, которые возникают в процессе брожения и предотвращают кишечные заболевания.

Корейцы с давних пор, делая кимзи на зиму, разрешали проблему нехватки витамина С, которая могла возникнуть из-за отсутствия овощей в зимнюю пору.

Благодаря своим пищевым ценностям, кимзи также называют "гёульый баньянстик", что в переводе означает "зимний источник питания". Именно поэтому кимзи можно найти в каждом корейском доме.

В традиционной корейской семье на зиму обычно готовилось от 100 до 200 кочанов капусты, но в настоящее время, с развитием парникового хозяйства, количество заготавливаемого кимзи на зиму значительно сократилось.

Классический способ приготовления кимзи.

1. Разрежьте капусту на половинки, засолите её и оставьте на ночь. На следующий день тщательно промойте засоленную капусту и оставьте её так, чтобы с неё стекла вся вода.

2. Чтобы приготовить начинку для кимзи, вам понадобится капуста, редька, зелёный лук, перец и чеснок. Мелко нашинкованная редька, лук, чеснок и молотый красный перец смешиваются вместе.

3. Затем намажьте приготовленную начинку между листьями капусты.

4. Чтобы начинка не выпала, оберните капусту большим внешним листом и оставьте приготовленное кимзи для брожения на неделю.

5. Самой оптимальной температурой для хранения кимзи считается 5 градусов. Для поддержания этой температуры кимзи кладётся в кувшин и помещается в специальную яму, а затем покрывается соломенной циновкой. Эта циновка не только защищает кимзи от холода, но и создаёт благоприятные условия для развития полезных бактерий, которые способствуют брожению кимзи.

6. Перед употреблением нарежьте готовое кимзи и положите его на блюдо

С того времени, как в Корею ввезли китайскую капусту (Brassica), она стала основным продуктом для приготовления современного кимзи. Острый красный перец был импортирован в Корею из Японии в начале XVII столетия, но для использования его как приправы к кимзи потребовалось около 200 лет. В кулинарной книге того времени указан следующий способ приготовления кимзи "чжотгукчжи". "Во-первых, нарежьте тщательно вымытую капусту и редьку на маленькие кусочки и засолите их. Во-вторых, добавьте в приготовленную массу молотый красный перец, чеснок, омежник ("минари"), листья горчицы ("гат") и немного морских водорослей. В-третьих, отварите маринованную рыбу и остудите её. В-четвёртых, добавьте её к вышеупомянутой массе. В-пятых, положите массу в горшок и доведите до брожения".

### Кимзи из капусты (Бэчу кимзи)

"Бэчу кимзи" — самое популярное кимзи, которое готовится из засоленной китайской капусты, с начинкой из различных специй и овощей. В каждом регионе страны "бэчу кимзи" обладает своими особенными вкусовыми качествами. Клима-

тически Корея делится на холодные северные регионы и тёплые южные регионы.

В северных регионах кимзи, сравнительно, не очень солёное и не очень острое, а в южных регионах оно солёное, острое и почти без сока. В центральных регионах кимзи в меру солёное и острое. В северных регионах начинка "со" кладётся в кимзи в небольших количествах, а специи и приправы добавляются прямо в нашинкованную редьку и мажутся лишь местами в середину китайской капусты. В отличие от этого, в центральных регионах при изготовлении кимзи начинку мажут в большом количестве на каждый лист капусты, а в южных регионах обычно в неё добавляется солёный соус из морепродуктов.

### **Кимзи из редьки (Ккакдуги)**

Несмотря на то, что редька в Корею выращивается круглый год, зимняя редька считается наиболее сладкой и крепкой. Поэтому корейцы предпочитают делать зимние закуски именно из такой редьки. Для придания особого вкуса в "ккакдуги" часто добавляются листья редьки, индийской горчицы, зелёный лук и листья китайской капусты. В качестве приправы обычно используется солёный соус из креветок, так как соус из анчоусов придаёт блюду темноватый оттенок. "Ккакдуги" особенно вкусно, когда в него добавляются устрицы, но такое кимзи нельзя хранить долго, так как оно быстро прокисает.

### **Кимзи из редьки и капусты на воде (Набак кимзи)**

Этот вид кимзи готовится из нарезанной тонкими квадратиками редьки и китайской капусты, в которые добавляется не очень острый и солёный раствор воды. "Набак кимзи", в который обычно не кладётся солёный рыбный соус, можно есть в любое время года. Если пересолить редьку и капусту, а затем залить и залить их пересоленной водой, то вкус кимзи будет уже не тот. Поэтому нужно в меру положить соль и в капусту с редькой, и в воду для кимзи. Сок кимзи становится густым и вкусным благодаря редьке, сахару и специям.

### **Кимзи из огурцов с начинкой (Ои собаги)**

Этот излюбленный вид кимзи, предпочитаемый корейцами весной и летом, отличается вкусом хрустящих огурцов и освежающим соком. "Ои собаги", готовящийся из огурцов, на-

чинённых различными специями и овощами, подвергается быстрому брожению и редко используется при приготовлении других блюд. Это кимзи лучше готовить в небольших количествах. Если правильно засолить огурцы, то они не сразу забродят и их можно будет есть сравнительно долго. Чтобы начинка не выпадала, огурцы нужно разрезать на три части, но если готовится большое количество этого кимзи, то целые огурцы можно разрезать посередине крестиком и положить начинку внутрь. Для придания свежести в начинку "ои собаги" не кладётся рыбный соус и добавляются листья редиски.

### **Кимзи из листьев летнего редиса (Ёльму кимзи)**

Этот вид кимзи, чаще всего готовящийся весной и летом, делается из молодого редиса с большими зелёными листьями. "Ёльму кимзи" может быть двух видов: с соком и без. Его едят в жаркие летние дни вместе с такими блюдами как "бибим-бап"(каша с овощами) и "нэнмён"(холодная лапша).

### **Кимзи из листьев китайской капусты (Бо кимзи)**

Раньше "бо кимзи" было очень популярным в городе Гэсон, но в настоящее время его едят во всех регионах страны. При приготовлении этого кимзи небольшое количество начинки завёртывается листьями китайской капусты и оставляется для брожения в горшочке, что позволяет есть его без остатка за один раз. Начинка делается из морепродуктов и фруктов, которые заправляются различными специями. Это кимзи нельзя хранить долго, поэтому его готовят в небольших количествах. Обычно оно делается до зимнего кимзи или на Новый год по Лунному календарю.

### **Кимзи из зелёного лука (Пха кимзи)**

Для "пха кимзи" нужно использовать корейский зелёный лук с большой белой головкой, которая придаёт кимзи сладковатый вкус. Этот кимзи приобретает свой истинный вкус при длительном хранении. Для придания вкуса в "пха кимзи" добавляется солёный соус из анчоусов.

### **Кимзи из редьки на воде (Дончими)**

Благодаря груше и редьке, у этого кимзи сладковатый и освежающий вкус. Груша, используемая для "дончими", должна хорошо поспеть.

### **Кимзи из молодого редиса (Чонгакму кимзи)**

Это кимзи готовится в каждом регионе страны, но везде в него добавляются разные соусы и приправы в разных количествах. "Чонгакму кимзи", наряду с "бэчу кимзи", "дончими" и "ккакдуги", является излюбленной корейской закуской. В различных провинциях Кореи в это кимзи добавляется соус из креветок или рыбный соус и рисовый отвар. "Чонгакму кимзи" пользуется популярностью благодаря своей свежести и долгим срокам хранения.

## **Как приготовить кимзи в наших условиях**

**Вариант 1. Из пекинской капусты.** Целые качаны пекинской капусты (не мыть, даже если капуста берется с куста) замачиваются в сильном солевом рассоле на три дня, после этого промывается в этом же рассоле. Приготовить новый рассол, более слабый, так как капуста уже соленая и добавляется перец по вкусу. Лучше всего взять настоящий китайский перец, но можно заменить его смесью дробленого душистого и черного перца в равных частях, совсем простой вариант — красный жгучий перец.

Так же в капусту добавляется мелко нарезанный чеснок и репчатый лук. В процессе приготовления этого блюда капусту не мять, но после добавления перца и чеснока сверху положить гнет на несколько дней. Готовить кимзи надо в стеклянной или керамической посуде, посуду с капустой лучше поставить в другую посуду, так как из капусты может потечь рассол. Готовая капуста имеет темно зеленый цвет и рассол без пузырьков, если есть пузырьки — то капуста еще не готова.

**Вариант 2. Из пекинской капусты, но способ приготовления другой.** Разрезать кочаны вдоль на две половины и замочить в соленой воде (1 л воды — 3 ст. ложки соли, от солености воды будет зависеть хранение — при меньшем количестве соли капуста может испортиться) примерно на сутки, до тех пор пока листья не станут неломкими.

Сразу же пропустить через мясорубку чеснок и смешать с красным жгучим перцем. Полученную смесь поставить в холодильник тоже примерно на сутки.

Через сутки кочаны промыть в проточной воде, намазать каждый лист приготовленной смесью, выложить слоями в керамическую или стеклянную посуду, сверху придавить гнетом, и поставить в прохладное место. Через 2-3 дня капуста готова и ее можно поставить в холодильник.

Если вы готовите капусту не кочанами, а разбирая кочаны на отдельные листья, то способ приготовления такой же, но листья нужно дольше промывать от соли под проточной водой (30 минут — 1 час).

**Вариант 3. Из белокочанной капусты.** Капуста шинкуется, перемешивается с солью, оставляется на несколько часов (3-5 часов). Тем временем готовим лук и чеснок. Лук и чеснок перемешиваем с перцем (см. вариант 1) и после этого все хорошо смешиваем с капустой, плотно укладываем в стеклянную или керамическую посуду. Сверху кладется гнет и выдерживается при комнатной температуре (20—25 °С) 2-3 дня. Посуду с капустой лучше поставить в другую емкость, так как из капусты может потечь рассол.

Капуста белокочанная — 1 кг  
Репчатый лук — 500 г  
Чеснок — 5 зубчиков  
Перец — 1,5 ч. ложки

### **СОВЕТ!!!**

- Добавляя в кимзи молотый красный перец, нужно пропустить его через мелкое сито, чтобы он не осел на дне.
- Если вы хотите сэкономить время и съесть кимзи быстрее, при приготовлении сока для кимзи в остывшую кипяченую воду добавьте 2 ложки сахара.

## **Несколько слов о рисе**

Основой питания трёх четвертей жителей нашей планеты является рис. Они едят его каждый день, днём и вечером, и представьте, он им не надоедает, более того — не приедается. И не приедается он потому, что едят они не рис, а десятки и сотни разнообразных, изысканных блюд, приготовленных превосходными мастерами по рецептам, передаваемым от отца к сыну в течение столетий.

Это главный, а зачастую и единственный источник белка для жителей Китая и Индии, Вьетнама и Индонезии, Японии и Африканского материка, островов Полинезии и всей Южной Америки. Известно около двадцати видов, сто пятьдесят разновидностей и несколько тысяч агросортов риса.

Прежде, чем говорить о блюдах из риса, надо научиться правильно его варить.

Способов варки существует несколько: на пару, с предварительной обжаркой, с маслом и без масла. Индонезийский рецепт — перед варкой рис выставить ночью на улицу, чтобы он впитал в себя волшебный свет луны. Китайский — в родниковую воду добавить росу, собранную утром с белых орхидей.

Но мы сделаем проще — два стакана хорошо промытого риса всыпать в три стакана подсоленной кипящей воды, добавить столовую ложку растительного масла, размешать, и дав рису в течение нескольких минут набухнуть, закрыть плотной крышкой и сразу же убавить огонь. Через двадцать — двадцать пять минут варённый рис готов.

Три стакана воды — именно столько требуется двум стаканам риса. Пропорция эта важна и её рекомендуется соблюдать.

## Рассыпчатый рис по-восточному

(по рецепту В. В. Похлебкина)

Рис тщательно вымыть не менее чем в трех водах — пока вода не будет совершенно прозрачной. Рис выложить в кастрюлю и залить холодной водой. Количество воды определяется так: дотроньтесь кончиком указательного пальца до риса. Слой воды над рисом должен доходить как раз до середины пальца.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на сильный огонь — чем скорее закипит, тем лучше. Через 10 минут сильного кипения убавить огонь до минимума. Через 10 минут снять кастрюлю с плиты и дать еще 5 минут "упариться" под крышкой. Открывать рис раньше и тем более мешать нельзя ни в коем случае!

По японскому обычаю, каша варится без соли, но подается на стол с чем-нибудь соленным: рыбой, капустой, огурцами.

## Рис "Ипап"

**Способ 1.** Рис тщательно промыть не менее 3 раз. Затем залить рис водой в соотношении 1:1,2 и оставить так на 2 часа, потом воду слить и добавить 0,85—1,1 части воды на 1 часть риса. Если рис предварительно не вымочен: 1,2 воды к 1 части риса. Вымоченный рис закладывают в кипящую, а не вымоченный — в холодную воду. Кипятить сначала на сильном огне, затем огонь убавить, чтобы вода не выплескивалась через край. Минут через 15 воду отлить до поверхности риса и варить еще 10—15 минут. После этого рис сразу же выложить из кастрюли.

**Способ 2.** Рис подготовить (промыть и вымочить) как выше, потом выложить в толстостенную или чугунную посуду, залить водой 1:3, варить на сильном огне, пока верхний слой воды не останется вровень с верхним слоем риса, потом 10—15 минут варить на медленном огне до готовности.

Подать ипап можно с соевым соусом.

## Отборный рис

Промыть рис и высыпать в кастрюлю с холодной водой. Варить на сильном огне до размягчения риса, после чего вынуть и выложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завязать четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 минут.

Приготовленный таким способом рис содержит больше полезных веществ, поэтому он очень полезен в диетическом питании. Китайцы варят рис несоленным.

## Лепешки "Лист лотоса"

Влить в кастрюлю воду (1,5 л на 1 кг муки), довести до кипения и приготовить заварное тесто — всыпать просеянную муку и, помешивая деревянной лопаткой, варить 1-2 мин. Смешать 7 частей заварного теста с 3 частями теста, замешенного на холодной воде, после чего получившуюся массу разделить на кусочки весом не более грецкого ореха, сплющить их и сбрызнуть маслом. Сложить по две лепешки вместе и раскатать в тонкий блин диаметром примерно 20 см. Выпекать до готовности на сковороде с плоским дном.

## Салат из картофеля

Картофель очистить, промыть и нашинковать, как корейскую морковь. Положить в кипящую воду на 1 минуту, затем слить и промыть, как вермишель, посолить и поперчить. По желанию можно добавить уксус, чеснок, соевый соус и слегка обжаренный репчатый лук. Подавать на стол сразу или дать постоять в холодильнике 1-2 часа.

Вместо кратковременной варки можно ошпарить картофель в дуршлаге, затем сразу же облить холодной водой. Смысл в том, чтобы убрать крахмальный вкус сырой картошки, но не дожидаться образования вкуса вареного картофеля. В результате получается нежнейший салат, про который по вкусу можно только сказать, что он растительного происхождения, и больше ничего.

Картофель

Соль, перец и прочие приправы по вкусу

## Прозрачная соломка из картофеля

Картофель вымыть, очистить, снова промыть, нарезать очень тонкой соломкой и опустить на 5—7 минут в холодную воду.

Немного растительного масла нагреть в глубокой сковороде до 180 °С (чтобы появился небольшой дымок), бросить в него 5-6 зерен черного перца, а когда появится перечный аромат, перец удалить.

Картофельную соломку откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и опустить в перекаленное масло. Обжаривать 1-2 минуты на сильном огне, постоянно перемешивая. Когда соломка станет почти прозрачной, посолить, добавить уксус, перемешать. Подавать к столу в горячем виде в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Картофель — 2 шт.

Масло растительное

Уксус — 1 ч. ложка

Перец черный (горошек) — 5-6 шт.

## Салат из свеклы

Свеклу нарезать длинной и тонкой соломкой, добавить чеснок, перец, уксус, соль (главное — не пересолить, лучше потом добавить). Поставить на водяную баню на 20 минут. Растительное масло накалил и залить свеклу. Охладить. Оставить под гнетом на 12 часов.

Свекла — 500 г

Чеснок — 3 дольки

Красный перец — 1/3 ч. ложки

Растительное масло — 1/3 стакана

Столовый уксус — 1/3 стакана

Соль по вкусу

## Салат из редиса

Вымойте редис, очистите его от верхней цветной кожицы и нарежьте соломкой или ромбиком. Натрите солью и оставьте на 18—20 минут для просаливания. Как только редис станет хрустящим, ополосните несколько раз холодной водой.

Добавьте сахар, уксус, несколько мелко нарезанных стручков поджаренного в перекаленном растительном масле жгучего красного перца и подавайте к столу.

Редис — 0,5 кг

Сахар — 1 ст. ложка

Соль — 1 ч. ложка

Уксус — 2 ч. ложки

Перец красный жгучий молотый — 1 ч. ложка

## Салат из риса с мясом по-японски

Рис отварить в подсоленной воде. Мясо отварить, нарезать мелкими кусочками, обжарить. Апельсин очистить от кожуры и мелко нарезать. Все продукты смешать. Белок сырого яйца отделить от желтка, взбить с сахаром, уксусом, мукой, горчицей и солью, добавить растительное масло. Этой смесью залить салат.

Рис — 200 г  
Мясо — 200 г  
Апельсин — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Растительное масло — 5 ст. ложек  
Уксус 3%-ный — 2 ст. ложки  
Горчица — 0,5 ч. ложки  
Мука — 2 ст. ложки  
Сахар — 1 ч. ложка  
Соль

## Шарики из фасоли

В кастрюлю с кипящей водой положить промытую фасоль и варить до готовности (пока она не станет мягкой), затем воду слить, а фасоль размять. Из этого пюре скатать шарики диаметром 1,5-2 см. Яичные белки взбить, добавить кукурузную муку и размешать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Каждый шарик обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить до золотистого цвета. Выложить на блюдо и обсыпать сахарной пудрой.

Фасоль — 1 стакан  
Яйцо — 3 шт.  
Кукурузная мука — 2 ст. ложки  
Растительное масло — 1 стакан  
Сахар — 0,5 стакана

## Пян-Се

(китайские пирожки)

Тесто дрожжевое. Начинка: мелко нашинкованная свежая капуста, лук, мелко нарезанное мясо, соль, перец, немного чеснока.

Дать тесту подняться два раза, затем сформовать колобки величиной чуть больше грецкого ореха, покатав колобки по столу, прикрыть полотенцем и оставить подходить на 10–15 минут.

Раскатать из колобков круглые сочни, положить начинку, зашипать в форме мант, собрав тесто наверх "мешочком". Решетки мантоварки хорошо смазать растительным маслом, выложить пян-се и варить на пару около часа.

Тесто дрожжевое — 1 кг  
Капуста свежая — 0,5 кг  
Лукрепчатый — 3-5 шт.  
Говядина (или нежирная свинина) — 1 кг  
Соль, перец  
Чеснок — 1-2 зубчика

## Рис с овощами

(Китайские мотивы)

Рис отварить до готовности в подсоленной воде.

Молодые стрелки чеснока нарезать длиной около 0,5 см. Колбасу и морковь нарезать кубиками. В сковороде разогреть масло и вбить яйцо. Сразу же перемешать, чтобы образовалась кашка. Когда яйца схватятся, добавить колбасу. Перемешать и пожарить около 1 минуты. Затем всыпать стрелки чеснока и морковь, продолжать жарить при постоянном помешивании еще 1 минуту. Добавить консервированную кукурузу вместе с жидкостью. Размешать и обжаривать 1-2 минуты. В конце обжаривания всыпать глютамат натрия (по желанию) и перемешать с отваренным рисом.

К такому рису хорошо подать соевый соус, вместо колбасы можно положить морепродукты или отваренного кальмара.

Рис — 0,5 стакана  
Яйцо — 1 шт.  
Стрелки молодого чеснока — 2 ст. ложки (нарезанные)  
Кукуруза консервированная — 0,5 банки  
Колбаса полукопченая — 100 г  
Морковь — 1 шт.



## БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ, РЫБЫ

### Супкитайскийизтыквы

Мясо нарезать мелкими кубиками (не более 1 см) и вместе слуком, нарезанным кубиками, быстро обжарить в растительном масле. Залить бульоном, добавить крахмал, разведенный в чашке кипяченой холодной воды, и мелко нарезанные грибы. Варить 20 минут на слабом огне. Затем добавить тыкву, молотый имбирь и варить еще 15 минут. В самом конце добавить вино, красный и черный перец, соевый соус, лимонный сок, соль. Еще немного подержать на огне и подавать с мелко нарезанной петрушкой и луком.

Свинина — 200 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Бульон — 1 л  
Сушеные грибы, размоченные — 0,5 стакана  
Масло растительное — 2 ст. ложки  
Крахмал — 2 ч. ложки  
Тыква, нарезанная кубиками — 2 стакана  
Имбирь — 0,5 ч. ложки  
Сухое белое вино — 1 стакан  
Соевый соус — 1 ст. ложка  
Лимонный сок — 1 ч. ложка  
Душистый перец, соль, петрушка, лук

### Похлебка из печени с помидорами

Китайская кухня

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и удалить с них кожицу. Нарезать каждый помидор на 6 долек и аккуратно удалить мякоть с зернами. Свиную печень подготовить, промыть, нарезать ломтиками и полить соевым соусом. Свиной жир разогреть, обжарить на нем помидоры, мелко нашинко-

ванный лук, затем добавить соевый соус, посолить и залить кипятком. Когда вода закипит, опустить печень и дать вновь закипеть. Удалить накипь и варить 3 минуты. Перед подачей на стол всыпать черный молотый перец.

Свиная печень — 200 г  
Помидоры — 3 шт.  
Вода — 2 стакана  
Свиной жир — 2 ст. ложки  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соевый соус — 1 ст. ложка  
Соль, перец

### Суп с кукурузой

Китайская кухня

Куриный бульон довести до кипения, добавить нарезанное куриное мясо и потроха, нарезанный кольцами лук, соль и нарезанные кружочками молодые початки кукурузы (если используется консервированная кукуруза, то ее надо добавлять в конце варки супа).

Когда овощи станут мягкими, добавить мелко нарезанную ветчину. Крахмал размешать в небольшом количестве воды и влить в суп. Добавить вино, имбирь, жгучий перец, размятый чеснок и немного поварить. Смешать белки с молоком, вылить в суп и быстро размешать. Довести до кипения и снять с огня.

Подавать с мелко нарезанной петрушкой и луком.

Кукуруза молочной зрелости — 2-3 початка  
или 100 г консервированной  
Лук репчатый — 1 шт.  
Мясо курицы — 150 г  
Ветчина — 100 г  
Куриный бульон — 1 л  
Крахмал — 1 ст. ложка  
Вино десертное — 1 ст. ложка  
Имбирь — 1 ч. ложка  
Яйцо — 1-2 шт.

Молоко — 1-2 ст. ложки  
Чеснок — 1 долька  
Соль, жгучий и крупномолотый перец  
Зелень петрушки и лука

### **Свинина с овощами по-китайски**

Постную свинину нарезать брусочками или небольшими кубиками. Приготовить маринад из соевого соуса, уксуса, сахара и соли, уложить в маринад мясо и поставить в холодильник примерно на час. Через час кусочки мяса переложить на салфетку, чтобы убрать излишек маринада. Взбить белок, в отдельную плоскую тарелку насыпать крахмал. Каждый кусочек мяса опустить сначала в белок, а затем запанировать в крахмале.

Нагреть сковороду, влить масло и прокалить его. Обжарить в прокаленном масле пластики чеснока и ломтики свежего имбиря. Бросить мясо на горячую сковороду, где ранее обжаривался имбирь и чеснок, и обжаривать мясо, периодически встряхивая сковороду, до золотистой корочки в течение 2-3 минут. Переложить обжаренное мясо в тарелку и накрыть крышкой.

Очистить морковь и нарезать соломкой. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, также нарезать. Фасоль перебрать, срезать кончики, вымыть и откинуть на дуршлаг. Лук порезать кольцами. Подсолнечное масло добавить в сковороду, где жарилось мясо, высыпать овощи и обжарить в течение 3 минут. Приправить по вкусу соевым соусом, перемешать.

Свинина постная — 500 г  
Крахмал — 1 ст. ложка  
Яйцо (белок) — 1 шт.  
Морковь — 2 шт.  
Чеснок — 1 зубчик  
Имбирь, растительное масло для обжаривания  
Лук репчатый — 1 шт.  
Перец болгарский — 2 шт.  
Фасоль стручковая — 150 г  
Соевый соус — 3 ст. ложки  
Сахар, соль — по вкусу

### **Свинина, тушенная с морской капустой**

Подготовить морскую капусту: дать замороженной капусте оттаять и сразу же отварить ее в кипятке в течение 2 минут, отжать слегка, обсушить на полотенце; сушеную — замочить на 30—60 минут, прополоскать в холодной воде, обдать кипятком. Оба вида капусты после обработки нужно порезать поперек, как шинкуют зеленый лук.

Свинину нарезать тонкими брусочками толщиной не более 0,5 см.

Масло перекалить в сковороде, всыпать в нее мелко нарезанный лук, положить мясо, обжарить за 10 минут, добавить морскую капусту, полстакана кипятка или бульона, прикрыть крышкой и тушить 20 минут на слабом огне.

Свинина — 500 г  
Морская капуста — 500 г (замороженной)  
или. 150 г (сушеной)  
Лук — 2-3 шт.  
Соус соевый — 2 ст. ложки  
Масло растительное — 100 г  
Красный молотый перец — 1 ч. ложка  
Соль по вкусу

### **Свинина в кисло-сладком соусе**

Китайская кухня

Мясо нарезать тонкой соломкой залить маринадом из соевого соуса, уксуса, сахара и соли, накрыть и дать промариноваться в течение одного часа, периодически помешивая, грибы замочить в холодной воде. Овощи и корни очистить и вымыть. Сладкий перец и лук-порей нарезать соломкой, морковь кружочками, огурец натереть.

В большой сковороде нагреть масло. Мясо без маринада хорошенько подрумянить в течение 2-3 минут. Добавить овощи и корни и все вместе 5 минут пожарить. Подлить бульон (горячая вода) и на малом огне тушить около 20 минут. За 5 минут до конца тушения добавить грибы. Кукурузную муку

смешать с маринадом и с небольшим количеством воды и вылить в сковороду, где тушатся мясо с овощами. Подавать с китайской лапшой.

Свинина — 500 г  
Соевый соус — 3 ст. ложки  
Уксус столовый — 2 ст. ложки  
Соль — 0,5 ч. ложки  
Грибы сушеные — 50 г  
Сладкий перец — 2 шт.  
Лук-порей — 1 шт.  
Морковь — 2 шт.  
Огурец — 0,5 шт.  
Растительное масло — 4 ст. ложки  
Бульон (горячая вода) — 1 стакан  
Кукурузная мука — 1 ст. ложка

## Мясо по-китайски

Хорошо разогреть сковороду или большой вок (см. словарь). Добавить кунжутные семечки и обжарить без масла в течение 1-2 минут, пока они не начнут темнеть. Кунжут выложить из сковороды и остудить.

Острым ножом тонко нарезать мясо соломкой. Разогреть растительное масло в вок или сковороде. Обжарить мясо 2-3 минуты на очень сильном огне, постоянно перемешивая. Затем добавить перец и нарезанный соломкой чеснок и обжаривать еще 2 минуты.

Добавить соевый соус, херес и измельченный зеленый лук, перемешать и тушить около 1 минуты, постоянно перемешивая, чтобы соус не подгорел.

Переложить на теплые тарелки и посыпать подсушенными семечками. Подавать горячим с лапшой.

Кунжутные семечки — 25 г  
Филе говядины — 500 г  
Масло растительное — 2 ст. ложки  
Сладкий перец — 1 шт.  
Чеснок — 4 зубчика

Сухое стоповое вино (херес) — 2 ст. ложки  
Соевый соус — 4 ст. ложки  
Зеленый лук — 3 ст. ложки (нарезанный)

## Свинина, жаренная со шпинатом

Очистить от старых листьев шпинат, нарезать полосками длиной 3 см, проварить в кипящей воде и вынуть. Перекалить в сковороде растительное масло, опустить в него нарезанную соломкой свинину, измельченный лук, имбирь и обжаривать 10 минут. Добавить соевый соус, посолить и выложить шпинат. Как только шпинат станет прозрачным, блюдо готово. Очень важно не пережарить блюдо. Вместо свинины можно использовать креветки, лапшу, зеленые ростки фасоли, лука-порея и т. п.

Свинина — 200 г  
Шпинат — 300 г  
Лук — 1 шт.  
Имбирь молотый — на кончике ножа  
Соевый соус — 2 ч. ложки

## Свинина, жаренная с черемшой

Подготовленную свинину нарезать соломкой. Обработать черемшу — удалить увядшие места, промыть, дать стечь воде, после чего нарезать соломкой длиной около 3 см. Нагреть сковороду на сильном огне, влить в нее растительное масло и перекалить. Выложить в сковороду с маслом мясную соломку, поперчить, посолить. Как только свинина побелеет, опустить в сковороду черемшу и перемешать со свиной соломкой. Жарить на сильном огне 1 минуту. Подавать к столу в горячем виде. В качестве гарнира — салат из свежих овощей или тушеные овощи.

Свинина — 200 г  
Черемша — 500 г  
Масло растительное — 2 ст. ложки  
Молотый красный перец  
Соль

## Мясо, тушенное с грибами и овощами

Мясо нарезать очень тонкими и маленькими ломтиками или кубиками (куриное мясо предварительно отварить). Листья капусты нарезать поперек. Лук и чеснок мелко порубить.

Грибы очистить, вымыть и нарезать тонкими полосками. Растительное масло разогреть на большой сковороде, мясо жарить и сдвинуть на край сковороды; постепенно, одно за другим выложить на сковороду чеснок, грибы, капусту, зеленый лук и, помешивая, обжарить (продукты должны оставаться довольно твердыми). Мясо смешать с овощами, добавить воды и 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени. Потушить еще 5–10 минут. Готовое блюдо посыпать оставшейся свежей зеленью. Подать к столу вместе с зеленым салатом или с маринованной капустой, огурцами, помидорами.

Постная свинина, говядина или куриное мясо — 250 г

Капуста китайская — 1 головка

Лук зеленый — 3-4 стебля

Чеснок — 2 дольки

Зелень укропа, петрушки, кинзы — 4 ст. ложки (измельченная)

Грибы свежие — 1 стакан (нарезанные)

Масло растительное — 0,5 стакана

Вода — 0,5 стакана

Соль

## Баранина с морковью

Баранину вымыть и нарезать на квадратные кусочки размером 2 см, посолить, посыпать перцем, нашинкованным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком или винным уксусом, добавить вино и держать 2-3 часа. Нагреть сковороду и жарить в ней мясо на сильном огне, пока не выпарится влага и кусочки баранины не станут желтого цвета. Добавить соевый соус, лук, имбирь, перец, анис, тушить 3 минуты, затем влить немного кипятка и, когда все закипит, уменьшить огонь и тушить, пока мясо не станет мягким. Затем положить мелко нарезанную морковь и тушить еще 30 минут. В конце тушения добавить соль.

Баранина — 600 г

Морковь — 200 г

Вино десертное — 1 ст. ложка

Соевый соус — 2 ст. ложки

Лук — 1 шт.

Молотый душистый перец, молотый имбирь, анис, соль — по вкусу

## Китайские шашлыки из баранины

Филе баранины нарезать кубиками. Яйца взбить, нарезать перышки зеленого лука, мелко помидоры. Все эти продукты смешать с кунжутом, мукой, морской солью, молотым черным перцем. В смесь обмакнуть кусочки мяса, положить в миску, накрыть крышкой и оставить в холодном месте на 4-5 часов.

Нагреть гриль или мангал. Достать кусочки мяса из соуса и обвалять их в кунжутных зернах, насыпанных на тарелку. Затем надеть мясо на шампуры и посыпать оставшимся кунжутом. Жарить на гриле в течение 4-5 минут, часто переворачивая.

Баранина — 500 г

Кунжут (зерна) — 4 ч. ложки

Яйцо — 2 шт.

Мука — 4 ст. ложки

Соль морская — 1 ч. ложка

Перец молотый черный — 0,5 ч. ложки

Перышки зеленого лука — 2 ст. ложки

Помидоры — 2 шт.

## Жареный рис с ветчиной

Отварить рис до готовности. Слить, промыть и дать немного остыть:

Нагреть масло в сковороде на сильном огне, мелко нарезанный лук обжарить 1 минуту, затем еще минуту — нарезанный пластиками чеснок.

Добавить нарезанную соломкой ветчину и замороженный горошек, обжаривать минуту, положить рис и готовить 3 минуты. Кладем зеленый лук и порошок чили на 1 минуту, затем яйцо, перемешивая, жарим еще 1 минуту. В конце добавить соевый соус.

Рис длиннозернистый — 0,5 стакана  
Подсолнечное масло — 1 ст. ложка  
Лукрепчатый — 1/2 шт.  
Ветчина — 300 г  
Замороженный горошек — 2 ст. ложки  
Зеленый лук (нарезанный) — 1 ст. ложка  
Порошок чили  
Соевый соус  
Яйцо — 1 шт.  
Свежий кориандр или кинза для украшения

### Печень по-японски

Сварить рассыпчатый рис. Замороженный зеленый горошек сварить до готовности. Смешать рис и горошек и слегка прогреть на сковороде.

Печень посыпать солью и красным перцем, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле, сбрызнуть соевым соусом и выложить сверху на рис с горошком.

Мандарины также слегка обжарить и уложить сверху на рис и печень.

Рис — 1 стакан  
Вода — 2 стакана  
Зеленый горошек — 0,5 стакана  
Печень — 300 г  
Масло растительное  
Мука  
Соль  
Красный молотый перец, соевый соус  
Мандарины — 1-2 шт.

### Курица с ананасом

Приготовить маринад из зелени петрушки, 2 ч. ложек винного уксуса, 3 ст. ложек растительного масла, соли и перца.

Куриное мясо нарезать тонкими полосками и поместить в маринад. Когда мясо хорошо пропитается этой смесью, обжарить его в масле. Добавить подготовленную спаржу и ананас, нарезанный небольшими кусочками. Тушить все на слабом огне под крышкой.

Оставшийся маринад, уксус, сок ананаса, имбирь смешать и влить в кипящий куриный бульон.

Полученным соусом облить мясо. Подать с салатом из шпината, свежими овощами.

Мясо отварное куриное — 500 г  
Ананас — 0,5 шт.  
Уксус — 2 ст. ложки (можно заменить лимонным соком)  
Масло растительное — 6 ст. ложек  
Куриный бульон — 0,7 стакана  
Зелень петрушки — 1 ст. ложка (нарубленная)  
Имбирь — на кончике ножа  
Перец, соль  
Спаржа — 200 г

### Цыплята в яйце

Цыпленка обработать, освободить мякоть от костей. Сварить из костей бульон, который должен выкипеть до 0,25 л. Остудить.

Сырое куриное мясо нарезать тонкими полосками и зажарить в масле до образования светло-коричневой корочки, добавить мелко нарезанный лук, грибы и горошек, потом зелень петрушки и соль. Тушить до готовности. Влить вино. Мясо с приправой и взбитые яйца опустить в бульон и все разделить на 4 порции (в мисочках).

Мисочки вставить в большую кастрюлю, наполненную горячей водой, и поместить в духовой шкаф, чтобы яичная масса загустела. Подать к столу с салатом из свежих овощей, маринованными овощами и фруктами.

Цыпленок — 1 шт.  
Белое десертное вино — 3 ст. ложки  
Растительное (сливочное) масло — 2 ст. ложки  
Лук — 1 шт.  
Грибы белые или шампиньоны — 100 г  
Зеленый горошек (консервированный) — 1/3 стакана  
Яйцо — 3-4 шт.  
Зелень

## Утка фаршированная лапшой

Приготовить лапшу, сварить ее в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Очищенные подготовленные грибы залить водой (2 стакана) и отварить (отвар не выливать). Вареные грибы мелко нарубить, оставить немного (2 столовые ложки) для соуса, а остальные смешать с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем. Подготовленную утку нафаршировать лапшой с грибами и зашить. Уложить утку в кастрюлю, влить грибной отвар, добавить измельченные коренья петрушки и моркови и тушить до готовности утки.

Приготовить соус. Для этого в сковороде с мучной пассеровкой влить грибной отвар, оставшийся от тушения утки, размешать его, добавить 2-3 столовые ложки нашинкованных грибов, довести до кипения.

Готовую утку освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо, вокруг разместить нарезанные пластиками овощи, все полить соусом, украсить зеленью петрушки.

Утка средних размеров  
Лапша — 200 г  
Шампиньоны — 200 г  
Масло сливочное — 3-4 ст. ложки  
Яйцо — 2 шт.  
Мука — 1 ст. ложка  
Сметана — 1 стакан  
Петрушка, морковка — по 1 шт.  
Зелень петрушки  
Соль и перец по вкусу

## Пекинская утка, запечённая в глине

Нашинковать чеснок, лук, петрушку, укроп, сельдерей, немного мяты. Всё перемешать, добавить перца и хорошенько перетереть с солью. Этой смесью набить утиное брюшко и зашить.

Утку сверху обложить лимоном или при отсутствии такового, обложить её большими листьями щавеля и завернуть в листья хрена. Затем эту "куколку" обмотать нитками или завернуть в марлю.

Накопать глины, добавить в неё немного воды, размять и раскатать.

Нафаршированную утиную тушку завернуть в глиняную лепёшку, хорошо залепить все стыки, чтобы не вытекал сок.

Развести большой костёр, а когда он прогорит, разгрести кучу, выкопать небольшую ямку и положить туда утку. Сверху завалить тлеющими углями от костра. Часа через полтора развалить тлеющую кучу и достать глиняный бочонок.

## Ножки куриные фри

Ножки курицы или цыпленка отрубают на 1-2 см ниже коленного сустава и зачищают косточки. Затем ножки смачивают в смеси крахмала, яиц, соевого соуса и сахара, жарят во фритюре до образования золотистой корочки, откидывают и кладут, на тарелку. На косточки надевают бумажные папильотки.

Ножки курицы — 500 г  
Крахмал — 2 ст. ложки  
Яйцо — 1 шт.  
Соус соевый — 1 ч. ложка  
Сахар — 1 ч. ложка  
Соль

## Филе ерша по-японски

Рыбное филе сбрызнуть соком лимона и оставить на 5—10 минут. Пучок петрушки нарезать не очень мелко, потушить на растительном масле. Филе рыбы посолить и поперчить,

положить в сотейник на тушеную петрушку, облить сметаной и сверху выложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20—25 минут.

Готовую рыбу с петрушкой выложить сверху на вареный рассыпчатый рис и подать к столу.

Ерш — 3 шт.

Сок лимона, сок, перец

Масло растительное — 3 ст. ложки

Сметана — 0,5 стакана

Петрушка — 3 пучка

Мандарины — 1-2 шт.

Сыр натертый — 4 ст. ложки

## Рыба с яблоками

Рыбу очистить и припустить с жиром, затем отделить мясо от костей. Форму для запекания смазать жиром, положить в нее слоями кусочки рыбы, дольки очищенных яблок. Залить взбитыми с молоком и мукой яйцами. Сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать отварной рассыпчатый рис.

Рыба свежая — 1 кг

Яблоки — 400 г

Сливочное масло — 3 ст. ложки

Яйцо — 2 шт.

Молоко — 1 стакан

Мука — 1 ч. ложка

Зелень

## Рыба, жаренная в кисло-сладком соусе

Филе судака нарезают брусочками, смачивают в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), жарят во фритюре и выкладывают в дуршлаг или на тарелку с бумажной салфеткой. Одновременно кипятят смесь из водки, ук-

суса, крахмала, разведенного холодной водой (1:2), соли, сахара, имбиря, репчатого и зеленого лука, нарезанного дольками. Подготовленную смесь выливают на сковороду с жиром и проваривают до загустения, непрерывно помешивая. Закладывают рыбу и, встряхивая сковороду, перемешивают рыбу с соусом.

Рыба — 200 г

Крахмал — 1 ст. ложка

Яйцо — 1 шт.

Соус соевый — 1 ч. ложка

Водка — 1 ст. ложка

Лук репчатый — 1 шт.

Лук зеленый — 1 ст. ложка (нарезанный)

Имбирь молотый — 0,3 ч. ложки

Сахар — 1 ст. ложка

Уксус — 1 ст. ложка

## Морская рыба с чайной приправой

Филе рыбы нарезать ломтиками толщиной 2-3 см. Уложить в эмалированную посуду равномерными слоями, пересыпая каждый слой сухим чаем и раздавленными горошками черного перца. Посуду закрыть крышкой и оставить на 15 минут. Затем облить небольшим количеством подсолнечного масла, посыпать нарезанным луком, посолить и оставить на 20 минут. После этого добавить 1 стакан молока и поставить на огонь. Когда молоко закипит, добавить остальное молоко, отварной рис и дать смеси потомиться под крышкой на очень слабом огне до готовности рыбы.

Филе рыбы — 1 кг

Молоко — 0,5 л

Рис отварной — 200 г

Чай сухой — 3 ч. ложки

Подсолнечное масло — 2 ст. ложки

Лук — 2-3 шт.

Черный перец — 6-8 горошин

Соль

## Мидии с зеленым горошком

Мидии тщательно обмыть несколько раз, вытереть насухо, сложить в глубокую посуду и отварить в белом вине. Варить до тех пор, пока не откроются створки, затем снять с огня, остудить не вынимая из вина и лишь затем остывшие мидии освободить от створок.

Мясо мидий обвалить в муке, обжарить в течение 2-3 минут до затвердения панировки, поперчить, посолить. Когда мидии приобретут светло-коричневый цвет, переложить их в сотейник, добавить куриный бульон, мелко нарезанные помидоры и через одну минуту предварительно отваренные в течение 5 минут зеленый горошек и консервированные соевые семена и варить на слабом огне 3—5 минут.

Столовую ложку муки развести холодной водой, добавить соевый соус и влить в посуду с мидиями. Как только загустеет, снять с огня и подавать.

Мидии в раковинах — 1,5 кг

Мука — 1 стакан

Белое сухое вино — 0,7 л

Куриный бульон — 1 стакан

Консервированный зеленый горошек — 0,5 стакана

Консервированные семена сои — 0,5 стакана

Помидоры — 2 шт.

Масло растительное — 2 ст. ложки

Соль, перец белый или черный по вкусу

## ГОТОВИМ СУШИ САМИ

Японская кухня

"Для приготовления **суши** — небольших рулетиков из высушенных морских водорослей, начиненных рисом с начинками, в идеале нужно использовать короткозернистый японский рис, содержащий много клейковины, позволяющий ему хорошо держать форму. Помимо его в число основных ингредиентов суши входят высушенные и спрессованные в листы тонкие, темно-зеленые морские водоросли, обладающие хрустящей текстурой, — **НОРИ**, в которые заворачивается рис, рыба и другие компоненты суши. Еще один важнейший компонент суши — рисовый уксус, обладающий сладким вкусом, — добавляется в рис для аромата.

Процедура приготовления суши выглядит так. Повар кладет перед собой одну полосу нории, грубой стороной вверх, длинной стороной к себе. Сверху помещается 20 г риса, которые равномерно распределяются по всей площади листа водорослей, а затем в центр массы кладется 15 г рыбы, нарезанной тонкими ломтиками. Далее нории туго закатывается в рулет с помощью бамбукового коврика". (В наших условиях для этой цели можно использовать льняную салфетку. — Прим. автора-составителя.) После этого коврик убирается, а рыхлые края суши обрезаются. Затем рулет нарезается на три части, которые в свою очередь, делятся еще пополам.

В качестве традиционной рыбной начинки для суши принято использовать тунца, реже лосося. Помимо этого довольно распространены суши с морским гребешком, кальмаром, осьминогом, тигровой креветкой, лососевой или осетровой икрой, копченым угрем и т.д.

Существует несколько разновидностей суши например:

— "нигири" — классический вид суши, для них из риса руками лепятся маленькие продолговатые цилиндрики, размером 4 x 2 см, на которые сверху кладутся кусочки сырой рыбы;

— "гункан" — маленькие чашечки, сделанные из риса и сушеных водорослей, наполненные морепродуктами и прочими начинками (мелко нарезанный гребешок, салат из крабов, икра морского ежа, лососевая икра);



— "темаки" — скрученные руками трубочки из сушеных водорослей нории, наполненные рисом, морепродуктами и овощами;

— "урамаки" — суши наизнанку, у которых сушеные водоросли нории обвалены в рисе.

Суши, приготовленные наизнанку, очень популярны за пределами Японии, но очень редко встречаются в самой стране.

При правильной подаче перед гостем с правой стороны тарелки должен находиться васаби (см. "Словарик"), а чуть дальше от него имбирь. Кроме того, к столу подается в мисочке соевый соус, необходимый для того, чтобы максимально полно подчеркнуть вкус каждой разновидности суши. Также подаются деревянные палочки "хаши", запакованные в красочный бумажный чехол, помещаемые на специальные подставки. В процессе трапезы суши берутся легко и непринужденно палочками, окунаются в соевый соус и съедаются за один прием.

Суши можно запивать супами. Для этих целей подходит мисо (суп) — рыбный бульон на соевой основе с морскими водорослями, опятами и соевым творогом или "суймано" — бульон из морепродуктов (мидии, тигровые креветки) с добавлением соевого соуса и небольшого количества саке.

Под **роллам** понимают вид закуски с различными ингредиентами, закатанными в нории с прослойкой риса. Причем в отличие от суши в состав ролла не всегда входят рыба и морепродукты. Так же как и для суши, различаются классические разновидности роллов, наиболее популярные в Японии и роллы с рисом наружу, которые на поварском языке называются "перевертышами". Если для приготовления классического ролла берется 70 г риса и 30 г рыбы (например тунца, лосося или угря), то для "перевертышей" риса должно быть в два раза больше. Например, для приготовления ролла "калифорния" на лист нории необходимо выложить 120 г риса, которые потребуются плотно и равномерно размазать, далее нужно добавить немного японского майонеза и уложить в центре 30 г ломтиков авокадо и 50 г крабового мяса. После этого с помощью бамбукового коврика сформировать рулет, плотно его обжать и нарезать ножом, смоченным в воде, на 6 частей и затем обваливать полученные роллы в икре летучей рыбы. Существует множество разновидностей роллов, отличающихся

друг от друга различными вариантами начинок, например самые простые варианты классических роллов: с огурцом или с маринованной редькой. Или такой вегетарианский ролл-перевертыш, в который в качестве компонентов входят болгарский перец, авокадо, сельдерей, яблоко, а сверху — кунжутные семечки.

Как правило **сашими** являются первым закусочным блюдом у японцев, включающим тонконарезанные и украшенные овощами свежие морепродукты, подаваемые с соевым соусом и васаби. Для приготовления сашими берется 40 г мелко нарезанной в форме лапши редьки дайкон, имеющей хрустящую текстуру и немного перечный вкус. Далее из этой лапши скатывается своеобразный шарик, на который сверху выкладывается раскрываемый справа налево веер из огуречных половинок, а сверху также веером помещается 50 г тонконарезанной рыбы. Количество кусочков нарезки как овощей, так и даров моря должно быть нечетным (3,5 или 7 долек). В процессе трапезы кусочек рыбы с дайконом берется палочками и обмакивается в соевый соус.

(По материалам журнала  
"Ресторанные ведомости", № 5, 2004 г.)

## СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

### Усанмань

Эта приправа имеет пряно-сладковатый аромат и состоит из смеси порошка 5 специй: корица, укроп, гвоздика, бадьян и солодковый корень (желтый корень, или уральская солодка).

Добавляется к большинству национальных блюд китайской кухни. Усанмань приправляются мясо (особенно свинина), домашняя птица (утка), а также десертные блюда, состоящие из фруктов и риса (см. рецепт "Рис с фруктами").

### Хуаизея

Эта приправа более насыщенного,пряного аромата. В ее состав входят лук, перец, имбирь и бадьян. Приправа добавляется к мясным блюдам, блюдам из рыбы и яиц.

### Соус из пикулей и имбиря

Растительное масло разогреть, пикули (мелкие маринованные овощи: огурцы, помидоры и т.д.) и имбирь обжарить в течение 5 минут. Соединить уксус с томатным соусом, добавить коньяк. При необходимости можно влить немного воды. Полученную пасту тщательно размешать и вылить на пикули. Варить в течение 5 минут до загустения соуса. Подается как приправа к мясным и рыбным блюдам.

Масло растительное — 2 ч. ложки  
Пикули — 4 ст. ложки (нарезанные)  
Имбирь (порошок) — 1 ст. ложка  
Уксус, томатный соус — по 1 ч. ложке  
Коньяк — 2 ч. ложки  
Вода

## Кисло-сладкий соус

Растительное масло разогреть, пикули и имбирь обжарить в течение 5 минут. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавить коньяк, все хорошо перемешать до получения пасты. При необходимости можно добавить немного воды. Эту пасту вылить на пикули и варить в течение 5 минут до загустения соуса. Рассчитано на 2 порции.

Этот соус весьма популярен не только в восточной, но и в европейской, американской кухне. Он ароматен, хорош к любому мясному блюду, а также к макаронам и рису. Употребляют его и как закуску, обмакивая в него кусочки хлеба, горячие лепешки.

Растительное масло — 1 ч. ложка  
Пикули мелко нарубленные — 2 ст. ложки  
Имбирь мелко нарубленный — 1 ст. ложка  
(или 0,5 ч. ложки порошка)  
Уксус — 0,5 ч. ложки  
Сахар — 2 ч. ложки  
Томатный соус — 1 ч. ложка  
Крахмал маисовый — 2 ч. ложки  
Коньяк — 2 ч. ложки

### Медовые орешки

Ядра орехов ошпарить кипятком, очистить от кожицы, погрузить в мед и держать в нем не менее суток. Затем вынуть, обвалять в сахарной пудре и обжарить на умеренно разогретой сковороде с растительным маслом.

подавать можно сразу, горячими или остудив на блюде, смазанном подсолнечным маслом.

Ядра грецких орехов — 300 г  
Мед — 100 г  
Сахарная пудра — 3 ст. ложки  
Масло растительное — 4 ст. ложки

### Рулет "Серебряный дождь"

Муку просеять, насыпать горкой, сделать углубление, влить воду, добавить соль, дрожжи, замесить тесто, дать постоять в теплом месте 1 час, чтобы подошло. Затем добавить соду и тщательно вымесить, разделить на две части, в одну часть теста всыпать сахар, вымесить, раскатать, нарезать лапшой и смазать растительным маслом. Вторую часть теста раскатать тонким слоем в прямоугольник, на него равномерно разложить подготовленную лапшу и завернуть в форме рулета, разрезать поперек на несколько частей и варить на пару до готовности на сильном огне.

Мука — 1 стакан  
Вода — 1/3 стакана  
Сахар — 5 ст. ложек  
Растительное масло — 2 ст. ложки  
Сода — 0,5 ч. ложки  
Дрожжи — 3 г  
Соль

Обжарить манную крупу до потемнения в растительном масле. Добавить изюм и яблоко, нарезанное на куски. Залить эту смесь четырьмя объемами воды, положить соль и варить на медленном огне. Когда смесь загустеет, добавить корицу. Слегка смочить блюдо водой, выложить его дно петрушкой и вылить на нее смесь. Когда она охладится, перевернуть на другое блюдо.

Манная крупа — 3/4 стакана  
Изюм — 2 ст. ложки  
Корица — 2 ч. ложки  
Яблоки — 1 шт.  
Растительное масло — 4 ст. ложки  
Соль

### Груши по-пекински

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину. На каждую половинку груши положить смесь меда, орехов, имбиря и запечь в теплой духовке.

Груши — 4 шт.  
Ядра грецких орехов (измельченные) — 2 ст. ложки  
Мед — 3 ст. ложки  
Имбирь (порошок) — на кончике ножа

### Апельсиновый суп

Крахмал развести в холодной воде, добавить сахар. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять тонкую кожицу. Очищенную мякоть положить в миску и слегка подавить. Добавить разведенный крахмал с сахаром, быстро вскипятить и подавать горячим.

Апельсины — 3 шт.  
Сахар — 6 ст. ложек  
Вода — 3/4 литра  
Крахмал кукурузный — 3 ст. ложки

## Рис с фруктами

Вымыть и перебрать рис, перемешать с сахаром и растопленным говяжьим жиром. Выложить рисовую массу в форму для пудинга (пласт 2 см). Сверху положить различные фрукты и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, затем фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из риса. Варить на паровой бане в течение получаса. Снять с огня, посыпать специями (специи можно добавить непосредственно перед началом варки), дать блюду несколько остыть и подавать в теплом виде.

Рис отварной рассыпчатый — 3-4 стакана

Сахар — 2 ст. ложки

Жир говяжий — 1 ст. ложка

или масло растительное 2-3 ст. ложки

Фрукты (свежие и сушеные)

## Яблочные дольки в карамели

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на дольки и обмакнуть их в смесь крахмала с водой. В сковороде раскалить растительное масло и обжарить в нем яблочные дольки, после чего выложить их на тарелку.

В другой сковороде разогреть масло и понемногу всыпать в него сахар, постоянно помешивая. После того, как сахар приобретет золотистый оттенок, залить им яблоки, выложенные на блюдо.

Яблоки — 500 г

Масло растительное — 1 стакан

Крахмал — 3 ст. ложки

Вода — 1 стакан

Сахар — 1 стакан

## Яблоки запеченные

**Вариант 1.** Отварное куриное мясо мелко порезать, обжарить с луком, добавить по вкусу бульон. Из яблок удалить сердцевину, наполнить их этим фаршем, запечь в духовке. Подавать яблоки с поджаренным хлебом.

## Закуска из яблок

Яблоки очистить и вырезать у них сердцевину. Положить яблоки в воду с лимонным соком, чтобы они не почернели.

Растопить сливочное масло в сковороде на обычной плите. Добавить муку и молоко. Все хорошо перемешать, посолить и варить на обычной плите до загустения.

Отварную курятину и кожуру яблок мелко порубить и смешать с приготовленным соусом.

Яблоки вынуть из воды, начинить мясной массой и выложить на противень. Противень поставить на низкую решетку и запекать яблоки 15—20 минут при 180 °С.

**Вариант 2.** Яблоки промыть, осторожно вынуть сердцевинку. Форму смазать маслом, положить в нее яблоки, сверху — кусочки масла и запечь в духовке в течение 20 минут. Подавать с холодным молоком.

## Яблоки с сахаром

Яблоки помыть, отрезать верхнюю шляпку, вырезать сердцевину (не прорезая яблоко насквозь). В образовавшиеся отверстия всыпать сахар (или наполнить их смесью изюма, сахара, измельченных орехов, мармелада или положить варенье). Яблоки накрыть крышечками, срезанными вначале, и поставить в форму или теплоустойчивую тарелку. Поместить в духовку или микроволновую печь. Когда яблоки приобретут загорелый сочный вид, сахар растворится, можно вытаскивать. Остудить.

Яблоки (большие) — 4 шт.

Сахар — 4 ч. ложки

Изюм или мармелад, орехи, ванилин или корица

**Вариант 3.** Яблоки можно очистить, смочить во взбитом яйце, запанировать в сладких толченых сухарях и запечь.

**Вариант 4.** (Старинный рецепт) Очистить 10 яблок, вынуть из них серединки, обвалить каждое яблоко в сахаре и поставить в печь на глубокой эмалированной сковороде.

Когда яблоки испекутся, вынуть и остудить их на той же сковороде. Между тем взбить белки яиц до густоты и покрыть этим яблоки.

**Тушеные яблоки с хрустящей начинкой**

Яблоки очистить, снять кожицу только с верхней половины. Вырезать сердцевину с семенами. Взять кастрюлю достаточного размера и поставить в нее все яблоки, вскипятить вино, опустить в него яблоки, накрыть крышкой и тушить 10 минут, яблоки не должны разваливаться.

Крупно наломать шоколад, Нагреть на сковороде сливочное масло, обжарить на нем на среднем огне миндальные хлопья до светло-коричневого цвета.

Яблоки вынуть из отвара на десертные тарелки, начинить их шоколадом, пока они горячие. Отвар уварить на сильном огне наполовину, при желании его можно немного подсластить сахаром и полить яблоки. Посыпать миндальными хлопьями и подавать.

**Яблоки с карамелью**

Яблоки вымыть, сердцевину удалить. Нарезать яблоки тонкими дольками. Нагреть духовку до 220 °С. Смазать 1 ст. ложкой масла плоскую форму, выложить в нее чешуей дольки яблок. Смешать сахарный песок с корицей и посыпать им яблоки. Оставшееся масло настрогать хлопьями и выложить сверху.

Выпекать в духовке на верхнем уровне 15 минут, пока сахар не превратится в золотисто-коричневую карамель.

Перед запеканием яблоки можно посыпать грильяжем. В этом случае надо взять только 1-2 ст. ложки сахарного песка. Это блюдо также вкусно, если взять несколько видов твердых фруктов (груши, бананы, киви).

**Анчоусы** — мелкая морская рыба, родственница сельди, консервируемая в уксусе с пряностями (хамса).

**Васаби** — светло-зеленый корень, который высушивается, перемалывается и растирается в пасту. Традиционно используется, как приправа к суши. Васаби очень острая приправа, по вкусу напоминающая хрен (японская кухня).

**Вок** — китайская сковорода полукруглой формы.

**Глютамат натрия (адино-мото или адзино-мото)** — получается синтетическим путем. Он практически безвкусен, однако способен усиливать собственный вкус приготовленного блюда. Разведенный в воде с солью, он напоминает по вкусу куриный бульон.

Глутамат натрия (он же "адзиномото", "пищевая добавка E621, "усилитель вкуса") запрещен к применению в детском питании и (как многие искусственные химические добавки) здоровья не прибавляет, так что если есть возможность не употреблять подобных добавок в пищу, лучше обойтись без них.

**Дайкон** — сорт белой длинной редиски в Азии, которую можно есть сырой или подвергать термической обработке.

**Душистое (ароматическое) масло** — Вы можете сами приготовить уксус или растительное масло для заправки салатов, настоянные на ароматических травах. Положите в бутылки несколько веточек зелени или зубчиков чеснока и наполните их столовым уксусом или растительным маслом. Смесь должна настаиваться не менее двух недель. Бутылки должны быть плотно закрыты. Уксус и масло впитают в себя аромат приправ.

**Кайю** — тонкая кремообразная каша из риса.

**Кимчи** — собирательное название блюд корейской кухни, которые готовятся из овощей, фруктов, мяса, рыбы и морепродуктов. Аналог европейских солений и острых закусок.

**Имбирь** — это высушенное корневище тропического растения. У него приятный специфический запах и вкус, содержит большое количество эфирных масел. Применяется в свежем, сушеном виде и в порошке.

**Комбу** — морские водоросли темно-зеленого цвета, с широкими и толстыми листьями. Богатые минеральными веществами комбу часто готовят с овощами или бобовыми. Один кусочек может использоваться дважды или трижды для придания аромата блюду.

**Корайл** — необработанная икра моллюсков и омаров. В сыром виде она зеленого цвета, а в вареном — красного. У гурманов считается особым деликатесом.

**Кочудян** — соевая паста с перцем.

**Куджу** — белый крахмал, приготовленный из корня дикорастущего казу. Используется для приготовления супов, соусов, десертов и в лекарственных настоях.

**Кузу** — белый крахмал (японская кухня).

**Куксу** — лапша, которая готовится из пшеничной, гречневой, кукурузной или картофельной муки. Обычно подают с блюдами из мелко нарезанного мяса, приправленного большим количеством специй (корейская кухня).

**Куктча** — чай, приготовленный из поджаренных веточек и стеблей чайного дерева (японская кухня).

**Кэрри (карри)** — приправа из куркумового корня, чеснока и других восточных специй.

**Лайм** — зеленый лимон.

**Маки** — разновидность суши, свернутый в рулет рис с филе рыбы или с овощами, например с огурцом (каппа маки), завернутый в морскую капусту и порезанный на 4 или 6 кусочков небольшого размера (японская кухня).

**Мат ча** — желто-зеленый порошок чай (японская кухня).

**Мисоширо** — суп с кусочками соевого творога (тофу).

**Нагто** — ферментированные соевые бобы, имеющие тягучую, вязкую консистенцию.

**Нигари** — традиционное сгущающее вещество для приготовления тофу, нигари получают при выпаривании морской воды (японская кухня).

**Нигири** — разновидность суши, слепленный руками кусочек риса с любым сортом рыбного филе лежащего на нем (японская кухня).

**Окономи-яки** — японская пицца, больше похожая на омлет; обычно готовится прямо перед вами на теппаныки.

**Окури** — ваза для sake.

**Оливки и маслины** — плоды оливкового дерева. Оливки снимают недозрелыми и маринуют, маслины — крупные продолговатые темно-коричневые плоды — солят.

**Омары** — ракообразные морские животные с хрустящим вкусным мясом, которое после варки становится розовато-красным. Их хорошо поджаривать в гриле.

**Перец** бывает четырех видов: белый, черный, душистый и красный. Черный перец — высушенные незрелые плоды тропического кустарника из семейства перечных, темно-коричневые горошины, имеющие жгучий вкус и аромат, обусловленные присутствием эфирного масла. Белый перец — зрелые плоды того же растения — имеет менее острый вкус и более тонкий аромат. Душистый перец — незрелые высушенные плоды гвоздично-перечного дерева. Отличается приятным ароматом и характерным вкусом. Красный перец, полученный из высушенного красного стручкового перца, размоленного в порошок, имеет острый жгучий вкус.

**Пикули** — мелкие маринованные овощи, употребляемые как приправа.

**Перец китайский.** Вкус китайского перца очень пряный, острый, напоминающий вкус душистого перца — горошка, смешанного с черным перцем, но менее жгучий. Китайский перец можно заменить смесью душистого перца с черным молотым перцем.

**Рамен** — яичная лапша (китайская кухня).

**Сакэ** — забродившее рисовое вино. Сакэ обычно подается теплым в маленьких чашечках, оно может быть также подано комнатной температуры или охлажденным в деревянных коробочках с солью по краям (японская кухня).

**Сасими** — филе рыбы, обычно подается с соевым соусом и васаби. Существуют различные способы разделки рыбы, разная рыба режется и разделяется по-разному.

**Сен ча** — высоко качественный зеленый чай, приготовленный из молодых мягких листьев (японская кухня).

**Соевый соус** — является одной из основных приправ китайской кухни. Он часто заменяет соль. Готовится он из соевых бобов путем ферментации. Китайцы считают, что соевый соус обладает антиоксидантным свойством, и добавляют его во время приготовления самых различных блюд, в том числе и сладких. Поскольку соя имеет крепкий привкус, применение соли ограничено.

**Соус соевый** — изготавливают путем добавления спор особых микроорганизмов (выращиваются в течение трех дней, а затем смешиваются с соленой водой и настаиваются в ферментационных резервуарах до одного года) к смеси жареных соевых бобов и пшеницы. Китайский соевый соус имеет сильный вкус и очень соленый, японский — немного светлее и слаще... Людям с высоким давлением такой соус лучше не употреблять.

**Соль по-корейски** — для приготовления блюд корейской кухни часто используется соль, приготовленная следующим образом.

750 г мелкой поваренной соли хорошенько перемешать с 15 г растолченной заранее гвоздикой, и в равных долях — с тертым мускатным орехом, корицей и черным молотым перцем. Потом добавить около 8 г измельченных лавровых листьев, с таким же количеством сухого тимьяна, базилика и стручкового перца. Полученную массу просушить в духовке на слабом огне и расфасовать в банки с плотно закрывающимися крышками.

**Те-юши** — лапша, приготовленная вручную (японская кухня).

**Темаки** — разновидность суши, завернутый в морскую капусту цилиндрок риса с филе рыбы или овощами внутри (японская кухня).

**Темпура** — способ приготовления овощей, рыбы или морепродуктов запанированных и обжаренных в кипящем растительном масле. Подается с соусом и дайконом. Темпура часто подается с супом, рисом и маринадами.

**Теппаныки** — "жаренный на железной тарелке". В современных японских ресторанах шеф стоит около раскаленной тарелки (теппан) рядом с обедающими людьми. Куски говядины, рыбы или овощей готовятся перед вами и сразу после этого попадают на вашу тарелку.

**Терияки** — соус, приготовленный из сои, рисового вина, сахара и специй. Кроме того, так называется способ приготовления, при котором продукты маринуют в соевом соусе и вине, после чего обжаривают на гриле и подают в соусе терияки.

**Тофу** — соевый творог.

**Тцукемоно** — соленые овощи, которые обычно подаются с рисом.

**Удон** — лапша, приготовленная из пшеницы или из пшеницы с добавлением ее соцветий (японская кухня).

**Фунчеза** — крахмальная лапша.

**Футо маки** — плотные рулетики из риса с различными комбинациями овощей и рыбного филе, завернутые в морскую капусту.

**Хожи ча** — чай, приготовленный из прожаренных листьев и стеблей (японская кухня).

**Шиитаке** — японский древесный гриб.

**Ямс (сладкий картофель)** — растение с клубнями оранжевого цвета. Возделывается в Китае, странах Юго-Восточной Азии и Карибского бассейна. Широко используется в кулинарии, заменяет картофель.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
----------------	---

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из сои с морепродуктами.....	5
Морковь по-корейски.....	5
Салат из кальмара с морковью по-корейски.....	6
Салат из моркови с соевым мясом.....	7
Хве из говядины или свинины.....	7
Хве из вареного или жареного мяса.....	8
Хве из курицы.....	8
Хве из рыбы.....	9
Салат из баклажанов.....	9
Китайский салат.....	10
Грибы, жаренные в тесте.....	10
Салатик.....	11
Японский салат.....	11

### БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Овощи по-китайски.....	12
Помидоры, жаренные с луком и чесноком.....	12
Пюре из баклажанов.....	13
Баклажаны, жаренные с луком.....	13
Капуста, жаренная в масле.....	14
Картофель, жаренный с уксусом.....	14
Картофель с салатом.....	15
Капуста с горчицей.....	15
Редис с грибами.....	16
Овощи по-китайски.....	16
Огурец с красным перцем.....	17
Капуста с креветками.....	17
Огурцы, жаренные с яйцом.....	18
Помидоры, жаренные с яйцом.....	18
Репчатый лук, жаренный с яйцом.....	19
Яйца маринованные.....	19
Яйца в чайном соусе.....	20
КИМЗИ - РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ.....	20
Как приготовить кимзи в наших условиях.....	24
Несколько слов о рисе.....	25
Рассыпчатый рис по-восточному (по рецепту В. В. Похлебкина).....	26

Рис "Ипап".....	27
Отборной рис.....	27
Лепешки "Лист лотоса".....	27
Салат из картофеля.....	28
Прозрачная соломка из картофеля.....	28
Салат из свеклы.....	29
Салат из редиса.....	29
Салат из риса с мясом по-японски.....	29
Шарики из фасоли.....	30
Пян-Се (Китайские пирожки).....	30
Рис с овощами (Китайский мотивы).....	31

### БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ, РЫБЫ

Суп китайский из тыквы.....	32
Похлебка из печени с помидорами (Китайская кухня).....	32
Суп с кукурузой (Китайская кухня).....	33
Свинина с овощами по-китайски.....	34
Свинина, тушенная с морской капустой.....	35
Свинина в кисло-сладком соусе (Китайская кухня).....	35
Мясо по-китайски.....	36
Свинина, жаренная со шпинатом.....	37
Свинина, жаренная с черемшой.....	37
Мясо, тушенное с грибами и овощами.....	38
Баранина с морковью.....	38
Китайские шашлыки из баранины.....	39
Жареный рис с ветчиной.....	39
Печень по-японски.....	40
Курица с ананасом.....	41
Цыпленок в яйце.....	41
Утка фаршированная лапшой.....	42
Пекинская утка, запеченная в глине.....	43
Ножки куриные фри.....	43
Филе ерша по-японски.....	43
Рыба с яблоками.....	44
Рыба, жаренная в кисло-сладком соусе.....	44
Морская рыба с чайной приправой.....	45
Мидии с зеленым горошком.....	46

ГОТОВИМ СУШИ САМИ (Японская кухня).....	47
---	----

### СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Усанмань.....	50
Хуаизея.....	50
Соус из пикулей и имбиря.....	50
Кисло-сладкий соус.....	51



## НА СЛАДКОЕ

Медовые орешки . . . . .	52
Рулет "Серебряный дождь" . . . . .	52
Халва . . . . .	53
Груши по-пекински . . . . .	53
Апельсиновый суп . . . . .	53
Рис с фруктами . . . . .	54
Яблочные дольки в карамели . . . . .	54
Яблоки запеченные . . . . .	54
СЛОВАРИК . . . . .	57

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления!  
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,  
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!  
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги  
обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям,  
либо в соответствующие организации торговли!

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Литературно-художественное издание

## ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

Сборник кулинарных рецептов

Автор-составитель *И.В. Коваленко*

Художественно-технический редактор *А.Н. Тобух*

Корректор *С.М. Погудина*

Оригинал-макет *Т.Р. Паптюхина*

---

ЛР № 065427 от 30.09.97 г. Подписано к печати 15.02.2005.

Формат 84×108 1/2. Бумага газетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,36. Уч.-изд. л. 2,85. Тираж 3000 экз. Заказ № 50

---

Издательство «Мангазея», 630132, Новосибирск, ул. 1905 года, 33.

ОАО «Новосибирский полиграфкомбинат», 630007, Новосибирск, Красный пр., 22.