

В подготовке книги участвовали:

#### ТЕКСТ

Тан Су-Лин — автор раздела «Малайзия и Сингапур» в путеводителе по кухням мира, опубликованном в издательстве Lonely Planet. Соавтор поваренной книги Джереми Лунга «Новая шанхайская кухня». Ранее была главным редактором журнала Wine&Dine.

#### ФОТО

Александр Хазельхофф провел несколько лет в Соединенных Штатах, делая снимки для рекламной кампании Marlboro. Благодаря приобретенному опыту он получил множество наград и организовал многочисленные выставки. Принимал участие в создании более 40 поваренных книг, изданных в Германии.

#### ДИЗАЙН

Арт-директор Крис Ви. Его книга Lincoln Modern, созданная по заказу компании SC Global, была отмечена премией Asia Graphics Award 2001. Его работа для журнала Shopping получила «Золотую премию» на конкурсе Publish Asia 2002.

**Miele**

## ПАР · ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

**Miele**

## ПАР ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ



Приготовление пищи на пару является чистым, простым и изысканным способом. Еще в доисторическую эпоху пищу готовили, используя природные возможности горячих источников. Именно этот способ обработки пищи вдохновил поваров всего мира использовать многоярусные пароварки, тажины, а также экспериментировать с рецептами приготовления «en papillote» (продукты заворачиваются в бумагу и тушатся в собственном соку).

При приготовлении пищи на пару горячий водяной пар обволакивает продукты в герметично закрытой камере. Этот способ готовки обеспечивает равномерное распределение температуры и придает нежный вкус рыбе, птице и овощам. При этом сохраняются все питательные вещества, естественный цвет и аромат блюда.

Разумеется, компания Miele, как лидер в производстве бытовой техники, стремилась создать пароварку, идеально приспособленную для современной кухни. Таким образом, нашей задачей стало создание бытового кухонного прибора, способного выполнять множество функций и одновременно отличающегося компактным исполнением. Мы хотим доказать, что с пароваркой Miele вы действительно получите удовольствие от еды.

Воодушевленные возможностями пароварки, которая позволяет готовить вкусную и полезную пищу, мы пригласили принять участие в создании этой книги восьмерых лучших азиатских поваров, рестораторов и преподавателей кулинарии. В книге «Пар. Дыхание жизни» (Steam. The Spirit of Life) авторы Уильям Вонгсо (Бали), Чалида Таочали (Бангкок), Кинсен Кам (Гонконг), Минь-Чжу Парк (Сеул), Су Де Ксинг (Шанхай), Сэм Леонг (Сингапур), Джастин Квек (Тайбэй) и Йошиоки Каваниши (Токио) поделились не только своими рецептами, но и малой толикой кулинарной мудрости.

Все права © 2006 принадлежат Miele & Cie. KG

Авторские права защищены.

Перепечатка данного издания, а также распространение без предварительного письменного разрешения владельца авторских прав запрещены.

ПРОИЗВОДСТВО: Miele Advertising International, Gütersloh • ПРЕДПЕЧАТНАЯ ПОДГОТОВКА: dvs, Druckvorbereitungsstudio GmbH, Gütersloh  
ПЕЧАТЬ И ПЕРЕПЛЕТ: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

# Miele

ПАР • ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ



6.



54.



30.



78.

4. ПРЕДИСЛОВИЕ 6. ТОКИО 30. СЕУЛ 54. СИНГАПУР 78. ТАЙБЭЙ



102.



126.



150.



174.

102. БАЛИ 126. ШАНХАЙ 150. БАНГКОК 174. ГОНКОНГ 198. ГЛОССАРИЙ ИНГРЕДИЕНТОВ



Доктор Райнхард Цинканн

Доктор Маркус Миле

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда наши деды, Карл Миле и Райнхард Цинканин, основали в 1899 году компанию Miele, было решено, что немецкое выражение «Immer besser» («Все лучше и лучше») как нельзя более полно выражает их заветную мечту: создать компанию, которая непрестанно занималась бы улучшением качества жизни людей. Эти два слова украсили деревянный бак первой стиральной машины, созданной в 1901 году по принципу молочного сепаратора. Сто лет спустя «Immer besser» остается девизом, выражающим постоянное стремление к повышению качества, и является основным критерием оценки деятельности компании, которой и поныне владеют и управляют наши семьи.

Руководствуясь принципом «Все лучше и лучше», наша компания разрабатывает новые технологии и совершенствует оборудование, чтобы удовлетворять любые запросы потребителя. Именно поэтому мы остаемся новаторами в области производства бытовой техники. В середине 80-х годов специалисты компании Miele осознали полезность и гастрономический потенциал приготовления на пару, что послужило толчком к изучению этой технологии. Пароварки Miele, которые представлены сегодня на рынке, — это результат нескольких лет фундаментальных исследований.

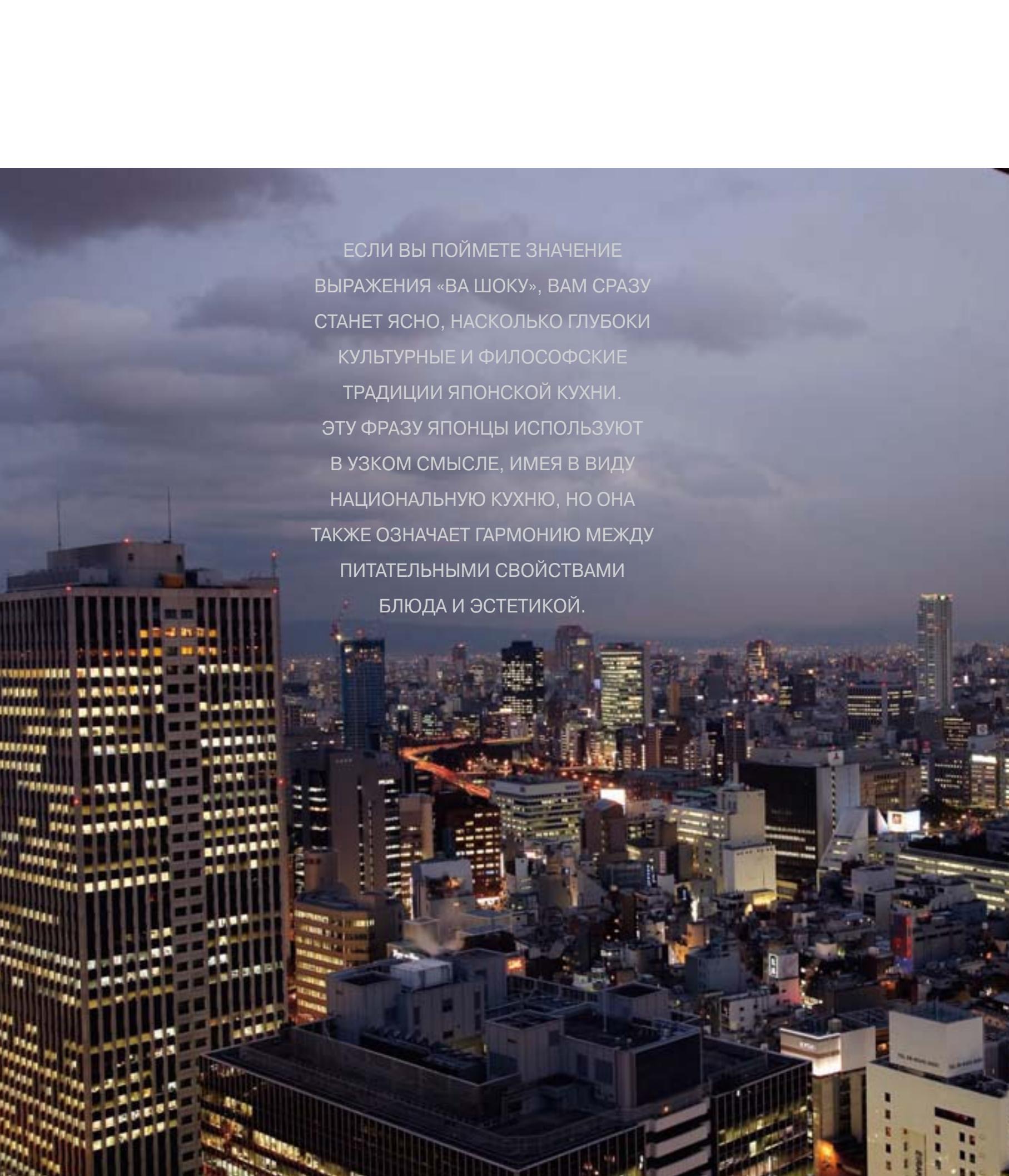
Уникальность наших пароварок состоит в том, что сам пар образуется вне рабочей камеры. Пар подается в камеру, только будучи нагретым до необходимой температуры. Мгновенная интенсивная циркуляция горячего пара обеспечивает быстрое нагревание и позволяет сохранить все витамины, естественный вкус и цвет продуктов. Равномерное распределение пара внутри камеры делает возможным одновременное приготовление нескольких блюд, что обеспечивает экономию времени и электроэнергии. Точные температурные установки гарантируют оптимальные условия приготовления блюд, что позволит вам наслаждаться отличной едой в любое время.

Однако для нас истинная цель состоит не столько в изготовлении лучших товаров, сколько в обеспечении лучших условий вашей жизни. Мы создали пароварки, которые легко и быстро позволяют вам готовить блюда на пару ивести здоровый образ жизни, не отказываясь от ее естественных радостей.

Д-р Маркус Миле и д-р Райнхард Цинканин



ТОКИО



ЕСЛИ ВЫ ПОЙМЕТЕ ЗНАЧЕНИЕ  
ВЫРАЖЕНИЯ «ВА ШОКУ», ВАМ СРАЗУ  
СТАНЕТ ЯСНО, НАСКОЛЬКО ГЛУБОКИ  
КУЛЬТУРНЫЕ И ФИЛОСОФСКИЕ  
ТРАДИЦИИ ЯПОНСКОЙ КУХНИ.  
ЭТУ ФРАЗУ ЯПОНЦЫ ИСПОЛЬЗУЮТ  
В УЗКОМ СМЫСЛЕ, ИМЕЯ В ВИДУ  
НАЦИОНАЛЬНУЮ КУХНЮ, НО ОНА  
ТАКЖЕ ОЗНАЧАЕТ ГАРМОНИЮ МЕЖДУ  
ПИТАТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ  
БЛЮДА И ЭСТЕТИКОЙ.







«Ва шоку» — так японцы называют свою национальную кухню, а в более узком смысле это выражение используется для обозначения национальных блюд. Блюда, на технологию приготовления которых оказали влияние традиции Запада, называются «йо шоку», их также часто подают на стол в японских домах, кафе и ресторанах. Если вы поймете значение выражения «ва шоку», вам сразу станет ясно, насколько глубоки в этой стране культурные и философские традиции кулинарии. Слово «ва» означает все, что присуще Японии, но также подразумевает и гармонию. «Шоку» — это все, что потребляется. Таким образом, «ва шоку» означает гармонию между питательными свойствами блюда и эстетикой.

Согласно Элизабет Андо, ведущему англоязычному эксперту в области кулинарных привычек Страны восходящего солнца, японский подход к «ва шоку» основывается на пяти принципах. Первые три предполагают, что еда характеризуется разнообразием цветов, вкусов и технологий приготовления. По сути, присутствие в одном блюде или наборе блюд продуктов различного цвета обеспечивает рациональное сочетание в нем питательных веществ. Используя ингредиенты с разными вкусовыми свойствами (например, соленые, кислые, сладкие, горькие и пряные), мы получим блюдо, которое будет скорее стимулировать, чем раздражать нёбо. А различные технологии приготовления (наибольшей популярностью пользуется приготовление на пару, варка и тушение на медленном огне) позволяют избежать излишнего потребления сахара, соли и масла. Четвертый принцип предполагает, что каждое блюдо должно быть не только приятным на вкус, но также радовать зрение, слух, обоняние и осязание. Пятый, и последний, принцип позаимствован из буддистской философии и имеет отношение непосредственно к процессу приема пищи. Вкушающим предлагается поблагодарить людей, трудившихся над выращиванием продуктов, из которых приготовлено блюдо, и людей, его готовивших (поэтому перед тем, как начать есть, японцы слегка кланяются и говорят «итадакимасу», выражая таким образом благодарность за еду). А также напоминают себе, что за столом им следует вести себя достойно:









не начинать трапезу, будучи раздраженными или в плохом настроении, есть для поддержания не только телесного, но и душевного здоровья, а также проявлять решительность в своем стремлении достичь просветления.

Японская еда — это символ, создаваемый сознательно и с большой тщательностью. Вы можете определить, какое сейчас время года, просто внимательно присмотревшись к блюдам, которые стоят перед японцами на столе. Выбор холодных блюд летом и согревающих организм горячих блюд зимой вполне очевиден и характерен также и для других стран. Но что касается японцев, здесь вы сможете безошибочно определить время года, просто взглянув на «суимоно» (прозрачный суп, который входит в ежедневное меню японцев) и гарнир. Выбор тарелок и мисок также зависит от сезона. Даже сезонные мотивы узора на чайных чашках обязательно должны соответствовать времени года.

Невозможно представить себе японскую кухню без «даши» — смеси из сушеної сарди и специй, имеющей своеобразный и очень насыщенный вкус. «Даши» является основой японских супов, соусов и блюд, готовящихся на медленном огне, а также используется для приготовления рыбы и овощей. Таким образом, именно «даши» придает характерный вкус большинству блюд токийской кухни. В столице, залитой неоновым светом и наполненной гудением автомобилей, вы можете попробовать блюда со всего мира (кажется, что все лучшие французские, английские и американские шеф-повара представлены здесь), но любимым блюдом токийцев по-прежнему остаются «соба» (японская лапша с добавлением гречневой муки, с темным соусом, который в Токио называют «цию») и «сushi». Кстати, именно токийский повар в XVII веке предложил использовать рисовый уксус при приготовлении риса для «сushi». Идея добавлять в этот рис сырую рыбу родилась в 20-е годы XIX века, в результате чего появились «сushi» в том виде, в котором мы знаем их сегодня.





ПАР

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД НА ПАРУ ИМЕЕТ МНОГО ПРЕИМУЩЕСТВ. ПРОДУКТЫ ДОВОДЯТСЯ ДО ГОТОВНОСТИ ПОЧТИ ОДНОВРЕМЕННО, ПАРОВАРЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ВСЕ СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НИХ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, А ТАКЖЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ВКУС И ЦВЕТ. ПРИ ЭТОМ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО БЛЮДО ПРИГОРИТ, ПРАКТИЧЕСКИ РАВНА НУЛЮ. ЕДА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ, ТАКЖЕ СОХРАНЯЕТ ФОРМУ, ПОЛУЧАЯСЬ ПРИ ЭТОМ УДИВИТЕЛЬНО НЕЖНОЙ. ОДНАКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСВОИТЬ ТЕХНОЛОГИЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД НА ПАРУ, НЕОБХОДИМЫ ОПЫТ И ОПРЕДЕЛЕННЫЕ НАВЫКИ. ИСПОЛЬЗУЯ ПАРОВАРКУ, ВЫ ПРАКТИЧЕСКИ СРАЗУ СМОЖЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВСЕМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЭТОЙ ТЕХНОЛОГИИ.

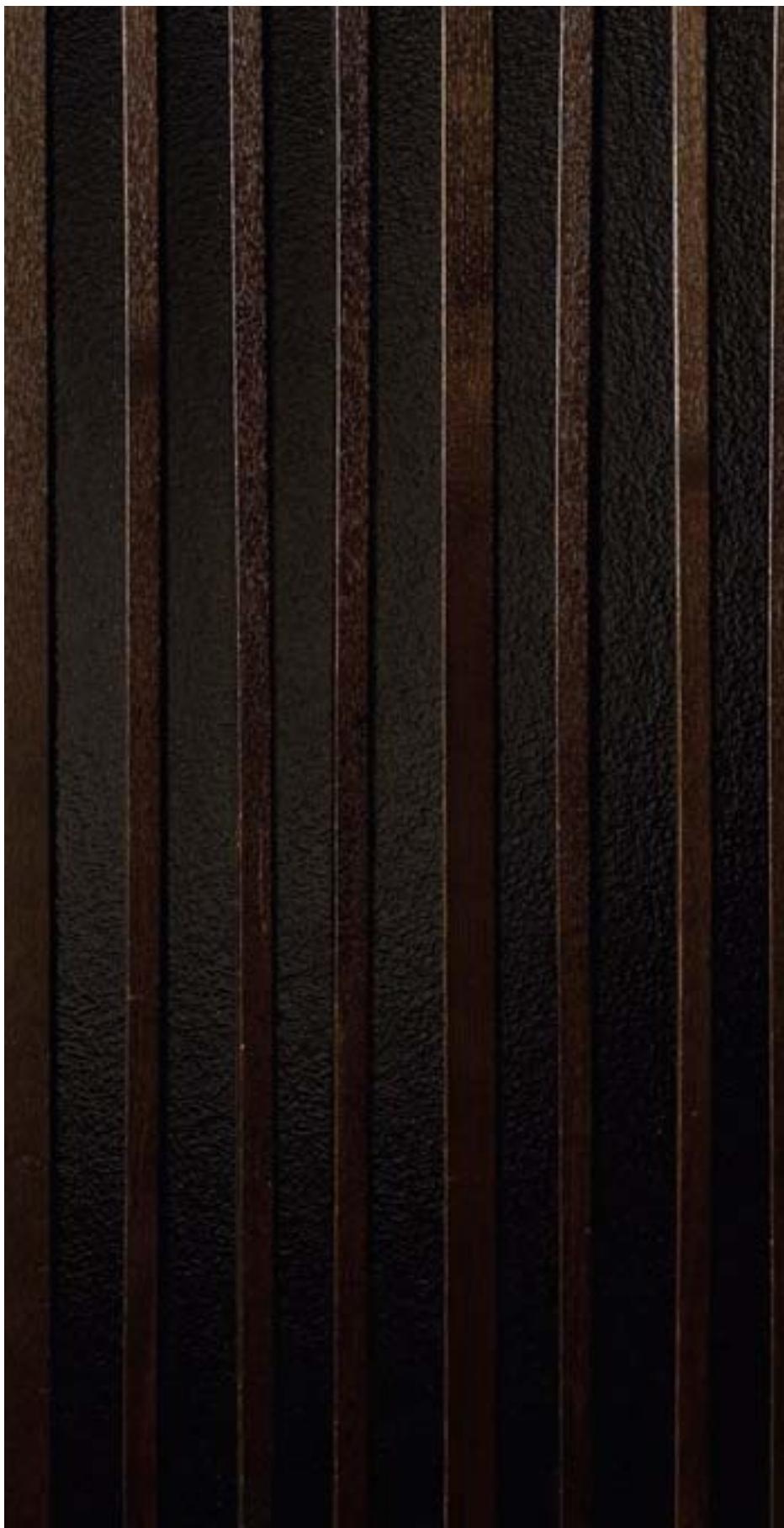
ЙОШИЮКИ КАВАНИШИ

То, что **Йошиюки Каваниши** обожает готовить, не вызывает сомнений. Еще учась в средних классах, он лелеял мечту стать поваром. «Так как я был ребенком работающих родителей, — рассказывает этот уроженец города Канзай, — я вынужден был готовить себе сам. И мне это нравилось. Я любил возиться с кастрюлями и сковородками и старался копировать то, что делала моя мама у плиты.

Когда я учился в старших классах, я сказал маме, что хочу стать поваром, но она посоветовала мне сначала окончить школу. Через какое-то время я подружился с двумя ребятами. Мы мечтали о том, чтобы вместе открыть ресторан. Я снова поговорил с родителями, но они не согласились. Отказавшись от своей идеи, я поступил в колледж и прилежно учился на бухгалтера».

После окончания колледжа Каваниши поступил на работу в бухгалтерию одной компании, занимающейся продажей механических инструментов, но вскоре был переведен в отдел продаж. Именно тогда он снова вспомнил о своей детской мечте. Отбросив сомнения, Каваниши целый год изучал основы мастерства в кулинарной школе «Цийю», после чего пошел работать в ресторан, где каждый день, с 4 часов вечера до 2 часов утра, выполнял самую тяжелую работу. Таким было начало карьеры профессора кулинарии Лаборатории кулинарных технологий «Цийю». Его отношение к тяжелому труду кухонного подмастерья, с которого начался его профессиональный путь, можно охарактеризовать как философское. «Изучить секреты любой профессии очень трудно, — объясняет он. — Так как я сам решил стать поваром, я никогда не думал о своем обучении как об изнурительной работе».

Профессор уверен, что, если бы ему предложили начать все сначала, он сделал бы тот же самый выбор. «Однако, — говорит Йошиюки Каваниши, — я начал изучать кулинарное дело довольно поздно. Если бы это было возможно, я хотел бы стать поваром в более молодом возрасте».





«Цийю» находится в Осаке и является крупнейшей кулинарной школой в Японии. Она объединяет около 20 школ, расположенных как в Японии, так и в других странах. Многие японские повара учились в «Цийю». По мнению профессора Каваниши, для того чтобы суметь выделиться среди своих коллег, повар обязательно должен помнить о том, что он готовит для своих гостей. «Очень важно думать о гостях во время приготовления блюда,— настаивает он. — Думать о них — значит думать также и об оформлении блюд. Японская кулинарная традиция — это в том числе и искусство подавать еду таким образом, чтобы подчеркнуть красоту как самого блюда, так и посуды, в которой оно подано. Еда — это больше, чем просто прием пищи, и ее не следует рассматривать только лишь с функциональной точки зрения».

Помимо этого, хороший повар должен уметь использовать ингредиенты, которые всегда есть на каждой кухне. «Повар должен научиться обходиться тем, что у него под рукой, если сезонные фрукты и овощи недоступны,— подчеркивает Каваниши. — Тем не менее проявлять гибкость — не значит пренебрегать традициями. Японские традиции постепенно исчезают,— сокрушается преподаватель кулинарного искусства. — Я хочу, чтобы молодое поколение почувствовало, насколько важна для нас наша национальная кухня. Именно поэтому мне так нравятся старые поваренные книги, благодаря которым наши традиции все еще живы».

С другой стороны, настаивает Йошиюки Каваниши, готовка не должна быть обязанностью. «Всегда придумывайте пути для того, чтобы сделать процесс приготовления блюд легким и веселым, — советует шеф-повар. — Ставьте себе задачи. Если на то, чтобы почистить 100 картофелин, у вас уходит час, придумайте способ, с помощью которого в следующий раз вы сделаете это за 50 минут». Такова непоколебимая преданность профессора кулинарии своему искусству.







## ПОМИДОРЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

На 4 порции

- |                  |   |
|------------------|---|
| 4                | помидора<br>(приблизительно по 165 г<br>каждый)                                     |
| 4                | тигровые креветки   |
| 4                | гребешка  |
| 1                | зеленая спаржа  |
| 4                | устричных гриба<br>хиратаке (можно<br>заменить другим сортом<br>грибов или овощами) |
| 600 мл           | бульона из «даши»<br>(см. справа)   |
| 30 мл (2 ст. л.) | саке  |
| 1/2 ч. л.        | соли  |
| 10 мл (2 ст. л.) | соевого соуса   |

Кервель для гарнира

Разрежьте помидоры пополам.  
Выньте семена и часть мякоти.  
Почистите тигровые креветки,  
удаляя головы и кровеносные  
сосуды, но оставляя хвосты.  
Промойте креветки под холодной  
водой, затем немного подсушите  
бумажным полотенцем.

Разрежьте гребешки вертикально  
пополам, а зеленую спаржу  
— на кусочки длиной 4 см. Удалив  
твердые кончики грибов хиратаке,  
порежьте грибы на небольшие  
кусочки.

Добавьте в бульон из «даши» саке,  
соль и соевый соус. Доведите  
до кипения. Положите тигровые  
креветки, гребешки, зеленую спаржу  
и грибы хиратаке внутрь помидоров  
и поместите все это, а также  
мякоть помидоров на противень.  
Залейте бульоном. Готовьте на пару  
при температуре 90°C в течение  
8 минут.

Выложите готовые помидоры  
на тарелку. Полейте соусом с  
противня. Подавайте с бульоном  
и кервелем.

## БУЛЬОН ИЗ «ДАШИ»

На 1 л бульона

- |      |                              |
|------|------------------------------|
| 20 г | конбу (сушеная<br>ламинария) |
| 30 г | сушеный сарды (хлопья)       |
| 1 л  | воды                         |

Осторожно протрите конбу  
влажным бумажным полотенцем,  
не удаляя с ее поверхности  
белый налет, так как он содержит  
вкусовые вещества и минералы.  
Залейте конбу одним литром воды.  
Доведите до кипения в открытой  
кастрюле. Как только вода закипит,  
сразу же вытащите конбу.

Добавьте еще 4 столовые ложки  
холодной воды для того, чтобы  
снизить температуру воды  
в кастрюле, и положите в нее хлопья  
сарды; не помешивая, продолжайте  
нагревать воду до тех пор, пока она  
снова не начнет кипеть. После этого  
снимите кастрюлю с огня. Дайте  
хлопьям осесть на дно кастрюли.

Снимите пену и процедите  
жидкость, после чего бульон можно  
использовать.





## ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ ГРУДКА ЦЫПЛЕНКА С САКЕ

На 4 порции

200 мл	воды
200 мл	саке
5 г	конбу (сушеная ламинария)
2	куриные грудки (по 240 г каждая, без кожицы)
15 г	лука-татарки (только зеленые части)
20 г	тонко нарезанного имбиря
1	грейпфрут (600 г)
50 г	асацуки (лук-резанец)

### Кунжутный уксус

45 г (3 ст. л.)	молотого кунжута
1/2 ст. л.	сахара
15 мл	уксуса
15 мл	соевого соуса
15 мл	бульона из «даши» (см. рецепт на стр. 24)
45 г	рубленого лука-татарки
10 г	очищенного и измельченного имбиря



Влейте в воду саке, положите туда конбу. Доведите до кипения, затем охладите.

Поместите куриные грудки, зеленые части лука-татарки и имбирь в пакет для заморозки, налейте туда полученную жидкость, соедините края пакета скрепками и положите его на перфорированный противень.

Готовьте на пару при температуре 80°C в течение 20 минут, после чего поместите пакет в ледянную воду для охлаждения.

Очистите грейпфрут и аккуратно разделите на дольки острым ножом, отделив кожице от мякоти.

Лук-резанец готовьте на пару при температуре 80°C в течение 1 минуты.

Соедините ингредиенты кунжутного уксуса в указанном выше порядке и перемешайте. Охладите для получения однородного вкуса.

Слейте жидкость из пакета для заморозки. Порежьте цыпленка на порционные куски, выложите на блюдо. Подавайте на блюде с грейпфрутом, крупно порезанным (3 см) луком-резанцом, луком-татаркой и имбирем.

Сверху полейте кунжутным уксусом.





## ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ ДВУХСТВОРЧАТЫЕ МОЛЛЮСКИ В СЛАДКО-ОСТРОМ ОВОЩНОМ СОУСЕ

На 4 порции

800 г	двустворчатых моллюсков (можно заменить мидиями)
10 мл	кунжутного масла
50 мл	саке
50 мл	соевого соуса
10 г	очищенного и измельченного имбиря
1	красный чилийский перец, нарезанный дольками
8 г	аккуратно нарезанного асацуки (лука-резанца) для гарнира

Промойте моллюсков под проточной  
водой, открытые ракушки удалите.  
Дайте воде стечь и выложите  
на противень.

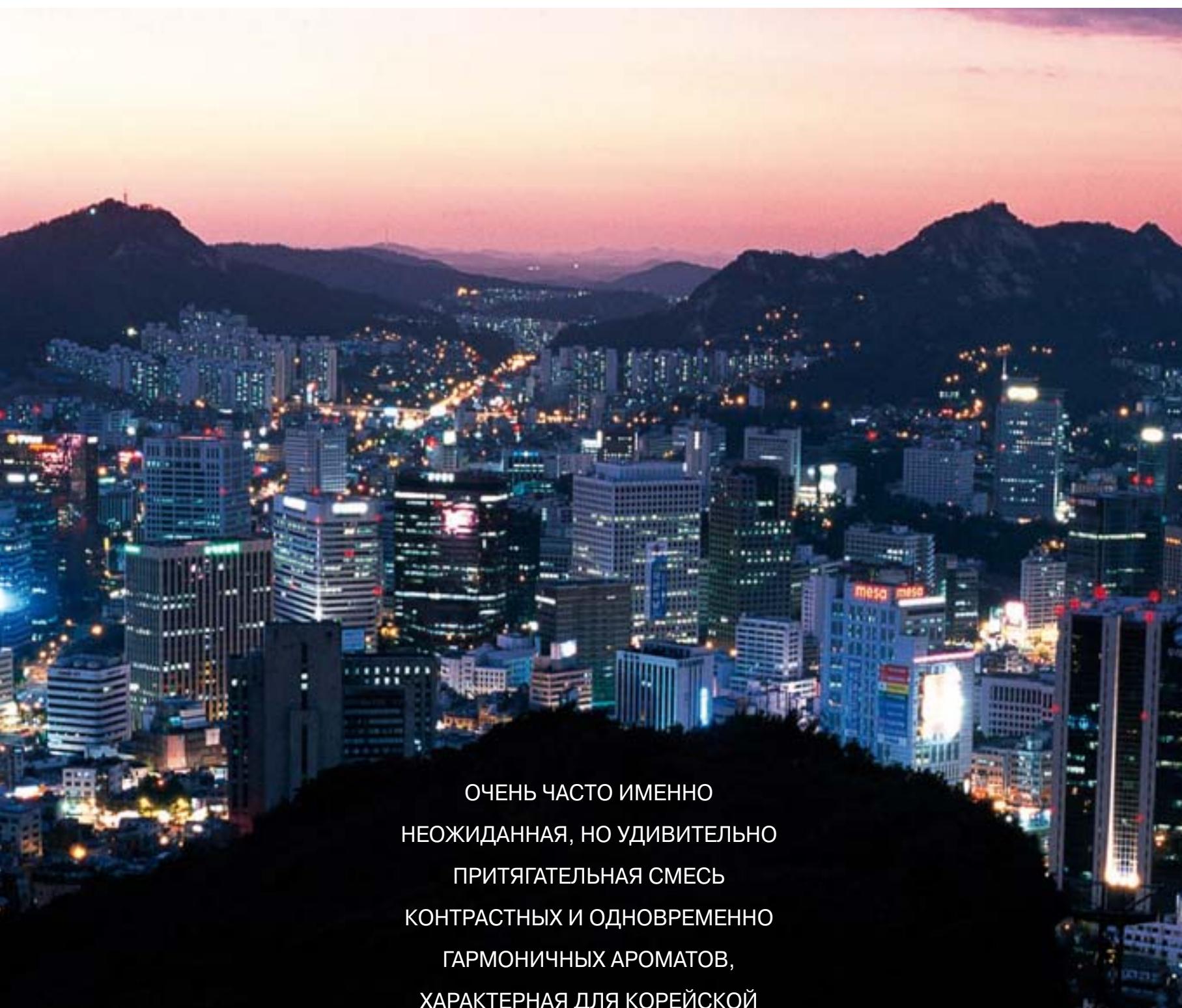
В отдельной посуде смешайте  
кунжутное масло, саке, соевый  
соус, имбирь и красный перец.  
Полученной смесью полейте  
моллюсков.

Готовьте на пару при температуре  
90°C в течение 10 минут и подавайте  
с луком-резанцом.





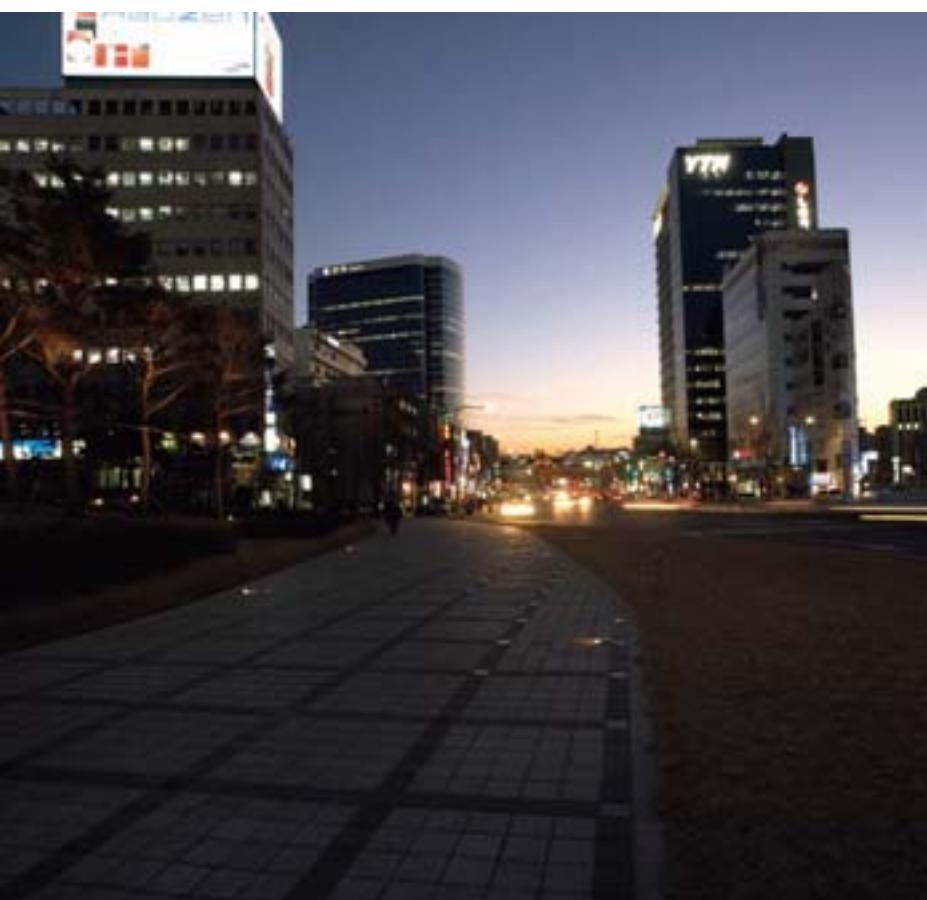
**СЕУЛ**



ОЧЕНЬ ЧАСТО ИМЕННО  
НЕОЖИДАННАЯ, НО УДИВИТЕЛЬНО  
ПРИТЯГАТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ  
КОНТРАСТНЫХ И ОДНОВРЕМЕННО  
ГАРМОНИЧНЫХ АРОМАТОВ,  
ХАРАКТЕРНАЯ ДЛЯ КОРЕЙСКОЙ  
КУХНИ, ДЕЛАЕТ ЕЕ ТАКОЙ  
НЕЗАБЫВАЕМОЙ.







У корейцев есть фраза, в которой очень кратко и точно выражена суть их национальной кухни. Она описывает национальную еду как немного кислую, сладкую, острую, восхитительно жгучую, соленую, горькую, и имеющую характерный ореховый вкус. Это может показаться преувеличением, но именно эта неожиданная, но удивительно притягательная смесь контрастных и одновременно гармоничных ароматов делает корейскую кухню такой незабываемой.

В корейской кухне для придания блюдам кислоты используется уксус и кислые фрукты, а для сладости — мед, сахар и сладкие фрукты, например ююба (сушеные красные финики). Пикантный острый корейский перец является очень важным ингредиентом и используется для придания блюдам двух степеней остроты. Первая степень — это умеренное, приятное жжение, которое можно охарактеризовать как «пикантную остроту», подчеркивающую вкус блюд (в Корее даже «сашими» из сырой рыбы приправляют острым перцем). Тем не менее настоящие поклонники острого корейского перца не представляют себе национальную кухню без того, что они называют «олкунам» — восхитительной жгучей остроты, из-за которой вас может бросить в пот сразу же, как только еда коснется вашего нёба. Для того чтобы придать блюдам соленый вкус, помимо соли также часто используется соевый соус, рыбный соус, соленые (или квашеные) креветки, а также квашеная бобовая паста «тоэньянг». Женьшень, имбирь, ягоды, семена, овощи и травы добавляются для придания блюдам приятной горечи. И наконец, плоды гинкго, кедровые орехи, каштаны и кунжут используются для того, чтобы придать еде ореховый вкус.

В течение очень долгого времени рацион корейцев формировался под воздействием убеждения, что еда — это своего рода лекарство, следовательно, то, что человек ест, должно служить также долговременной защитой от болезней. Например, «кимчи» пользуется такой популярностью не только из-за притягательного аромата этого блюда, но также из-за содержащихся в нем минералов, молочной кислоты и большого количества витамина В. Чеснок, который часто употребляется в сыром виде, так популярен потому, что очищает кровь и способствует пищеварению. Острый перец и женьшень высоко ценятся за то, что не дают организму переохладиться в холодные зимние месяцы. А сок, выделяемый требухой при варке на медленном огне и считающийся тонизирующим средством, широко употребляется потому, что укрепляет организм и придает силы.









Кухня Сеула отличается особенным разнообразием, так как этот город был столицей Кореи на протяжении более чем шести столетий. Неудивительно, что большая часть ингредиентов и технологий приготовления пищи со всего полуострова оказалась сосредоточена в месте, исторически являвшемся сердцем страны. С 1392-го по 1910-й год город был домом династии И (или Чосон), правившей на протяжении не одной сотни лет. Во времена ее правления членам королевской семьи, придворным и янбанам (представителям верхушки общества того времени, большую часть которой составляли ученые) подавали блюда, на приготовление которых уходил не один день. Помимо традиционного риса, супа, «кимчи» и соусов, им также преподносили 12 гарниров, которые выставлялись на стол в определенной последовательности. Существовали даже схемы, где было указано точное местоположение каждого блюда на столе.

Сегодня отдельные элементы этой весьма изысканной кухни можно встретить в рационе рядовых корейцев. «Солонтанг» — это название алтаря в Центральном Сеуле, который когда-то служил местом совершения ритуальных жертвоприношений во время сбора урожая. По традиции подношения включали сваренный из мяса особым образом забитой коровы суп, который после выполнения соответствующих обрядов и вознесения молитв вкушали как члены королевской семьи, так и обычные люди. Сегодня «солонтанг» — это суп, приготовленный из телячьей ноги, требухи, кишок, грудинки и голени. Он считается одним из основных блюд сеульской кухни. Еще более традиционным кушаньем является «булгоги» — маринованные говяжьи бифштексы, жаренные на гриле и подаваемые с листьями салата-латука. Это блюдо гостеприимные хозяева-корейцы готовят для особых гостей уже на протяжении нескольких веков.





ПАР

МНОГИЕ ЗАГРУЖЕННЫЕ ДОМАШНЕЙ РАБОТОЙ ХОЗЯЙКИ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ НА ПАРУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗАНИМАЕТ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ КОРЕЙЦЫ СВЯТО ЧТЯТ СВОИ ТРАДИЦИИ И С ОСОБОЙ ТЩАТЕЛЬНОСТЬЮ ПОДХОДЯТ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ, СВАДЕБ, ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ И ЦЕРЕМОНИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ПАМЯТЬ ПРЕДКОВ. ВО ВСЕХ ЭТИХ СЛУЧАЯХ ОБЫЧНО ПОДАЮТ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ МЯСО, РЫБУ, КУРИЦУ И РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ.

МИНЬ-ЧЖУ ПАРК

**Минь-Чжу Парк.** Когда Минь-Чжу Парк готовила каракатицу в первый раз, она чтобы определить готовность, протыкала ее вилкой. «Когда каракатица наконец была готова, — рассказывает она, — в ней было столько дыр, как будто в нее стреляли из ружья». Однако с тех пор владелица кулинарной школы «Минь-Чжу Паркс Хоум Арт» прошла долгий путь и многому научилась. Например, за последние десять лет Парк прошла обучение в «Ле Кордон Блё», Итальянском кулинарном институте для иностранцев (ICIF), а также других кулинарных институтах Шанхая и Японии. Она также училась у Хае-Сунг Ванга, признанного эксперта в области корейской придворной кухни. Ее рецепты регулярно появлялись в популярных корейских журналах, она также участвовала в нескольких программах, посвященных кулинарии, транслировавшихся по центральному корейскому телевидению. Многие корейские знаменитости и представители элиты страны посетили ее занятия. Парк говорит, что ей так нравится готовить, что иногда она делает это даже во сне. Трудно представить, что эта женщина, так активно пропагандирующая корейскую кухню, сделала такую блестящую карьеру только потому, что устала быть домохозяйкой.

По словам Парк, когда она была молодой, корейское общество отличалось крайним консерватизмом. В те времена замужняя женщина должна была посвятить всю свою жизнь тому, чтобы быть образцовой женой и матерью. Выйдя замуж, Парк обнаружила, что хочет от жизни чего-то большего, и начала искать работу. Сначала она торговала кухонной утварью. Для того чтобы товар лучше продавался, она научилась готовить и стала использовать свои кулинарные уроки для рекламы товара. Вдохновленная первыми кулинарными успехами, Парк продолжала учиться у знаменитых корейских мастеров, а также решила записаться на краткосрочные курсы в крупнейшие кулинарные школы мира. По ее словам, в то время большинство шеф-поваров выбирали именно этот путь для того, чтобы приобрести профессиональные навыки.

서울



Хотя график работы Парк достаточно напряженный, два блюда, которые она любит готовить больше всего, — это «кимчи» (острые квашеные овощи) и овощи в соевом соусе. «Это типичные корейские блюда, для приготовления которых необходимо много времени и усилий», — объясняет она. «Мне жаль, что сегодня большинство домохозяек предпочитают покупать эти блюда, составляющие основу рациона каждого корейца, уже готовыми на рынке». Парк надеется, что сможет передать рецепты этих блюд, а также способы приготовления соевого соуса и острого корейского перечного соуса следующему поколению молодых поваров.

Однако она соглашается с тем, что из-за характерной для корейской кухни манеры не измерять точное количество ингредиентов, используемых в процессе готовки, научиться готовить корейские блюда не так-то просто. «Домохозяйки поколения моей матери не измеряли количество ингредиентов, когда добавляли их в блюда, — рассказывает она. — Когда я просила маму дать рецепт, она всегда говорила приблизительное количество». Таким образом, по мнению Парк, хороший повар должен обладать превосходным обонянием и чутьем, для того чтобы уметь на глаз определять нужное количество компонентов. «Старшее поколение поваров готовило, не придерживаясь точной системы измерения ингредиентов, — еще раз повторяет она. — В результате этого вкус блюд менялся в зависимости от ситуации. Не будет преувеличением, если я скажу, что точные измерения при приготовлении пищи необходимы, так как благодаря им каждый человек сможет стать превосходным поваром».

Любимые блюда Парк — острые. Ей особенно нравятся тушеные блюда с острым корейским перечным соусом. «Я думаю, что остшая еда придает людям энергию, — теоретизирует Парк. — Я часто готовлю острую тушеную рыбу или мясо для своей семьи, добавляя в них грибы и разные овощи. Когда мой сын, как и все молодые корейцы, служил в армии, это было блюдо, которого ему не хватало больше всего».

*Min Ju Park*





## КОРЕЙСКИЕ РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

На 5 порций

30 г	красной фасоли (адзуки)
30 г	зеленой фасоли
30 г	обыкновенной овощной фасоли
15 г	желтого сахарного песка
40 г	очищенных грецких орехов
40 г	очищенных каштанов
70 г	кедровых орехов

### Тесто

600 г	муки из клейкого риса «чапсал кару» или муки из короткозерного риса «салгару»
2 ч. л.	молотой корицы (или по вкусу)
1 ч. л.	пищевой соды
2 ч. л.	разрыхлителя
130 г	желтого сахарного песка
280 мл	молока
1 ч. л.	соли

Замочите 3 сорта фасоли  
в отдельной посуде на 8–12 часов.

Вытащите фасоль из воды,  
подсушите и готовьте на пару  
в отдельных противнях при  
температуре 100°C в течение  
35 минут. Добавьте по 5 г сахара в  
каждую чашку и готовьте фасоль на  
плите, пока большая часть жидкости  
не испарится. Разотрите фасоль  
вилкой в кашицу, не смешивая  
сорта.

Просейте рисовую муку четыре  
раза. Смешайте все ингредиенты  
для теста. Добавьте готовую фасоль,  
грецкие орехи, каштаны и кедровые  
орехи. Поместите в противень и  
готовьте на пару при температуре  
100°C в течение  
40 минут.  
Охладите лепешки, сверните их  
в трубочки и порежьте на кусочки.







## ПИКАНТНОЕ БЛЮДО ИЗ РИСА

На 5 порций

450 г	круглого риса
90 г	клейкого риса (можно заменить таким же количеством круглого риса)
1,2 л	экстракта ламинарии японской
5	кусочков жареного соевого творога тофу очищенных каштанов грибов шитаке
150 г	очищенной моркови ююбы (сушеные красные финики)
5	кунжутного масла очищенных орехов гингко
30 г	кедровых орехов
40 г	соевого соуса
1 ч. л.	соевого соуса
30 г	кунжутного масла
50 г	семян кунжути
2 ч. л.	измельченного чеснока
	порубленного зеленого лука
1/4 ч. л.	острого корейского перца «кочу кару» или смесь чилийского перца и паприки
3	порезанных кольцами острых корейских зеленых перца с удаленными зернами
3	очень мелко порезанных гриба шитаке или шампиньона

Промойте рис обоих сортов и замочите его в 600 мл экстракта ламинарии японской в течение 10 минут.

Обдайте тофу кипятком, для того чтобы удалить излишки жира. Аккуратно порежьте кубиками каштаны, грибы шитаке, морковь и обезжиренный тофу.

Замочите ююбу в кипящей воде на некоторое время. Подсушите, используя бумажное полотенце. Порежьте ююбу на кусочки размером с орех гингко (очень мелко).

Дайте рису стечь и добавьте в него кунжутное масло. Затем добавьте каштаны, орехи гингко, грибы шитаке и тофу. Жарьте на сковороде, помешивая, в течение 5 минут. Поместите полученную смесь в противень и залейте еще 600 мл экстракта ламинарии японской. Готовьте на пару при температуре 100°C в течение 25 минут. Добавьте морковь, кедровые орехи и ююбу. Готовьте на пару еще 10 минут. Смешайте рис с соевым соусом и готовьте при температуре 100°C в течение еще 5 минут.

В это время приготовьте соус. Вылейте соевый соус в небольшую чашку. Добавьте кунжутное масло, семена кунжути, чеснок, порубленный зеленый лук и острый корейский перец. Перед тем как подавать соус на стол, добавьте в него мелко нарезанный острый зеленый перец и грибы.

### Примечание шеф-повара:

Для того чтобы приготовить экстракт ламинарии японской, возьмите кусок ламинарии, несколько сушеных анчоусов, несколько долек чеснока и несколько головок зеленого лука, положите все это в кастрюлю или сковороду и залейте водой. Кипятите в течение 5–10 минут и процедите перед тем, как использовать. Если вы предпочитаете более крепкий экстракт, подержите его на огне подольше.





## КУРИНЫЙ СУП

На 2 порции

180 г	клейкого риса (можно заменить таким же количеством круглого риса)
1	цыпленок (весом около 800–900 г)
1 ст. л.	соли крупного помола
1–2	корня невысушенного (свежего) женьшена
6	ююб (сушеных красных фиников)
6	очищенных каштанов
6	очищенных долек чеснока
10 г	очищенного и нарезанного ломтиками имбиря
Соль и перец по вкусу	
Зеленый лук	



Замочите клейкий рис в воде на 24 часа. Помойте цыпленка и натрите его крупной солью и небольшим количеством перца.

Дайте рису стечь, начините цыпленка рисом, женьшенем, ююбом и каштанами. Закрепите его ножки таким образом, чтобы они были скрещены. Поместите цыпленка на противень и залейте 600 мл воды. Добавьте чеснок и имбирь. Готовьте на пару при температуре 90°C в течение 20 минут, затем увеличьте температуру до 100°C и готовьте в течение еще 30 минут.

Приготовленное таким образом блюдо подавайте в глубокой тарелке. Приправьте солью и перцем по вкусу. Можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.





**СИНГАПУР**

НЕТ ТЕМЫ БОЛЕЕ БЛИЗКОЙ  
СЕРДЦУ СИНГАПУРЦА, ЧЕМ  
ЕДА, КОТОРУЮ ОН ГОТОВ  
ГОРЯЧО ОБСУЖДАТЬ ВСЕГДА  
И ВЕЗДЕ. СИНГАПУРЦЫ  
НЕ ПРОСТО ЖИВУТ ДЛЯ ТОГО,  
ЧТОБЫ ЕСТЬ, НО ЧТОБЫ ЕСТЬ  
ХОРОШО.



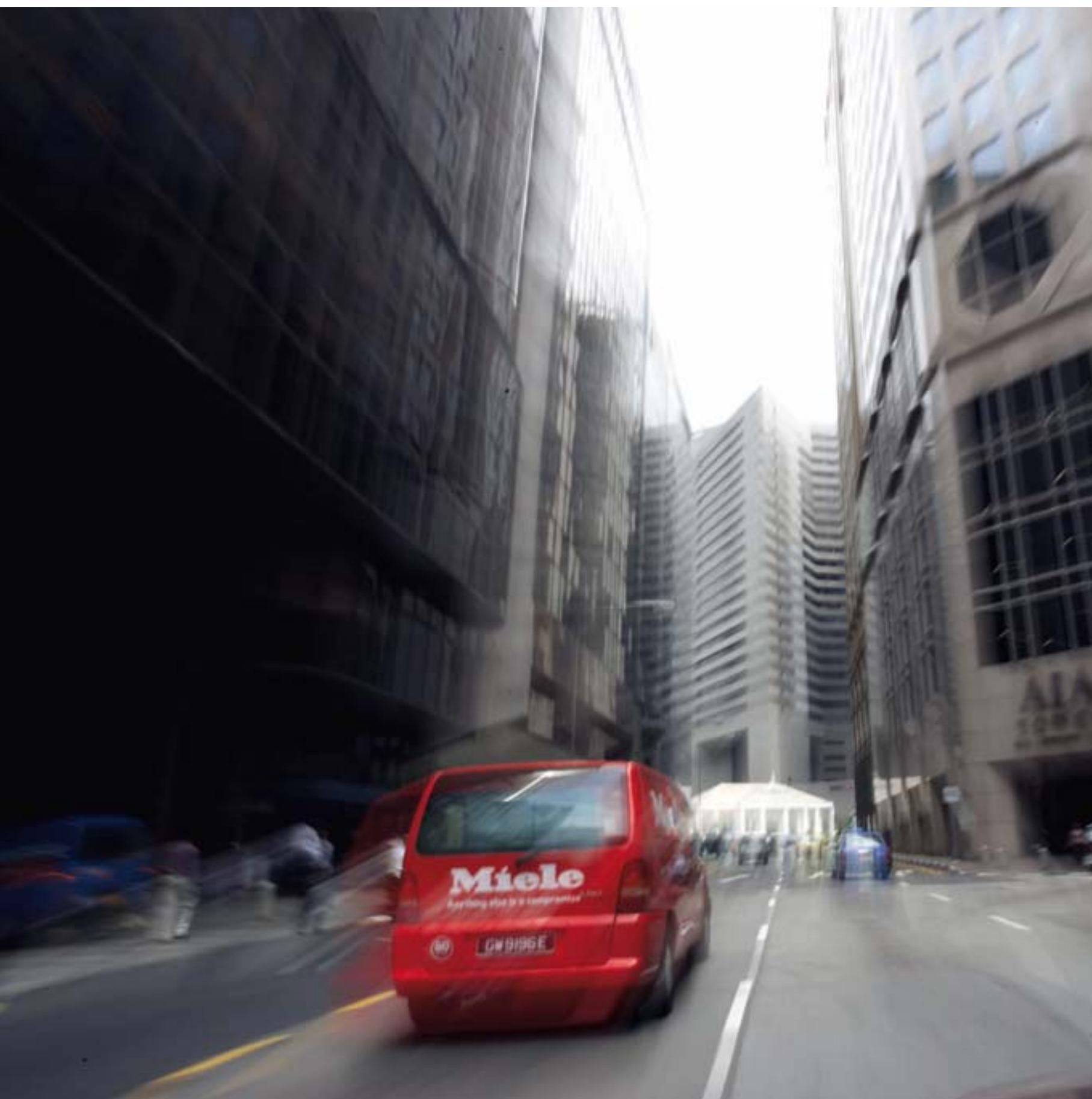




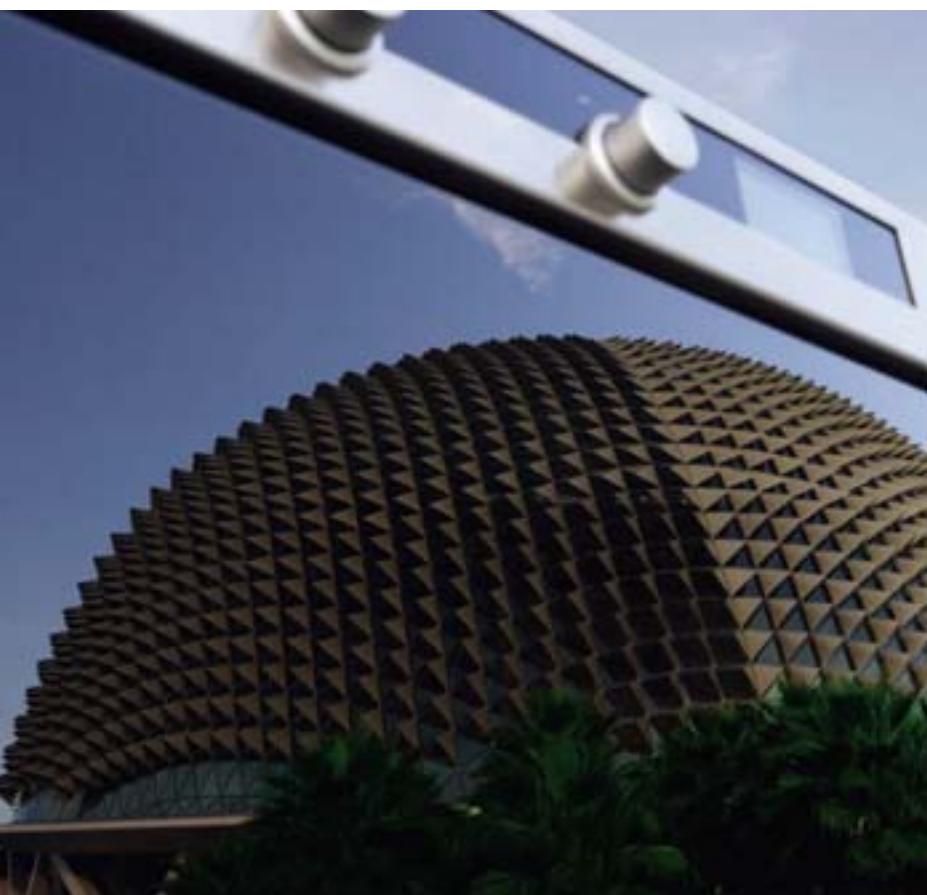
Сингапур, расположенный в ключевом месте на пересечении многих важных торговых путей Азии, стал «плавильным котлом» различных кулинарных традиций. Хотя в местной кулинарии и можно различить китайскую, малайскую и индийскую кухни, наряду с кухней малазийских китайцев, а также определить влияние британцев, португальцев и голландцев, очевиден тот факт, что все вышеуказанные кулинарные направления уже не являются незыблемыми. В этой части света блюда из китайской лапши неизменно подаются вместе с крохотными блюдцами, наполненными порезанным острым красным перцем или другой пикантной приправой. Живя по соседству с малайцами и индийцами, любителями острого перца, китайцы полюбили острые блюда. Завтрак по-сингапурски может состоять из кусочка французского тоста с «кайя» (джем из кокосовой мякоти, имеющий португальское происхождение), яиц всмятку с китайским густым темным соевым соусом и с щепоткой белого перца, а также крепкого кофе со сгущенкой. «Фьюжн» — слишком сильное слово для описания этого осмотического процесса заимствования гастрономических традиций, унаследованных благодаря вековому гармоничному существованию. Сингапурская кухня эволюционирует, изящно стирая четкие грани различий.

Нет темы более близкой сердцу сингапурца, чем еда. Эту тему он готов обсуждать всегда и везде. Сингапурцы не просто живут для того, чтобы есть, но чтобы есть хорошо. Об этом городе-государстве отзываются как о кулинарном рае. Хотя рестораны Сингапура и соперничают с ресторанами наиболее крупных азиатских городов, истинное лицо сингапурской кухни вы встретите в закусочных и кафе, как правило расположенных в нескольких шагах от главных улиц, куда многие местные жители приходят, чтобы как следует подкрепиться. Сингапурская кухня примечательна еще и тем, что ее блюда готовятся без обязательного соответствия той или иной кулинарной традиции. Достаточно часто посетителям предлагают на обед набор блюд, состоящий, например, из тарелки китайского «чар куай тоу» (плоская лапша, приготовленная в сковороде вок) и «сатай» (жареное мясо на шампурах по-арабски). Лавки, торгующие свежевыжатыми фруктовыми соками, соседствуют с киосками, в которых предлагают «тех тарик» (чай







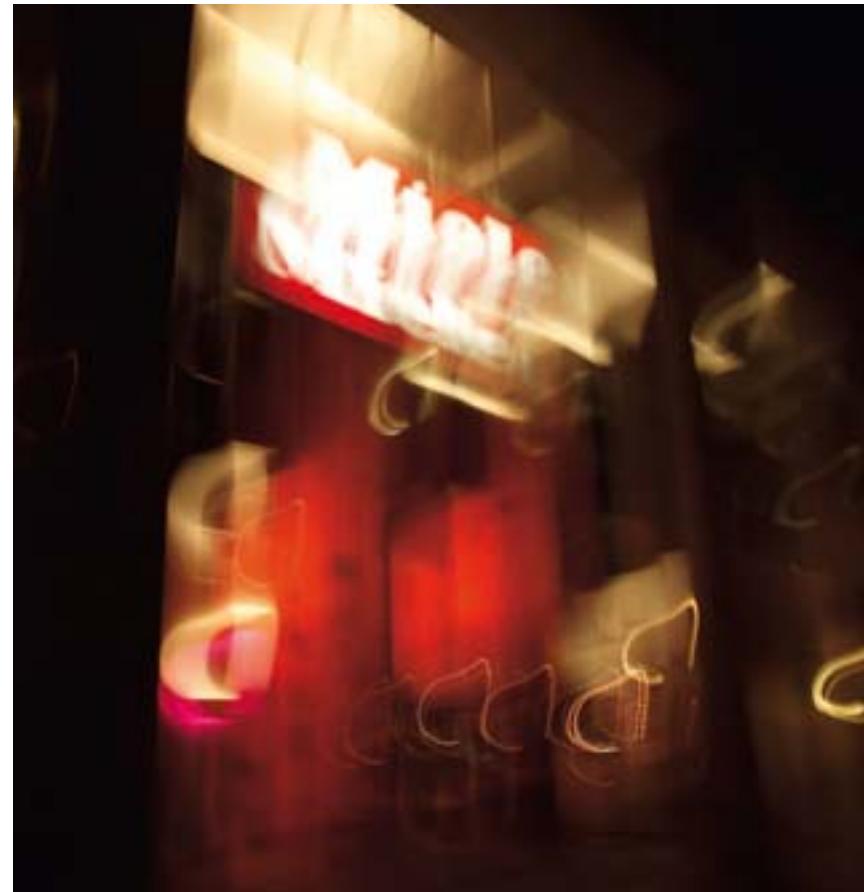


с молоком и пенкой) — родиной этого напитка считается Индия. Волнующий аромат малайского «наси лемак» (кокосовый рис, который подают вместе с жареными анчоусами, кусочками огурца и пастой из острого перца чили) соперничает с доносящимся из лавки за углом изумительным запахом риса с курицей. Разнообразие — вот что определяет здешний вкус жизни.

Ныне классическое блюдо из краба с острым перцем чили — одна из составляющих многокультурного наследия Сингапура. Хотя в традиционной индийской кулинарии и существует блюдо из краба с приправой карри, сингапурский краб с острым перцем чили подается с густым сладко-острым соусом, который в достаточной степени отличается от любого индийского карри. Считается, что данное блюдо было разработано китайским ресторатором Лим Чунь Ни, владельцем ресторана морепродуктов вблизи реки Калан. Еще одно блюдо, непосредственно ассоциируемое с Городом-львом, — рыбья голова с карри. Интересна история этого блюда, которое представляет собой большую мясистую голову рыбы, подаваемую с приправой карри. Оно было разработано индийским ресторатором, стремившимся привлечь как можно больше китайских клиентов в свой ресторан.

Помимо местных блюд, которые продаются во многих лавках города, Сингапур также считается родиной кухни, известной как «Нонва» или «Перанакан». Ее хорошо знают не только в Сингапуре, но и в Малакке и Пинанге. Перанаканами, как правило, называют потомков китайских купцов, которые в XV веке селились вдоль Малаккского пролива и женились на малайских женщинах. Мужчин данного этнического меньшинства называют бабас, а женщин — ноњяс. Их кухня — искусное и тщательно проработанное сочетание, в котором выражен микст этой общины, а именно: малайские ингредиенты и специи, приготовленные с применением китайских кулинарных методов под влиянием некоторых элементов индийской, тайской, португальской, евразийской кухонь. Среди классических блюд присутствуют такие блюда, как «баби пун те» (тушеная свинина), «айам буа келуак» (курица с буа келуак — черным орехом из Индонезии) и «лакса» (острая лапша, которую подают в бульоне, обильно заправленном кокосовым молоком).





ПАР

МНОГИЕ БЛЮДА КИТАЙСКОЙ КУХНИ МЫ ГОТОВИМ ВО ФРИТЮРЕ ИЛИ В СКОВОРОДЕ ВОК. ОДНАКО, ПРОБУЯ ПРИГОТОВЛЕННОЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ БЛЮДО, МЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВОСПРИНИМАЕМ ВКУС НЕ САМОГО БЛЮДА, А ПОЛУЧИВШЕЙСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЖАРКИ КОРОЧКИ. ВВОДЯ В НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА ПРОДУКТЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, Я ПОЛУЧАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРИТЬ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ БЛЮД. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СОХРАННОСТЬ ИСТИННОГО ВКУСА ИСХОДНОГО ПРОДУКТА, И ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ВЫРАЗИТЬ ЭТИ ВКУСОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ГОТОВОМ БЛЮДЕ.

САМ ЛУН

Образ **Сам Луна**, взывающих брюках с леопардовой раскраской, орудующего на кухне своими ножами, поражает. Одна только его внешность не оставляет сомнений в том, что мальчишеского вида хозяин броской одежды — не обычный китайский шеф-повар. Управляющий кухнями группы ресторанов «Тун Локк» в Сингапуре еще в начале 90-х годов стал одним из первопроходцев современной китайской кухни и до сих пор остается мощной движущей силой данного направления.

Свиные ребрышки с кофейным соусом — ныне коронное блюдо Луна — было представлено им в 1996 году во время соревнований между шеф-поварами — гостями Американского фестиваля еды и вина имени Вольфганга Лазарофф в Лос-Анджелесе (ежегодно устраиваемое мероприятие по сбору средств, направляемых на благотворительную программу «Еда на колесах»). Оно впервые обеспечило ему признание за границей и в родной стране как шеф-повара современной китайской кухни. В то время он был исполнительным шеф-поваром в китайском ресторане «Цзян Нань Чунь», расположенном в отеле Four Seasons в Сингапуре. Когда он показал свой рецепт Вольфгангу Паку, всемирно признанной знаменитости в ресторанном бизнесе, тот пытался отговорить Луна от данного блюда. «Он спросил у меня: ты спятил? — рассказывает Лун, любитель кофе, выпивающий по 6–7 чашек в день. — Но в итоге дегустаторам мое блюдо понравилось, и, когда я вернулся в Сингапур, обнаружил, что стал знаменитым». Это блюдо до сих пор остается одним из самых любимых его произведений.

В действительности именно настойчивость Луна в популяризации современных китайских блюд, особенного их размещения на тарелках в соответствии с западными правилами, но при этом с сохранением истинного вкуса китайской кухни, — обеспечила ему известность спустя несколько лет. Его непреклонная преданность собственному кулинарному видению, подвергшемуся постоянной критике, подтверждает подлинную сущность первооткрывателя. Лун обладает особым талантом непринужденно смешивать Восток и Запад, традиции и инновации на тарелке и во рту гурманов. Р.В. Эппл, корреспондент «Нью-Йорк Таймс», специализирующийся в вопросах кулинарии, отведав кулинарные изыски Луна, умело описал их следующим образом: «На тарелке — модернизированный Сингапур, в котором непринужденно перемешаны традиции».





Четкое определение новых границ кулинарии, совершенное Сам Луном, возможно только для человека с непоколебимым самосознанием и почти детским стремлением ко всему незнакомому. Лун — шеф-повар, который экспериментирует со своими блюдами под любым разумным предлогом. «Я экспериментирую с икрой, фуа-гра и лососем, — рассказывает Лун, сын ныне покойного Мунь Сунь Луна, шеф-повара, в 80-е годы специализировавшегося на приготовлении блюд из акульих плавников и передавшего юному Луну секреты традиционной китайской кухни. — Но я придаю им вкусовые оттенки, характерные для нашей кухни. Я знаю, что посетители китайских ресторанов главным образом хотят отведать блюда именно этой кухни. Поэтому такие нетрадиционные ингредиенты, как фуа-гра, я использую только в качестве гарнира, а не основного компонента. Они просто делают блюда немного более интересными».

Предпримчиво настроенный шеф-повар Сам Лун черпает кулинарное вдохновение во время своих поездок в Европу и Соединенные Штаты, посещает других шеф-поваров и их рестораны. Он утверждает, что рождение идей и разработка новых шедевров у него происходит, когда он наблюдает за окружающим миром в разных частях света. Даже поиски новых ингредиентов во время походов по продуктовым рынкам, которые он предпринимает вместе со своими коллегами, шеф-поварами, вдохновляют его на создание нестандартных блюд. Тем не менее иногда именно местные ингредиенты заставляют блюдо сверкать лучами гастрономического великолепия. Дурио — тропический фрукт с колючей кожурой и сильным характерным запахом, из-за которого он запрещен к перевозке в общественном транспорте Сингапура. Запах дурио — это сочетание запахов спелого сыра и горько-сладкой жирной рыбы. Не всякий представил бы себе возможным включить подобный фрукт в меню китайской кухни. Лун же бесстрашно смешал его с майонезом и подает вместе с хрустящими креветками. Гурманы, отведавшие это блюдо, настойчиво просили добавки. К сожалению, из-за резкого запаха блюда шеф-повар не может подавать его даже в своем собственном ресторане. Первая поваренная книга, написанная Луном, называется «Вок сквозь время».







## КУСОЧКИ КУРИЦЫ С ЮНЬНАНЬСКОЙ ВЕТЧИНОЙ В КУРИНОМ КОНСОМЕ

1 порция

120 г	филе куриной грудки
40 г	юньнаньской ветчины или вяленого мяса, тонко нарезанные
2	вареных листа шпината
120 мл	куриного консоме
1/4 ст. л.	соли
1/4 ст. л.	сахара
1/4 ст. л.	китайского столового вина
Растительное масло	
Молотый белый перец по вкусу	
Листочки кoriандра для украшения блюда	

Готовьте куриную грудку на пару в закрытой емкости при температуре 100°C в течение 8 минут, после чего порежьте на мелкие продолговатые кусочки. Положите нарезанную ветчину на кусочки курицы и готовьте на пару еще в течение 2 минут при температуре 100°C. Затем, не перемешивая, поместите все в центр тарелки.

Разогрейте растительное масло в сковороде вок. Добавьте куриное консоме и листья шпината. Доведите до кипения и приправьте солью, сахаром, китайским столовым вином и перцем. Хорошо помешайте и полученным соусом полейте ветчину с курицей.





## ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С КРАБОВЫМ МЯСОМ И ОРЕХАМИ

1 порция

1	восточная тыква (восточный патиссон)
160 мл	куриного консоме
1 ст. ложка	растительного масла
1/3 ст. л.	соли
1/3 ст. л.	сахара
1/2 ст. л.	сметаны
5 г	розмарина, мелко нарезанного (около 1 ст. ложки)
5 г	чабреца, мелко нарезанного (около 1 ст. ложки)
Молотый белый перец по вкусу	
30 г	крабового мяса, приготовленного на пару
1 ст. ложка	кукурузной муки, разбавленной 2 ст. ложками воды

Орехи и горошины розового перца  
в качестве гарнира.

Готовьте тыкву на пару  
при температуре 100°C в течение  
15 минут или до тех пор, пока  
не станет мягкой. Разрежьте тыкву  
пополам поперек и удалите семена.  
Одну половину отложите в сторону.

Из другой половины тыквы  
выскребите мякоть и перемешайте  
ее в кухонном комбайне с куриным  
консоме, получив в результате пюре.

Разогрейте растительное масло  
в сковороде вок. Положите  
в сковороду пюре. Доведите  
до кипения и добавьте, помешивая,  
соль, сахар, сметану, розмарин,  
чабрец и перец.

Добавьте приготовленное на пару  
крабовое мясо. При необходимости  
сделать более густую консистенцию  
блюда, добавьте разведенную водой  
кукурузную муку и доведите до  
кипения. Переложите готовую массу  
во вторую половину тыквы.

Украсьте орехами и горошинами  
перца непосредственно перед  
подачей блюда на стол.





## КОНСОМЕ ИЗ ЗИМНЕЙ ДЫНИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

1 порция

20 г	сушеных гребешков
1	зимняя дыня (приблизительно 400 г)
40 г	креветок, сваренных, очищенных и нарезанных кубиками
40 г	вареного крабового мяса,
40 г	гребешков, нарезанных кубиками
250 мл	куриного консоме
1/2 ст. л.	соли
1 ст. л.	китайского столового вина
1 ст. л.	растительного масла

Молотый белый перец по вкусу

Листочки кориандра, нарезанная  
юньнаньская ветчина или вяленое мясо  
в качестве гарнира

Срежьте верхушку зимней дыни.  
Удалите семена. Залейте дыню  
холодной водой и поместите ее на  
противень. Готовьте дыню на пару в  
течение 15 минут при температуре  
100°C. Сушеные гребешки готовьте  
на пару при температуре 100°C в  
течение 5 минут или до тех пор, пока  
они не станут мягкими, после чего  
нарежьте их кубиками.

Поместите в дыню креветки,  
крабовое мясо, свежие  
и приготовленные гребешки.  
Отложите дыню в сторону.  
Разогрейте растительное масло  
в сковороде вок. Положите  
в сковороду куриное консоме  
и приправьте солью, перцем  
и китайским столовым вином  
по вкусу. Влейте массу в дыню  
и готовьте на пару в перфо-  
рированном противне в течение  
10 минут при температуре 80°C.

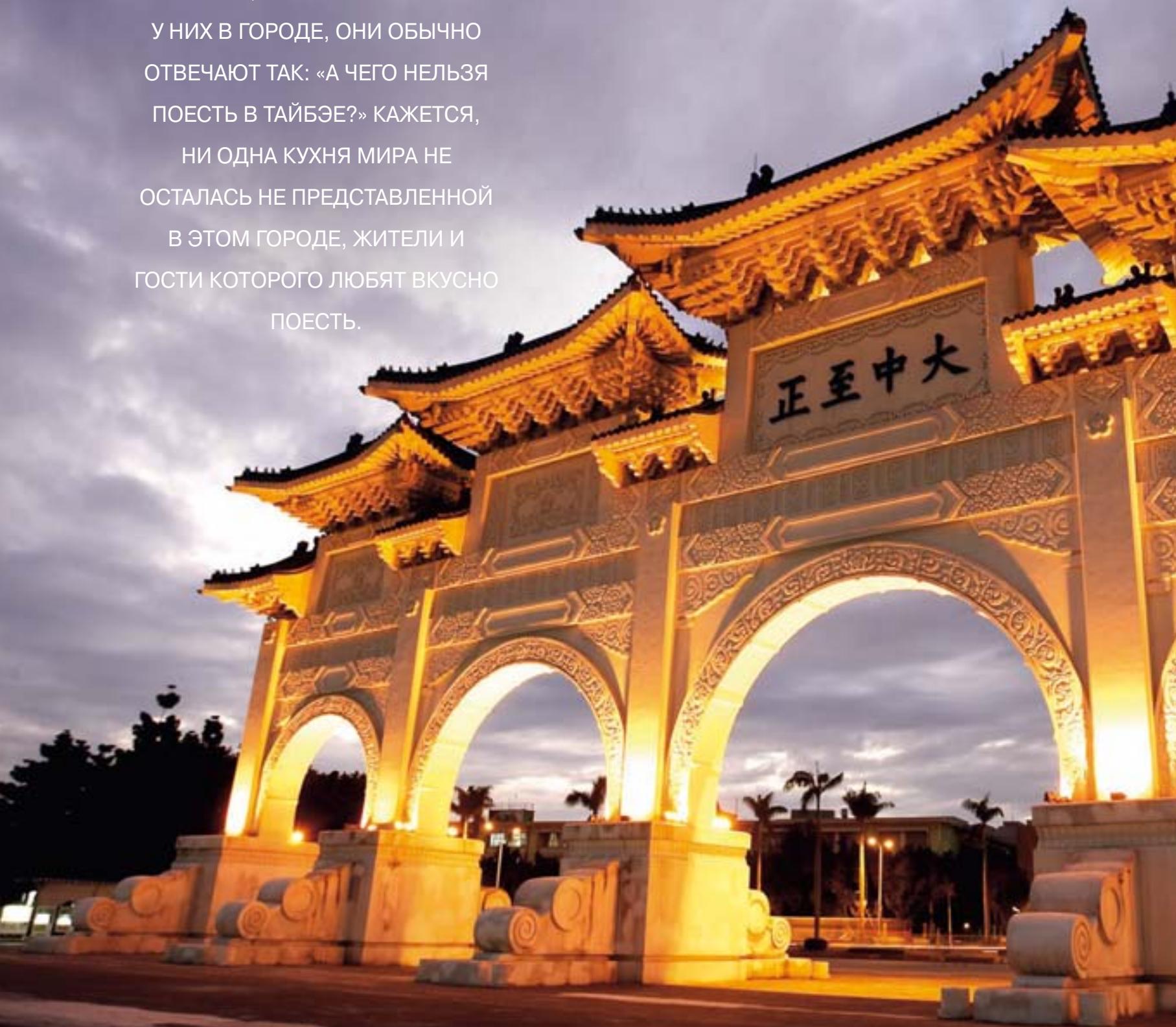
Украсьте листочками кориандра,  
горошинами перца и мелко  
нарезанной юньнаньской ветчиной  
(вяленым мясом).

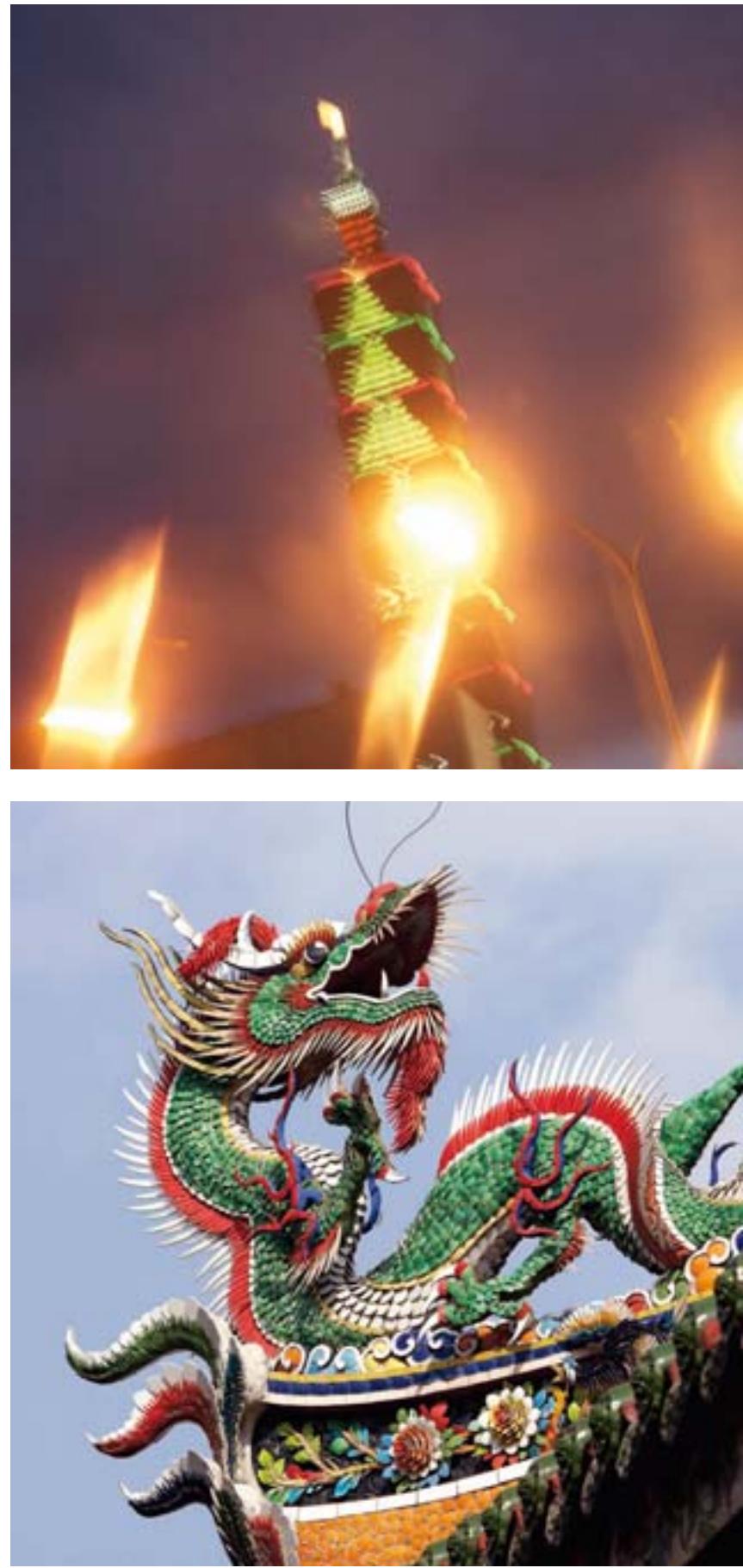




**ТАЙБЭЙ**

КОГДА ГОСТИ ТАЙБЭЯ  
СПРАШИВАЮТ ЕГО КОРЕННЫХ  
ЖИТЕЛЕЙ, ЧТО МОЖНО ПОЕСТЬ  
У НИХ В ГОРОДЕ, ОНИ ОБЫЧНО  
ОТВЕЧАЮТ ТАК: «А ЧЕГО НЕЛЬЗЯ  
ПОЕСТЬ В ТАЙБЭЕ?» КАЖЕТСЯ,  
НИ ОДНА КУХНЯ МИРА НЕ  
ОСТАЛАСЬ НЕ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ  
В ЭТОМ ГОРОДЕ, ЖИТЕЛИ И  
ГОСТИ КОТОРОГО ЛЮБЯТ ВКУСНО  
ПОЕСТЬ.









Тайбэй — один из тех городов, кухня которых не поддается определению. На вопрос «Что можно поесть в Тайбэе?» местные жители обычно отвечают так: «А чего нельзя поесть в Тайбэе?» Кажется, ни одна кухня не осталась не представленной в этом городе, жители и гости которого любят вкусно поесть. Тайваньская кухня менее популярна, чем кухня китайской провинции Фуцзянь — родины первых иммигрантов. Вместе с собой они привезли рецепты простой, обильной пищи, основными продуктами для приготовления которой были свинина и овощи (в большом количестве и разнообразии произрастающие в провинции Фуцзянь), а наиболее популярными блюдами — супы, приготовленные на медленном огне, и тушеное мясо. Классическое и очень популярное блюдо этой кухни — рисовая каша, более известная в других частях мира как «тайваньская каша». Жидкая рисовая каша приправляется различными корнеплодами (предпочтительно сладкими помидорами) и подается вместе с изысканными гарнирами, например с омлетом с маринованным редисом, жареной рыбой с арахисом или соевым творогом с маринованными овощами.

Однако годы шли, и более поздние волны иммигрантов из материковой части Китая привозили в Тайбэй свои собственные кулинарные секреты. Ищете ли вы «сычуань ма ла хуо гуо» (на самом деле это тушеное мясо с картофелем, такое острое, что немеет язык) или нежную рыбу, приготовленную на пару по кантонскому рецепту, — в сегодняшнем Тайбэе вы найдете сотни первоклассных и оригинальных версий этих блюд.

Из-за уникальной географии Тайваня (только 20 процентов земли этого острова пригодно для возделывания) основную часть рациона его жителей составляют морепродукты. На рыбных рынках Тайбэя вам предложат множество сортов свежайшей рыбы, начиная от тунца и морского окуня и заканчивая сардинами и лангустинами, — все это выложено на прилавках и переливается на солнце. Тайваньские шеф-повара превратили приготовление морепродуктов — сваренных на пару, тушеных, слегка поджаренных, жаренных во фритюре или сырых — в целое искусство. К тому же многие наиболее вкусные сорта фруктов









и овощей растут именно в Тайване. Рыночные палатки уставлены всеми возможными видами произрастающих здесь плодов: первоклассные персики, виноград, клубника и дыни аккуратно упакованы в индивидуальные контейнеры с ценниками. В Тайване очень мало обрабатываемой земли, зато та малая часть, которая там имеется, считается самыми лучшими сельхозугодиями в Восточной Азии. Тайвань находится в Тропике Рака, и его жаркий и влажный климат идеален для выращивания большинства сортов фруктов и овощей.

Хотя большинство ресторанов Тайбэя немного отошли от китайских кулинарных традиций, их уникальность состоит в том, что им почти удалось избежать влияния других гастрономических школ. Годы японской оккупации (1895—1945 г.г.) оставили неизгладимый след, в том числе и в тайваньской кухне. Фактически японские блюда, такие как «сашими» и «суши», стали частью национальной диеты. Сегодня в Тайбэе «сашими» можно заказать даже в китайских ресторанах. «Васаби» (японский хрен) также часто используется в качестве приправы даже для блюд неяпонской кухни, а «мисо» (соевая паста) стала неотъемлемой частью многих местных блюд. Несколько самых изысканных японских ресторанов находятся именно в Тайбэе.

Заслуживает упоминания также знаменитая «стрит фуд» — еда, которую готовят и продают прямо на улице. Ночные рынки города — лучшее место для того, чтобы попробовать всего понемногу. Местным жителям нравится готовить в лабиринте палаток, бегая между сковородками и кастрюлями с кипящим супом с клецками, цыпленком, жарящимся во фритюре, не очень приятно пахнущим соевым творогом, лапшой, омлетом со свежими устрицами и восхитительной сладкой кукурузой, приготовленной на пару. Эти закуски, называемые «сюо чи» (маленькие кусочки), скорее предназначены для того, чтобы перекусить во время похода по магазинам, и не являются полноценным обедом. Каждая из них — это часть богатого кулинарного наследия Тайваня.





ПАР

Я ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ НА ПАРУ, ПОТОМУ ЧТО ЭТА ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПАРОВАРКИ ДЕЛАЕТ ЭТот ПРОЦЕСС ЕЩЕ ПРОЩЕ. ЭТО ПОХОЖЕ НА ВПРЫСКИВАНИЕ В ВАШИ ПРОДУКТЫ ПОРЦИЙ ГОРЯЧЕЙ ВЛАГИ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ИХ ДО ЖЕЛАЕМОЙ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ, СОХРАНЯ СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НИХ СОКИ И ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА. НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ И В МАСЛЕ, А ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ЯВЛЯЕТСЯ УЖЕ ИЗЛИШЕСТВОМ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МОРСКОЙ СОЛИ, ЧТОБЫ ПОДЧЕРКНУТЬ ВКУС.

ДЖАСТИН КВЕК

Обучаясь профессии шеф-повара, **Джастин Квек** провел немало времени на кухнях таких всемирно известных заведений, как Clos Longchamp в отеле Meridien Etoile в Париже, Roland Mazere's le Centenaire в Перигоре, Jean Bardet в Type, L'Oasis на Лазурном берегу, а также парижского Hotel de Crillon. В Англии он некоторое время учился у Майкла Ру младшего — одного из владельцев знаменитых ресторанов Le Gavroche и Waterside Inn. Однако от своих европейских коллег его отличает азиатское небо и глубокое понимание азиатских кулинарных традиций и ингредиентов. Квек получил известность как один из первых в Азии интерпретаторов французской кухни. Сейчас он является владельцем и шеф-поваром La Petite Cuisine, одного из самых известных в Тайбэе французских ресторанов.

Уроженец Сингапура, Квек решил обосноваться именно в Тайбэе после знакомства с городскими рынками, предлагающими огромный выбор свежайших продуктов. «В Сингапуре, — говорит он, — многие ингредиенты, с которыми я работаю, приходится импортировать. В Тайбэе, напротив, все, что мне нужно, — это выбрать необходимые продукты из самых лучших даров Тихого океана, ежедневно вылавливаемых в водах неподалеку от Тайваня и предлагаемых на местных рынках. Вкусная свинина и выращиваемые круглый год фрукты и овощи также вполне могут послужить источником вдохновения. Ингредиенты могут отличаться, но в целом я чувствую себя так, как будто работаю в Европе, потому что мне приходится менять меню в зависимости от сезона. Возможность творить и использовать разные продукты в зависимости от времени года делает процесс приготовления пищи еще более захватывающим».

Помимо всего прочего, Квек считает, что хороший шеф-повар должен использовать для своих блюд только самые качественные продукты. Для того чтобы следовать этому принципу, он потратил немало времени на поиски мелких фермеров и хозяйств, производящих продукты питания (многие из которых также являются поставщиками ресторанов, обладающих звездами «Мишлен»). Не важно, что именно может ему понадобиться — трюфели и фуа-гра или шампанское





и икра — лучшие мировые производители находятся всего лишь на расстоянии телефонного звонка от этого неутомимого шеф-повара. Находясь в Тайване, он старается использовать каждую возможность для того, чтобы встретиться с ведущими производителями персиков, фермерами, специализирующимися на выращивании знаменитых черных свиней, и даже семьями рыбаков, которые часто привозят ему самую свежую и необычную рыбу из своего дневного улова.

Квека отличает современный подход к приготовлению блюд французской кухни. Он предпочитает подчеркивать вкус продуктов с помощью свежих трав и оливкового масла, а не сливочного масла и сливок. А использование ингредиентов, характерных для тайваньской кухни, таких как моло́ка кефали и молодые побеги бамбука, указывает на некоторое отступление от канонов французской кухни. И все же в том, что касается мастерства, искусства презентации и широты взглядов, он, несомненно, придерживается французских традиций. «Мой стиль очень легкий, — объясняет Квек. — Это французская кухня, но с некоторыми вариациями».

Экспериментируя с ароматами при приготовлении соуса для своей любимой «сингапурской лаксы» (блюдо из лапши с острым бульоном на основе кокосового молока), он привносит отличительную нотку, используя вместо традиционных листьев лаксы эстрагон. Таким же образом Квек может взять простой рецепт, например «бар кут те» (суп из свиных ребрышек с травами), и преобразить его, придав блюду элегантность, утонченность и гастрономическую изысканность. Иногда лучше всего его можно описать как «посла от кулинарии», привносящего азиатские нотки в традиционно французские блюда (одно из его фирменных канапе — это рыба в кляре, приправленная карри). Самое яркое впечатление, как для европейцев, так и для азиатов, — это сочетание в кулинарном произведении знакомого вкуса и элемента экзотики. В настоящее время Квек работает над своей первой поваренной книгой.







## ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ ОКЕАНСКИЙ ПАЛЬЦЕПЕР С ИМБИРЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

На 2 порции

2	филе океанского пальцепера или филе дорадо
	Морская соль по вкусу
50 мл	подсолнечного масла
20 г	очищенного и измельченного чеснока
20 г	очищенного и нарезанного дольками имбиря
1	нарезанный дольками чилийский перец
20 г	мелко нарезанного зеленого лука
100 мл	куриного бульона
20 мл	китайской рисовой водки
2 ст. л.	соевого соуса
1 ч. л.	сахара

### Для гарнира

Листья кoriандра

Нарезанный соломкой зеленый лук

1 нарезанный соломкой чилийский перец  
без семечек

Промойте рыбу и подсушите ее,  
используя бумажное полотенце.  
Немного подсолите.

Чтобы приготовить соус, обжаривайте  
чеснок на подсолнечном масле  
до золотистой корочки, пока он не  
даст запах. Добавьте остальные  
ингредиенты и доведите смесь  
до кипения. Кипятите на медленном  
огне в течение 5 минут.

Выложите рыбу на противень,  
в предварительно разогретую до 85°C  
пароварку, и готовьте в течение  
8–10 минут (в зависимости от толщины  
филе).

Положите готовые филе на тарелку  
и залейте соусом. Блюдо можно  
украсить кoriандром, зеленым луком  
и чилийским перцем. Подавайте  
с рисом, приготовленным на пару.





## ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ ОВОЩИ «САН СУ» С РУБЛЕНЫМИ КРЕВЕТКАМИ, ГРИБАМИ И ГИАЦИНТОВЫМИ БОБАМИ

На 2 порции

220 г	«сан су» или китайской капусты
150 мл	растительного масла
20 г	очищенного и измельченного лука- шалота
20 г	очищенного и измельченного чеснока
50 г	сушеных креветок
25 г	консервированных гиацинтовых бобов
2	больших свежих японских гриба шитаке, нарезанных кубиками
3	свежих шампиньона, нарезанных кубиками
250 г	очищенных и порубленных креветок
50 мл	куриного бульона
2 ст. л.	соевого соуса
1 ч. л.	сахара
	Морская соль по вкусу



Обрежьте, почистите и вымойте  
овощи. Готовьте их на перфорирован-  
ном противне в предварительно  
разогретой пароварке в течение  
5 минут при температуре 85°C.

Пока овощи готовятся, разогрейте  
растительное масло в сковородке  
вок. Обжарьте, помешивая, лук-  
шалот, чеснок, сушеные креветки  
и гиацинтовые бобы до появления  
запаха. Добавьте оба вида грибов  
и готовьте в течение 5 минут.

В заключение добавьте порубленные  
креветки, куриный бульон, соевый  
соус и сахар. Приправьте морской  
солью. После того как масло закипит,  
снимите сковородку с огня и  
отставьте в сторону.

Выньте овощи из пароварки, дайте  
им стечь и положите на тарелки.  
Полейте овощи соусом из креветок  
и сразу же подавайте на стол.





## ТОФУ С РУБЛЕННОЙ СВИНИНОЙ И ПИКАНТНЫМ ЯИЧНЫМ СОУСОМ

На 2 порции

100 г рубленой свинины  
1 королевский устричный гриб  
50 мл подсолнечного масла  
2 куска соевого творога тофу  
Соль и перец по вкусу

Яичный соус  
100 мл куриного бульона  
Щепотка сахара  
1 ч. л. соевого соуса  
30 г нарезанного кубиками аспарагуса  
10 г кукурузной муки  
20 мл воды  
1–2 сваренных вскрученных подсоленных утиных яиц, порубленных на куски

Замаринуйте рубленую свинину с солью и перцем. Отложите в сторону на 30 минут.

Разогрейте духовку до температуры 200°С. Порежьте королевский устричный гриб очень тонкими ломтиками, приправьте солью и подсолнечным маслом. Запекайте в духовке в течение 5 минут. Выньте из духовки и поставьте в теплое место.

Порежьте тофу на небольшие куски. На каждый кусочек тофу положите небольшое количество мяса. Выложите на противень и готовьте на пару при температуре 100°С в течение 5 минут.

Чтобы приготовить соус, подогрейте куриный бульон. Добавьте сахар и соевый соус, затем доведите

полученную смесь до кипения.

Добавьте нарезанный кубиками аспарагус. Для придания густоты добавьте в соус смесь из кукурузной муки и 2 ст. л. воды. В самом конце добавьте порубленные подсоленные яйца.

Перед тем как подавать на стол, положите на тарелку грибы. Затем выложите на них тофу и залейте соусом.

### Примечание шеф-повара:

Подсоленные половинки утиных яиц можно заменить на 1–2 анчоуса или на одно куриное яйцо.





**БАЛИ**



БАЛИ — ЭТО ОСТРОВ,  
ВО МНОГИХ ОТНОШЕНИЯХ  
СТАВШИЙ МЕЖДУНАРОДНЫМ  
ИДЕАЛОМ СТИЛЯ. ПОМИМО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ, ОКАЗАННОГО  
ИМ НА ИСКУССТВО, МОДУ  
И ДИЗАЙН, МЫ ТАКЖЕ  
НЕ ДОЛЖНЫ НЕДООЦЕНИВАТЬ  
ЕГО ОГРОМНОЕ ДУХОВНОЕ  
ВЛИЯНИЕ, ИМЕЮЩЕЕ ОЧЕНЬ  
ГЛУБОКИЕ КОРНИ.







Индонезия — это страна, отличающаяся своим разнообразием. Это касается сельского хозяйства, культуры, религии, языка и открытости окружающему миру. Эта экспансивная нация, образующая одну из наиболее густонаселенных стран в мире, является неоднородной. Тесные связи с Индией, торговцами и интеллектуалами из арабских стран, купцами и иммигрантами из Китая, португальцами и голландцами по-разному повлияли на формирование современного облика Индонезии. Таким образом, пробуя блюда национальной кухни, не следует забывать о богатстве и многообразии этой нации. Индонезийскую кухню скорее следует рассматривать как смесь кулинарных традиций разных стран.

При одном упоминании об острове Бали у любого человека мгновенно возникает больше ассоциаций, чем о каком-либо другом месте в Индонезии. Это остров, во многих отношениях ставший международным идеалом стиля. Помимо воздействия, оказанного им на искусство, моду и дизайн, мы также не должны недооценивать его духовное влияние, имеющее очень глубокие корни. Будь это Бали воображаемый или реальный — оба они представляют собой стиль жизни, образ жизни и взгляд на жизнь, вдохновивший многих.

Его влияние на кулинарию было не менее заметным. Предпочитаете ли вы открытые всем ветрам национальные хижины, больше напоминающие навесы, изысканные пятизвездные отели или нечто среднее — вы найдете все это в изобилии в этом цветущем тропическом уголке. Что же касается настоящей балинезийской еды, то ее не так-то просто найти.

На самом деле ежедневный рацион жителей Бали состоит из риса, овощей, небольшого количества мяса или рыбы (которую они называют «лаук») и разнообразных специй, в том числе «самбала», состоящего из острых чилийских перцев, пасты из высушенных креветок и других приправ, включая лаймовый сок. Специи часто добавляют для того, чтобы аромат был более насыщенным, а кокосовое молоко придает блюдам густоту и кремообразную текстуру. Травы и ароматные корни делают вкус блюд еще более утонченным.





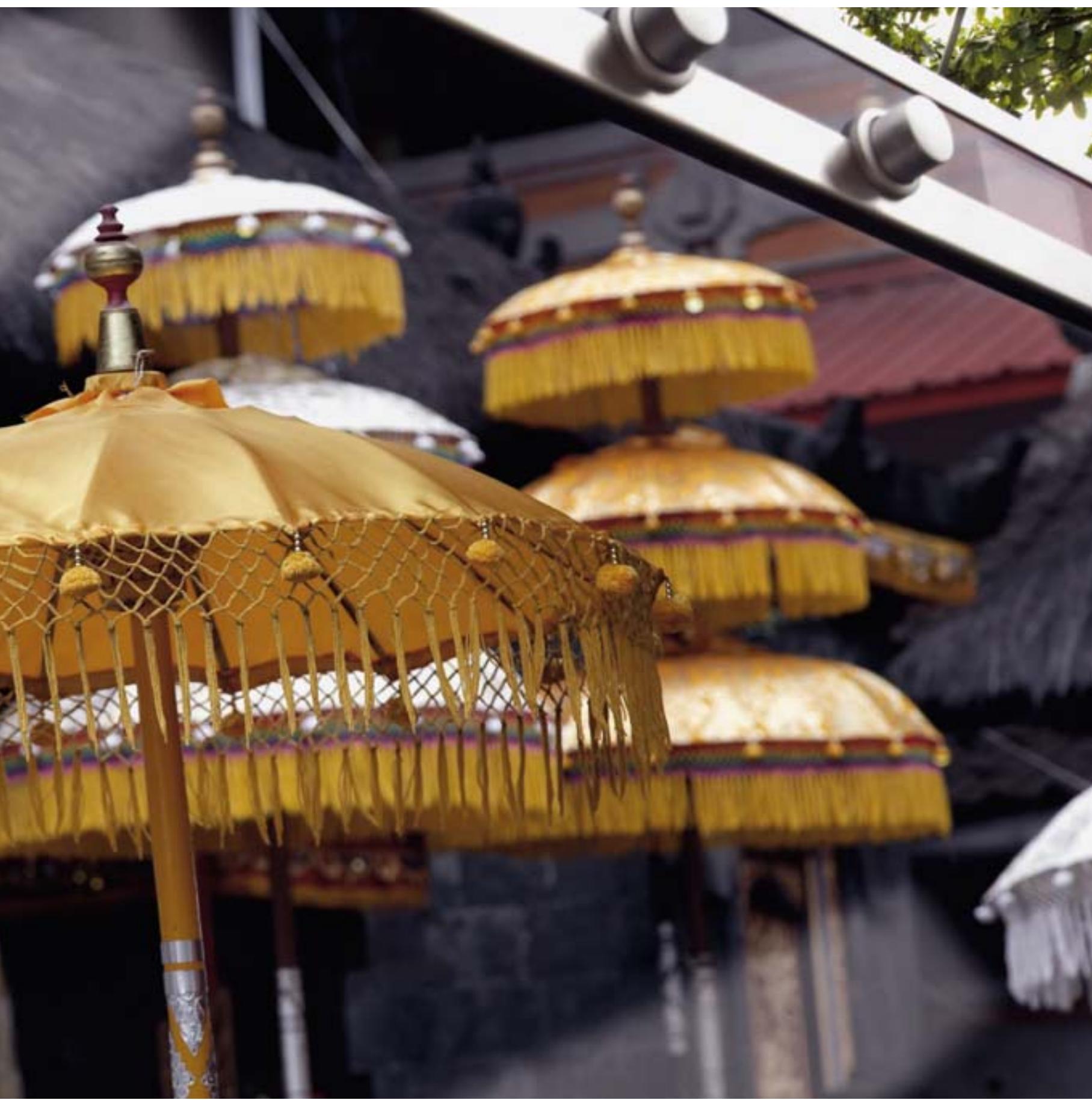




В противоположность этому блюда, подаваемые на праздниках, отличаются изысканностью и обычно очень красиво украшены. Их готовят и едят всем сообществом во время праздников и торжественных мероприятий. Так как большинство населения Индонезии — мусульмане, блюда из свинины не пользуются там большой популярностью. В этом смысле Бали (как и Ириан Джайя и горные районы Северной Суматры и Северного Сулавеси) выгодно отличается наличием в списке фирменных блюд кушаний из свинины.

Следует упомянуть «баби гулинг» (молочный поросенок, жареный целиком на вертеле) — наиболее популярное праздничное блюдо. «Бебек бетуту» является еще одним традиционным балинезийским блюдом. Для того чтобы его приготовить, нужно нафаршировать утку листьями маниока, замариновать ее со смесью трав и специй, а затем завернуть в банановые листья и наружную часть цветков кокоса «седуданг майянг». Затем полученный сверток готовят на медленном огне в течение достаточно долгого времени. Готовое мясо утки отличается исключительной нежностью и тонким ароматом.

«Соте пентул» — балинезийское мясо, приготовленное на вертеле — лучше всего пробовать в дни религиозных праздников, когда вдоль дорог, ведущих к главным храмам, где проводятся религиозные церемонии, вырастают ряды уличных палаток, предлагающих несколько видов соте, приготовленного из рубленого мяса поросенка или других сортов мяса, приправленного свеженатертым кокосом, пастой из креветок, чесноком, чилийским перцем и листьями кафрского лайма. Ингредиенты соединяют, превращая их в пастообразную смесь, и оборачивают вокруг шампуря из бамбука или сахарного тростника, после чего поджаривают на костре из древесного угля и подают с соусом. Среди других восхитительных уличных кушаний — «бакми» (суп-лапша), «люмпия» (блинчики, фаршированные мясом и овощами), «баксо» (суп с фрикадельками), «лавар» (рубленое мясо поросенка с кокосом и специями) и «бубу иньин» (теплый десерт, приготовленный из клейкого черного риса и подаваемый со сладким соусом из пальмового сахара и густого кокосового крема).





ПАР

МНОЖЕСТВО БЛЮД ИНДОНЕЗИЙСКОЙ КУХНИ ГОТОВЯТСЯ НА ПАРУ. БУДЬ ЭТО МЯСО, РИС ИЛИ ДАЖЕ ЛЕПЕШКИ, ПАРОВАРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ СПОСОБОМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗ-ЗА СВОЕЙ ПРОСТОТЫ И ПОЛЕЗНОСТИ. ТРАДИЦИОННО МЫ ЗАВОРАЧИВАЕМ ИНГРЕДИЕНТЫ В БАНАНОВЫЕ ЛИСТЬЯ ДО ТОГО, КАК НАЧАТЬ ГОТОВИТЬ ИХ НА ПАРУ. ЛИСТЬЯ ВЫСТУПАЮТ В КАЧЕСТВЕ КОНСЕРВАНТА. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОНИ ПРИДАЮТ БЛЮДУ НЕЖНЫЙ АРОМАТ. ХОТЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ И КАЖЕТСЯ ДОСТАТОЧНО ПРОСТОЙ, ЭТО НЕ СОВСЕМ ТАК. НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИХОДИТСЯ ВАРИТЬ НА ПАРУ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО, ДРУГИЕ — СОВСЕМ НЕМНОГО. ВАМ ПОНАДОБИТСЯ НЕМАЛО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСВОИТЬ ИСКУССТВО ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД НА ПАРУ.

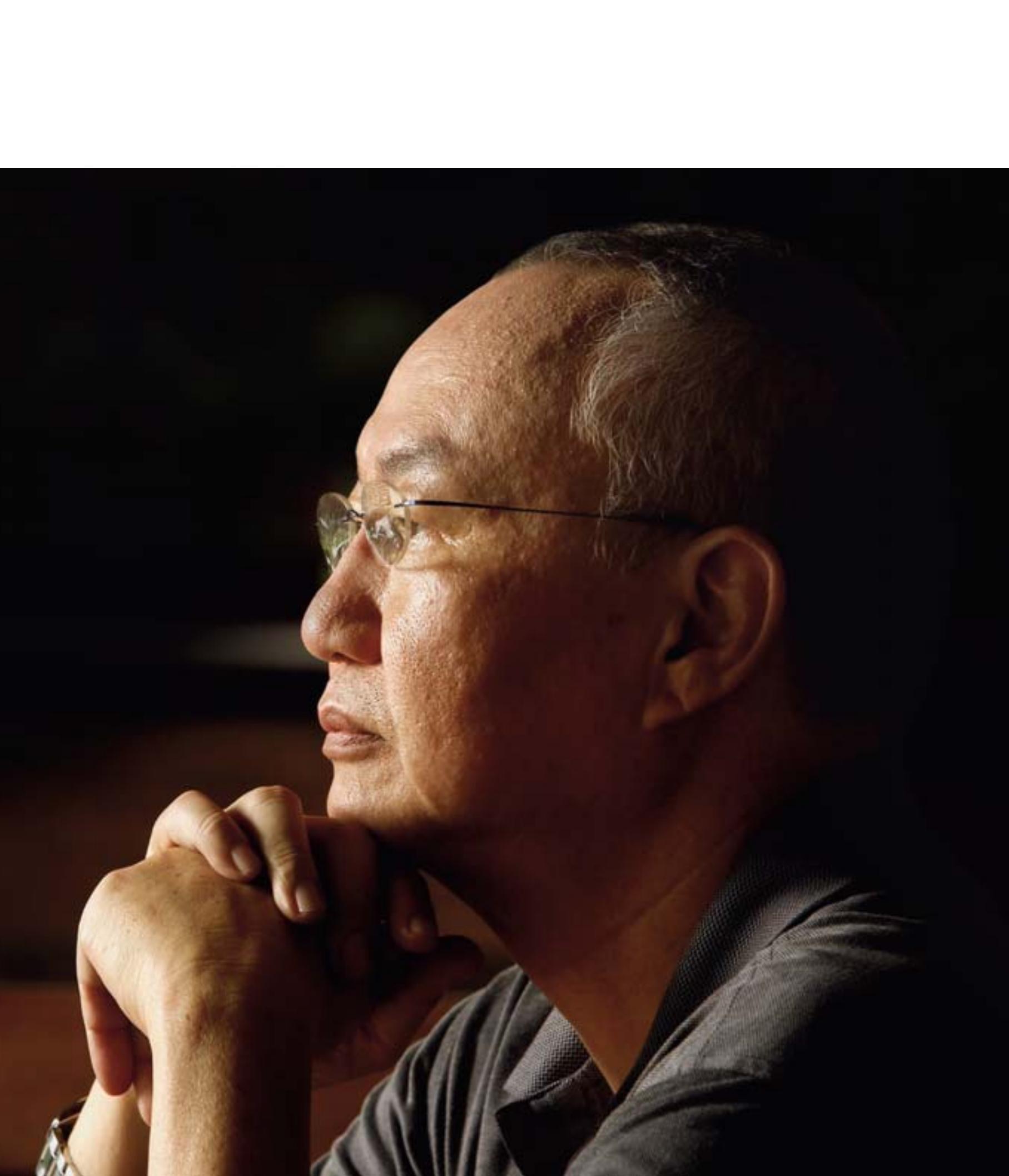
УИЛЬЯМ ВОНГСО

Имя **Уильяма Вонгсо** широко известно как на родине, так и за рубежом. Этого предпринимателя и просветителя в области кулинарии называют индонезийским Полом Бокусе и верят ему, как человеку, оказывающему значительное влияние на кулинарные пристрастия жителей и гостей Индонезии, начиная с шестидесятых годов прошлого века и по сей день. Владелец сети закусочных и пекарен в Джакарте и президент «William F & B Management», он также является владельцем эксклюзивного «William Kafe Artistik», работающего только по предварительным заказам, где он представляет свои кулинарные творения, созданные под влиянием французской кухни и ставшие его визитной карточкой и предметом гордости.

Вонгсо говорит, что во времена своей молодости, проведенной в восточной части острова Ява, он всегда считал приготовление еды очень интересным. Тем не менее профессиональным поваром он стал далеко не сразу. «Я занимался всем понемногу, — смеется он. — Где я только не работал! Начиная с рекламного агентства и заканчивая бюро путешествий. В молодости я мечтал стать врачом». По-настоящему кулинарная карьера Вонгса началась после предложения его приемных родителей переехать в Джакарту и открыть там пекарню.

«Чтобы лучше понять этот бизнес, я учился в Европе», — рассказывает Вонгсо. «Но мой подход к обучению состоял и все еще состоит в том, чтобы все пробовать самому. До того, как начать изучать какой-либо курс, я проводил собственное расследование. Я узнавал имена лучших пекарей и обязательно пробовал образцы испеченного ими хлеба. Я учился распознавать на вкус хлеб, испеченный в мелких частных пекарнях и на хлебозаводах. Таким образом, к началу курса я уже имел представление о вкусе, текстуре, цвете и запахе того, что мы должны были изучать». То, что начиналось как деловые поездки с целью изучения технологий производства хлебобулочных и кондитерских изделий, очень быстро превратилось в регулярные вылазки, проводимые Вонгсо в поисках необычных вкусовых ощущений — будь это «сю лонг бао» (суп с клецками) в Шанхае, или «конфи де канар» (консервированная утка) в парижских ресторанах. «Это было неожиданное открытие, — настаивает гурман. — Еда уникальна.





открытие, — настаивает гурман. — Еда уникальна. Трудно понять, что представляет собой блюдо, пока вы его не попробуете. Не стоит акцентировать внимание на внешнем виде блюда, только вкусовой анализ поможет понять и воссоздать его вновь. Именно дегустация позволит вам проникнуть в самую суть процесса приготовления пищи».

По мнению Вонгсо, «приготовление пищи — это не просто следование рецепту. Это сочетание умения, наблюдений и ощущений. Только попробовав то или иное блюдо, вы можете приготовить его по-своему». Таким образом, Вонгсо не только получил представление о кулинарных традициях разных стран мира (говорят, что по степени образованности у себя на родине он не имел равных), но и освоил огромное количество кулинарных приемов. «В известном смысле я пытаюсь повторить то, что готовят другие люди. Я пробую приготовленную ими еду и готовлю ее по-своему», — говорит Вонгсо.

Вонгсо настаивает на том, что то, чем он занимается, не стоит путать со смешением кулинарных традиций разных стран. «Когда я готовлю блюдо китайской кухни, я не добавляю в него специи из Индонезии. Я действую в соответствии со своими собственными принципами приготовления китайских блюд». Хотя формально Вонгсо никогда не учился на шеф-повара, он работает в тесном сотрудничестве с персоналом на кухне. «Я обучаю их с азов, — говорит он. — Мы так хорошо понимаем друг друга, что я могу руководить процессом по мобильному телефону. Я просто говорю своим служащим, что делать, и когда я приезжаю в офис, мне остается только попробовать готовое блюдо».

Вонгсо утверждает, что жизнь, проведенная в постоянных дегустациях, позволяет приобрести один из самых важных навыков, необходимых на кухне. Но не следует забывать также и о творчестве, страсти и открытости для всего нового и незнакомого, которые также необходимы каждому настоящему кулинару. Именно эти качества, помимо преданности вкусу, характеризуют истинных мастеров своего дела.







## ТРЕСКА ПОД СОУСОМ «НУСАНТАРА», ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

На 6 порций

1 кг филе трески  
10 г лайма  
Соль и перец по вкусу  
200 мл рыбного или куриного бульона  
300 мл кокосового молока или свежих сливок

### *Смесь специй для соуса*

150 г больших чилийских перцев без семечек  
50 г очищенного лука-шалота  
50 г очищенного чеснока  
50 г плодов свечного дерева  
1/2 ч. л. молотого имбиря  
Соль и перец по вкусу



Порежьте рыбное филе на 6 кусков весом 150 г. Посолите, поперчите, полейте соком лайма и отложите в сторону.

Для приготовления смеси специй для соуса мелко нарежьте чилийский перец, лук-шалот, чеснок, плоды свечного дерева и имбирь и измельчите все это в ступе или кухонном комбайне. Если вы используете кухонный комбайн, добавьте немного воды, для того чтобы смесь получилась более однородной. Добавьте соль и перец, затем, помешивая, потушите полученную смесь на сковородке под крышкой на среднем огне, для того чтобы цвет соуса остался свежим.

Добавьте рыбный или куриный бульон и кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Затем процедите бульон и добавьте кокосовое молоко или свежие сливки, для того чтобы получить соус.

Варите рыбу на пару при температуре 85°C в течение 10 минут, затем залейте соусом. Блюдо можно украсить помидорами, нарезанными в форме кубиков, и душистым базиликом и подавать с желтым рисом.





## «ГАДОН ДАГИНГ» (ЯВАНСКАЯ ГОВЯДИНА СО СПЕЦИЯМИ)

На 10 порций

30 г	красных чилийских перцев без семечек
30 г	зеленых чилийских перцев без семечек
50 г	очищенного лука-шалота
30 г	очищенного чеснока
300 г	рубленой говядины
Соль и перец (свежепомолотые) по вкусу	
1/4 ч. л.	семян тмина, обжаренных и измельченных
1/4 ч. л.	семян кориандра, обжаренных и измельченных
100 мл	кокосового молока
3–4	лавровых листа
1	раздробленный стебель лемонграсса
100 г	рубленого соевого творога
1	яйцо
200 г	банановых листьев или кочанного салата
10	зубочисток



Аккуратно нарежьте чилийский перец и лук-шалот. Мелко порубите чеснок и смешайте все это с говядиной. Добавьте соль, перец, измельченные семена тмина и кориандра.

Доведите кокосовое молоко до кипения. Добавьте лавровый лист и лемонграсс и кипятите на медленном огне в течение 15 минут. Охладите и процедите полученную смесь, добавьте в нее говядину со специями и тщательно перемешайте.

Разрыхлите соевый творог и добавьте его в говядину со специями. Вбейте яйцо и тщательно перемешайте для получения однородной смеси.

Если вы используете банановые

листья, порежьте их на квадраты размером 15x15 см. Если вы используете салат, то сначала отделите листья от кочана, обварите их кипятком, а затем холодной водой. Положите по 50 г начинки в каждый лист и заверните.

Обрежьте излишки банановых листьев, если необходимо. Полученные мешочки готовьте на пару в перфорированном противне при температуре 100°C в течение 5 минут.

Если вы используете листья салата, подавайте блюдо с томатным соусом.

**Примечание шеф-повара:**  
Банановые листья в пищу не пригодны.





## «КАРАНГ АСЕМ АЙЯМ КАМПОНГ» (ДОМАШНИЙ ЦЫПЛЕНОК С ТРАВАМИ И КИСЛОЙ КАРАМБОЛОЙ)

На 6 порций



1	домашний цыпленок (весом около 1,5 кг)
Соль и перец по вкусу	
50 г	больших красных чилийских перцев (очищенных от зерен)
50 г	больших зеленых чилийских перцев (очищенных от зерен)
300 г	кислой (зеленой) карамболы
100 г	очищенного и нарезанного дольками чеснока
75 г	очищенного и нарезанного дольками лука-шалота
3–5	лавровых листьев (растертых)
75 г	очищенного и нарезанного дольками галангового корня
400–500 мл	густого кокосового молока
1–2	слегка взбитых яйца
3	связанных в пучок банановых листа (не обязательно)

Порубите цыпленка на 12–16 кусков, замаринуйте с солью и перцем и отложите в сторону.

Удалите из чилийских перцев семена и порежьте их вдоль на 4 части. Порежьте кислую карамболу пополам таким образом, чтобы получились куски толщиной 5 мм. Для придания блюду кислоты вместо кислой карамболы вы можете использовать лимонный сок, но добавляйте его только после того, как цыпленок будет готов, или же непосредственно перед тем, как подавать блюдо на стол.

Смешайте чилийский перец, кислую карамболу, чеснок, лук-шалот, лавровый лист и галанговый корень и положите туда куски цыпленка. Добавьте кокосовое молоко и яйца. Тщательно перемешайте.

Заворачивайте два или три куска цыпленка (а также некоторое количество смеси, в которой он замаринован) в каждый банановый лист. Убедитесь в том, что в каждом мешочке есть лавровый лист, кусочек галангового корня и немного чилийского перца. Полученные мешочки готовьте на пару в перфорированном противне при температуре 100°C в течение 30 минут.

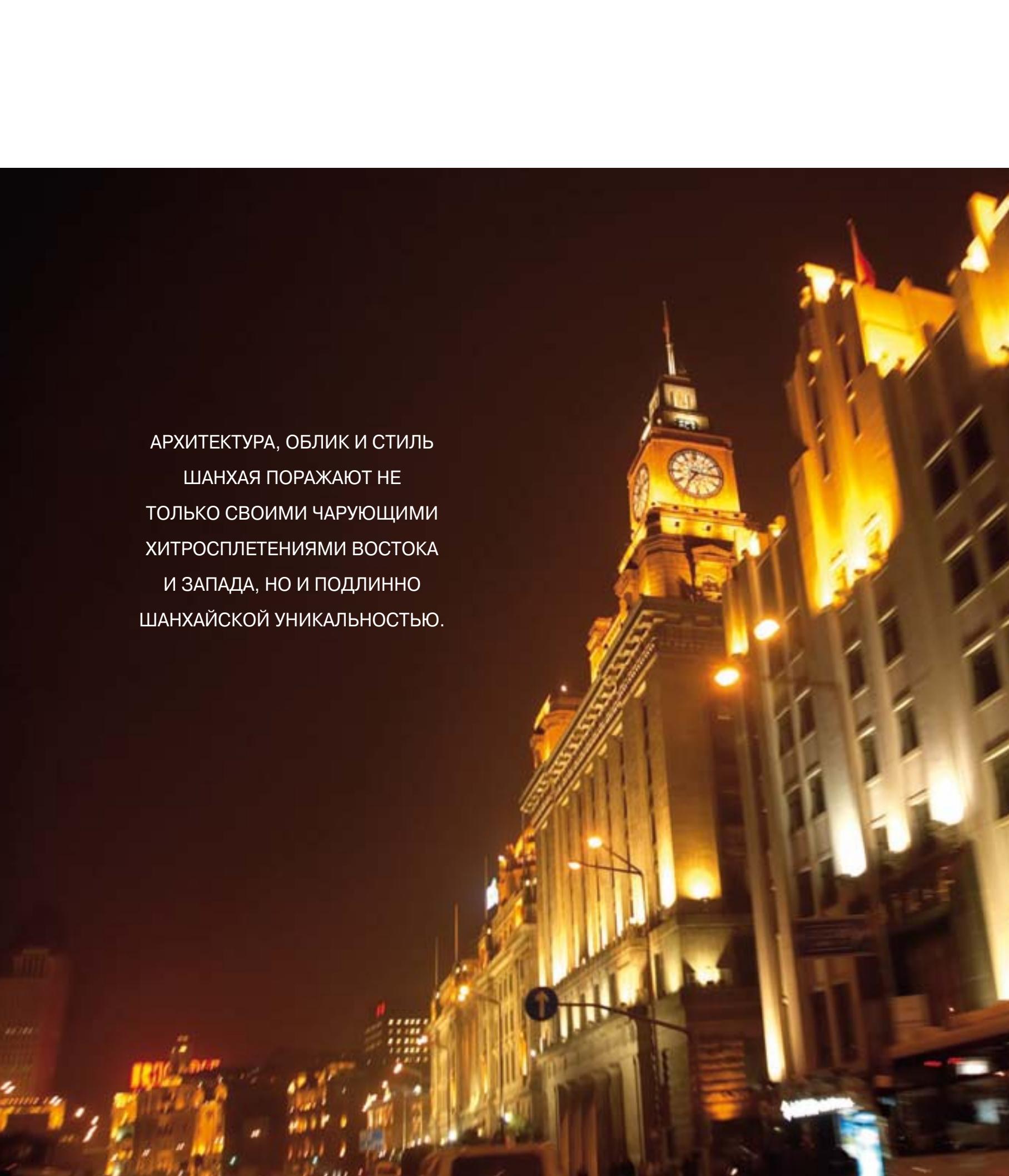
Если у вас нет банановых листьев, поместите все ингредиенты в противень без дырочек и накройте алюминиевой фольгой, проделав в ней 1–2 отверстия.

После приготовления сразу подавайте блюдо на стол. Блюдо следует подавать теплым.





**ШАНХАЙ**



АРХИТЕКТУРА, ОБЛИК И СТИЛЬ  
ШАНХАЯ ПОРАЖАЮТ НЕ  
ТОЛЬКО СВОИМИ ЧАРУЮЩИМИ  
ХИТРОСПЛЕТЕНИЯМИ ВОСТОКА  
И ЗАПАДА, НО И ПОДЛИННО  
ШАНХАЙСКОЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ.







Несмотря на впечатляющие глубины культуры и истории Пекина, столицы Китая, при каждом посещении этой страны именно мощная энергетика Шанхая пленяет путешественников все больше и больше. Ранее называвшийся «Парижем Востока», Шанхай наших дней представляет собой экзотичный и изысканный мегаполис, типично китайский и в то же время неповторимо европейский. Шанхай считается молодым городом. До появления англичан в 30-х годах XIX века это была крохотная деревня, огороженная стеной диаметром не более 5,5 км. Однако к 70-м годам XIX века Шанхай превратился в пятый по величине порт мира, а к 30-м годам прошлого века город не уступал ни одному из крупнейших мегаполисов на земле. Архитектура, облик и стиль Шанхая поражают не только своими чарующими хитросплетениями Востока и Запада, но и подлинно шанхайской уникальностью.

Крупнейший мегаполис Китая сегодня — наиболее быстро развивающийся город Азии. Прогулка по исторической набережной Шанхая подтверждает, что его разнообразие архитектурных веяний несопоставимо ни с одним городом мира. Здания в стилях неоклассицизма, Возрождения, ар-деко и современности причудливо соседствуют друг с другом, лишний раз напоминая о насыщенной событиями истории города. В доказательство неисчерпаемого желания жителей Шанхая привносить в свою жизнь что-то новое, архитектурное развитие города было продолжено и в новом тысячелетии. Старинные здания, завораживающие своей красотой, получили новую жизнь, и теперь роскошные рестораны с поварами, о которых пишут глянцевые журналы, высококлассные бары и гламурные бутики появляются один за другим. В своем сегодняшнем воплощении этот город, раскинувшийся на берегу реки Хуан-Пу, представляет собой микрокосм всего, что вызывает чувство восхищения.

В гастрономической сфере Шанхай также начал осваивать новые веяния. Тем не менее для истинного понимания данного вопроса необходимо осознавать, что присущая городу открытость к кулинарным заимствованиям давно уже стала сутью Шанхая. Блюда шанхайской кухни считаются самыми эклектичными









среди блюд всех остальных китайских кухонь. В ней представлены блюда и ингредиенты не только со всего Китая, но и с Запада. Например, не секрет, что холодные закуски, богатый выбор которых в изобилии представлен на шанхайских застольях, обычно приправленные соевым соусом и сахаром, имеют некоторые общие черты с традиционными русскими закусками.

Особое место в шанхайской кухне отводится уксусу, сахару, пасте из сладких бобов и рисовому элю. В связи с тем, что Шанхай расположен в низовье реки Янцзы, в месте «встречи» воды и земли, город перенял многое от своих соседей, благодаря чему приготовление крабов, свежих морских креветок, морских водорослей и прочей водной растительности было доведено до уровня искусства. Зеленые крабы из прилегающих к Шанхаю районов считаются вкуснейшими в мире. Знаменитые «пьяные крабы», которых подают в шанхайских ресторанах как холодное блюдо, приготовленное из мохнатого краба, замаринованного в соевом соусе, сахаре и уксусе (редкое для китайской кухни блюдо), есть не что иное, как классический образец типичных для китайцев гастрономических пристрастий. Шанхайцы испытывают настолько нежные чувства к своим «да чжа се» (мохнатым крабам), что каждый год, с сентября по декабрь, обеденные столы Шанхая пестрят большим количеством разных блюд из этих крабов. Некоторые рестораны даже специализируются на проведении особым образом организованных «се янь» (крабовых пирров), во время которых подаются самые разнообразные блюда из краба.

В начале 20-х годов Шанхай был известен своими роскошными «гастрономическими дворцами» — ресторанами, украшенными по всем правилам императорского величия, куда приходили обедать представители мировой элиты. Современные шанхайцы стремятся наверстать все то, что было упущено их предками. Сегодня обеды в ресторанах Шанхая стали незабываемыми благодаря восхитительному разнообразию бесконечных гастрономических возможностей.





ПАР

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД НА ПАРУ ИСКЛЮЧАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ В ПРИПРАВАХ И СПЕЦИЯХ. ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД КИТАЙСКОЙ КУХНИ К ВОПРОСУ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРИНЦИПОВ КУХНИ ЕВРОПЫ. КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ПРИПРАВ И СПЕЦИЙ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ ЗАВИСИТ ОТ ИНТУИТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ШЕФ-ПОВАРА. В ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНЕ ЭТОТ ЭТАП БОЛЕЕ ВЫВЕРЕН. ИНОГДА БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ИНТУИЦИЯ ПОДВОДИТ, ЧТО СЛУЧАЕТСЯ ДАЖЕ У САМЫХ ОПЫТНЫХ ПОВАРОВ. ПОЭТОМУ ВПОЛНЕ ЕСТЕСТВЕННО, ЧТО КОЛИЧЕСТВО СПЕЦИЙ, ДОБАВЛЕННЫХ В ТО ИЛИ ИНОЕ БЛЮДО КИТАЙСКОЙ КУХНИ, ЛИБО МАЛО, ЛИБО ВЕЛИКО. ОБРАБОТКА ПАРОМ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС ДАЖЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ПРИПРАВ И СПЕЦИЙ, БЛАГОДАРЯ ТОМУ ЧТО СОХРАНЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ВКУСОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИСХОДНЫХ ПРОДУКТОВ.

СУДЭ-СИН

**Су Дэ-Син** захотел стать шеф-поваром, так как стремился приобрести неустаревающие знания. Как он считает, эта профессия будет востребована во все времена. «Люди всегда будут хотеть есть, — заявляет он. — А в китайской культуре еде уделяется особое место. Поэтому шеф-поварам всегда найдется место в китайском обществе».

Су пришел к своим умозаключениям, когда был восемнадцатилетним юношей. Именно тогда он начал свою карьеру. «Первый этап моего обучения проходил крайне тяжело, — признается шеф-повар. — Для овладения китайским поварским искусством требуется умелое владение сковородой вок и ножом. Будучи не достаточно крепким физически в самом начале моего пути, я учился обращению со сковородой вок, наполнив ее песком, в который мой учитель периодически подливал воду, из-за чего подбрасывание песка становилось все труднее и труднее. Через два дня подобных тренировок мои руки отекли, и эти отеки, казалось, уже никогда не пройдут. До сих пор на руках видны их следы».

Как говорит Су, для того чтобы стать шеф-поваром, даже не первоклассным, а рядовым, требуется, чтобы кандидат был готов к бесконечной череде физических нагрузок. «Не сумев вынести трудности, никогда не пройдешь первые испытания, — мудрость и торжество сквозят в словах Дэ-Сина. — Однако, помимо выносливости, подлинные признаки мастерства и глубины опыта проявляются в умении шеф-повара владеть ножом».

По мнению Су, удачное приготовление большого количества еды в итоге зависит именно от этого умения. «Использование ножа напрямую сказывается на результате, — настаивает Су. — Неправильный размер кусков, на которые порезаны ингредиенты, станет причиной не только непривлекательного вида того или иного блюда, но и не позволит добиться нужной степени готовности. Хороший шеф-повар должен знать, как следует готовить компоненты для своих блюд».

Несмотря на свое шанхайское происхождение, Су проходил обучение поварскому искусству на традициях



海

кантонаской кухни. «Больше всего мне нравится кантонаская кухня, — признается он. — В ней выбирают легкие приправы, которые проявляют изначальный вкус продукта. В блюдах кантонаской кухни мало используются соль, сахар и жир и много компонентов, содержащих белок. Кантонаская кухня — вполне привлекательная альтернатива слишком тяжелой шанхайской кухне».

При возможности выбора он предпочитает готовить морепродукты в кантонаском стиле, так как считает, что таким образом может сохранить их натуральный вкус. «Мне нравятся продукты, выросшие в естественных условиях, — заявляет шеф-повар. — У искусственно выращенных продуктов совершенно другой вкус. Когда это возможно, я стараюсь также избегать применения консервированных продуктов. Мне нравятся свежие, живые морепродукты. Они самые вкусные. Особенно если их готовят на пару».

Чтобы сохранить естественные вкусовые характеристики морепродуктов, Су не использует никакие приправы, кроме соли и перца. Он убежден, что успех блюда зависит в большей степени от манеры готовить, которая выработана шеф-поваром. Тем не менее он добавляет в некоторые блюда и соевый соус, и соус «хо» (соус, приготовленный по ставропольским рецептам). «Но я никогда не применяю их вслепую, — признается шеф-повар. — Вкус этих соусов необходимо схватить и усовершенствовать, о чем я писал при составлении рецептов к данной книге».

В конечном счете именно сбалансированное сочетание цвета, запаха и вкуса блюд приносит Су истинное удовлетворение. «Для меня, действительно, очень приятны такие моменты, — говорит он. — Делая заключительные штрихи, смакую тот миг, когда гость замрет в нерешительности, не желая нарушить красоту принесенного ему блюда».

Имея за плечами немало лет, проведенных на кухне, Су пришел к очень важному для себя выводу: поварское дело не наука. «Блюда необходимо творить и совершенствовать, — утверждает он. — Без творчества в этом деле невозможно стать шеф-поваром. Без творчества можно быть только обычным поваром».







## КИТАЙСКИЙ ОКУНЬ С ВЕТЧИНОЙ ЦЗИНЬ-ХУА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

На 2–3 порции

1	свежий китайский окунь гуй-ю, около 500 г
50 г	ветчины цзинь-хуа
6–8	сухих грибов шитаке, 2–3 см в диаметре
50 г	имбиря
1	bamбуковый побег
Соль по вкусу	
3 ст. ложки	столового рисового вина (Хуан-цю или Шао-син) (или по вкусу)
1	огурец
	Соевый соус по вкусу

Замочите грибы на 12 часов.

Удалите ножки.

Разделайте рыбу. Для декоративных целей сохраните голову и хвост.

Разрежьте рыбу на две продольные половины. Удалите кости пинцетом.

Каждое филе разрежьте на три–четыре более мелких куска, по 3–4 см каждый. Сделайте в каждом надрез около 2 см глубиной.

Слегка посыпьте филе солью на свой вкус, обязательно обеспечив попадание достаточного ее количества в надрезы.

Нарежьте ветчину кусками 2x4 см толщиной 2–3 мм.

Варите бамбуковый побег в кипящей воде в течение примерно 10 минут, затем также нарежьте его кусочками 2x4 см.

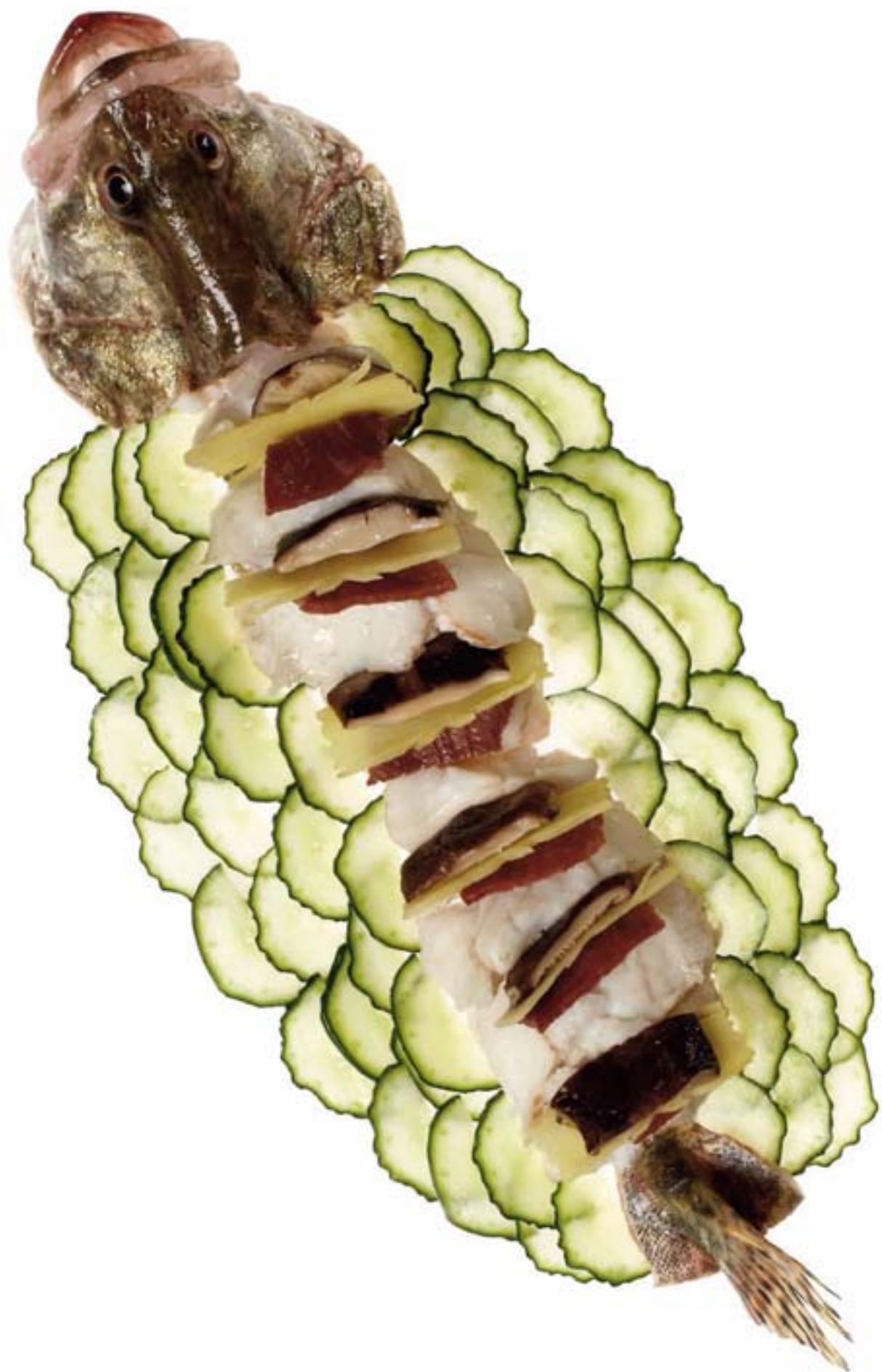
В каждый надрез на кусках филе вставьте по шляпке гриба, кусочек ветчины, имбиря и бамбукового побега. Разложите куски филе на противне.

Приправьте рыбу столовым вином, поместите в пароварку и готовьте в течение 5–6 минут при температуре 80°C.

Разрежьте огурец на две продольные половины и затем каждую порежьте на тонкие кусочки.

Извлеките рыбу из пароварки, сбрызните соевым соусом для придания дополнительного вкусового оттенка. Перед подачей на стол по внешнему периметру тарелки разложите кусочки огурца. Соедините голову рыбы, филе и хвост в единое целое.

**Примечание шеф-повара:**  
Для сохранения первоначального вкуса рыбы рекомендуется применение приправ в малом количестве. В качестве альтернативы в соевый соус можно добавить сахара и воды по вкусу.





## ТОФУ С НАРЕЗАННЫМ МЯСОМ КРАБА И КРЕВЕТКАМИ

На 2–3 порции

200–300 г тофу  
100 г мяса мохнатого краба  
100 г креветок  
Соль и перец по вкусу  
20 г свежих листьев кориандра  
1 ст. ложка соевого соуса



Нарежьте тофу на кусочки 2–3 см  
толщиной 1 см.

Очистите и мелко нарежьте  
креветки. Смешайте нарезанные  
креветки с мясом мохнатого краба  
и приправьте солью и перцем.  
Скатайте их в шарики около 1 см  
в диаметре. Сверху каждого кусочка  
тофу поместите по шарику.

Промойте кориандр и обрежьте  
листья. На каждый кусочек тофу  
поместите по листку кориандра  
рядом с шариками из креветок.

Разложите кусочки тофу на  
противне. Готовьте на пару  
в течение 4 минут при температуре  
95°C.

Непосредственно перед подачей  
на стол сбрызните кусочки тофу  
соевым соусом.

### Примечания шеф-повара:

Для смягчения аромата соевого  
соуса можно добавить в него сахара  
и воды по вкусу.





## ГРИБЫ ШИТАКЕ С ШАРИКАМИ ИЗ НАРЕЗАННЫХ КРЕВЕТОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

На 2–3 порции

8–10	сухих грибов шитаке, 3–4 см в диаметре
150 г	свежих креветок
Соль и перец	свежемолотые
1	яичный белок
15 г	ветчины цзинь-хуа или вяленого мяса
150 г	шанхайской зелени (молодые ростки бок-чой)
1	морковь



Замочите грибы на 12 часов. Срежьте грибные ножки. Поместите шляпки грибов в кастрюлю, залейте водой, в которой грибы были замочены, и готовьте на пару при температуре 80°C в течение 5 минут. После этого извлеките их из кастрюли и просушите бумажным полотенцем.

Очистите и нарежьте креветки. Добавьте 2 ст. ложки яичного белка вместе с солью и перцем для приготовления пасты. Взбивайте смесь в миксере до консистенции пюре.

При помощи влажной ложки наполните каждую грибную шляпку креветочной пастой. Разложите грибы на противне пастой вверх.

Поместите грибные шляпки в пароварку и готовьте в течение 5 минут при температуре 100°C.

Нарежьте ветчину тонкими кусочками и положите поверх пасты.

Удалите листья с молодых ростков бок-чой (шанхайская зелень), оставив только сердцевину. Очистите и нарежьте морковь соломкой длиной около 2 см. Вставьте соломку в каждый росток бок-чой.

Проварите овощи в течение 3 минут в кипящей воде. Готовые овощи промойте холодной водой, дайте воде стечь.

Перед подачей на стол украсьте блюдо приготовленными овощами так, чтобы грибы оказались посередине. Подавайте теплым.



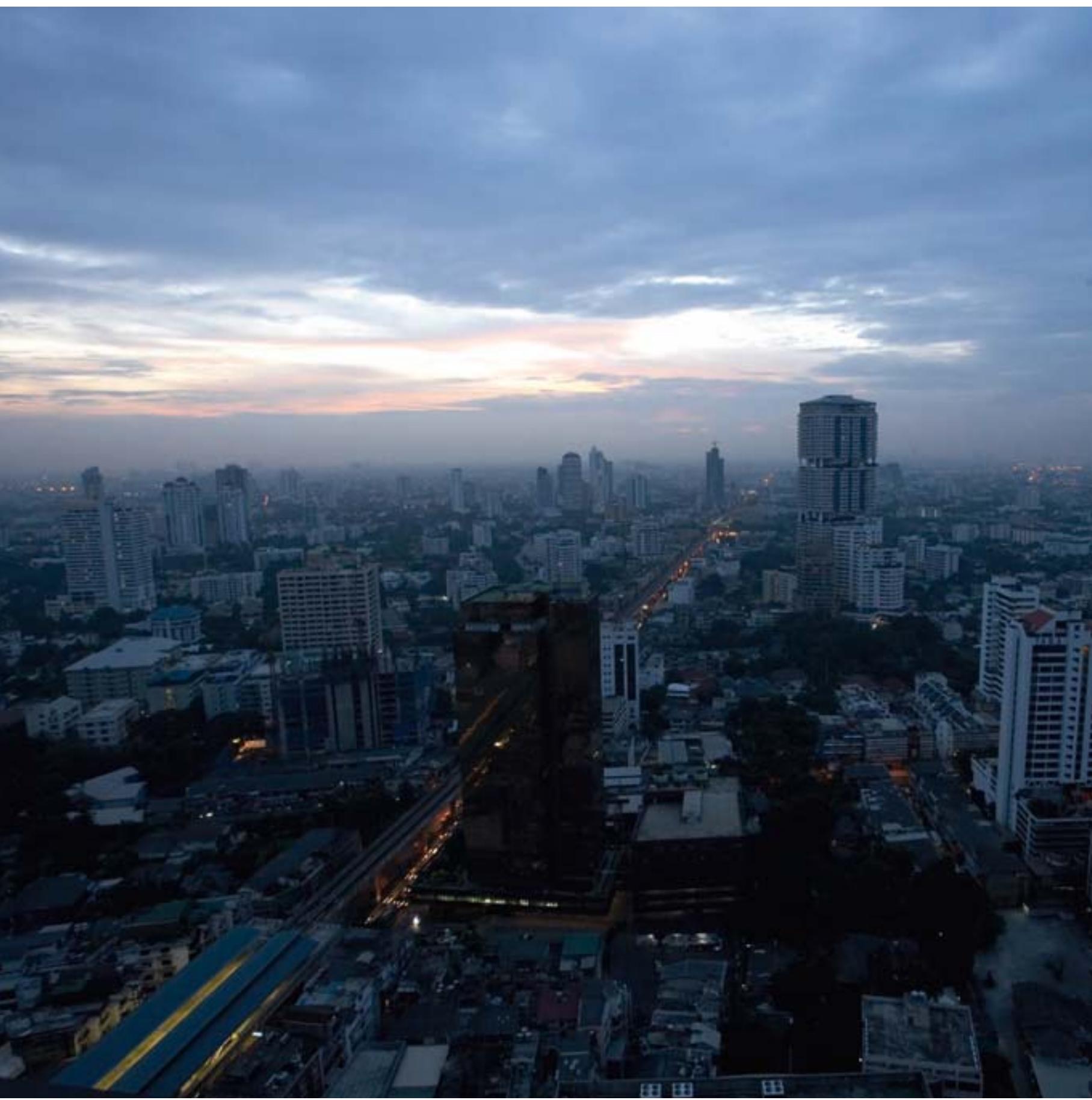


**БАНГКОК**



НЕ СЛУЧАЙНО БЛЮДА, КОТОРЫЕ  
МОЖНО ОТВЕДАТЬ В БАНГКОКЕ,  
ПОЖАЛУЙ, САМЫЕ СЛОЖНЫЕ  
ВО ВСЕМ ТАИЛАНДЕ. ПЕРВЫЕ  
ПОСТОЯННЫЕ ПОСЕЛЕНИЯ  
ВОЗНИКЛИ В ЭТОМ РЕГИОНЕ БОЛЕЕ  
2 500 ЛЕТ НАЗАД. ЦЕНТРАЛЬНЫЕ  
РАВНИНЫ ТАИЛАНДА СТАЛИ  
НАСТОЯЩИМ ЭКОНОМИЧЕСКИМ И  
ПОЛИТИЧЕСКИМ ЦЕНТРОМ СТРАНЫ.



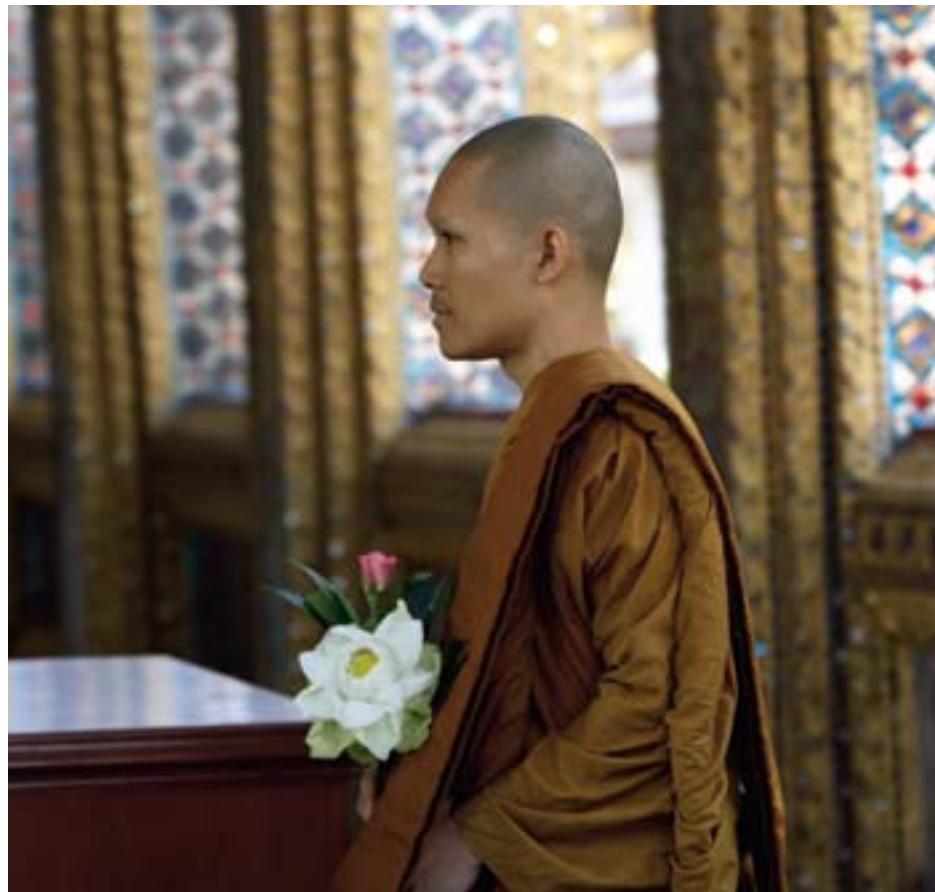




Хотя слава тайской кухни и распространилась далеко за пределы страны, то, что по всему миру привычно называют «тайской кухней», правильнее было бы назвать «бангкокской кухней». Чаще всего лестные отзывы в ее адрес вызваны не только вкусовыми особенностями, соединенными с изяществом и изысканностью, но и обязательным использованием свежих ингредиентов, легкостью и сбалансированностью вкусовых, фактурных и визуальных характеристик блюд, их полезностью для здоровья. Тайская кухня, с которой мы давно знакомы, действительно давала мало поводов для упреков. И все же она может предложить нам значительно больше, чем то малое, с чем мы знакомимся в большинстве тайских ресторанов за пределами Таиланда.

Кулинарные традиции разных районов Таиланда самобытны. На севере, где Таиланд граничит с Бирмой и Лаосом, блюда подают с клейким рисом «кхао ньео». Соусы карри здесь готовят без кокосового молока (в большинство блюд добавляют небольшое количество воды или бульона). Предпочтение отдается свинине, которая подается с острыми соусами, именуемыми «саи уа». На юге морепродукты и рыба занимают большую часть обеденных столов. Широко используются креветочная паста и огненно-острый высушенный перец чили. В этом районе соусы карри готовят со значительным количеством кокосового молока, а цвет блюду придает яркая куркума. В Стране тысячи улыбок представлено огромное разнообразие кухонь.

Конечно же, в Бангкоке есть рестораны и забегаловки, представляющие кухни северной, северо-восточной (Исарн) и южной частей страны, но чаще всего с этим городом ассоциируются именно кухни центрального Таиланда и самой столицы. Именно в бангкокском меню чаще всего встречаются блюда из пресноводных рыб, креветок и крабов, а также курицы, свинины и говядины. Соусы карри в бангкокской кухне используются трех известных сегодня разновидностей: красный, зеленый и панаен. Различие между северным и южным (мусульманским) соусами карри заключается в меньшем количестве сухих специй. Именно здесь, в центральном районе страны, легендарный суп «том ям» считается основным блюдом.







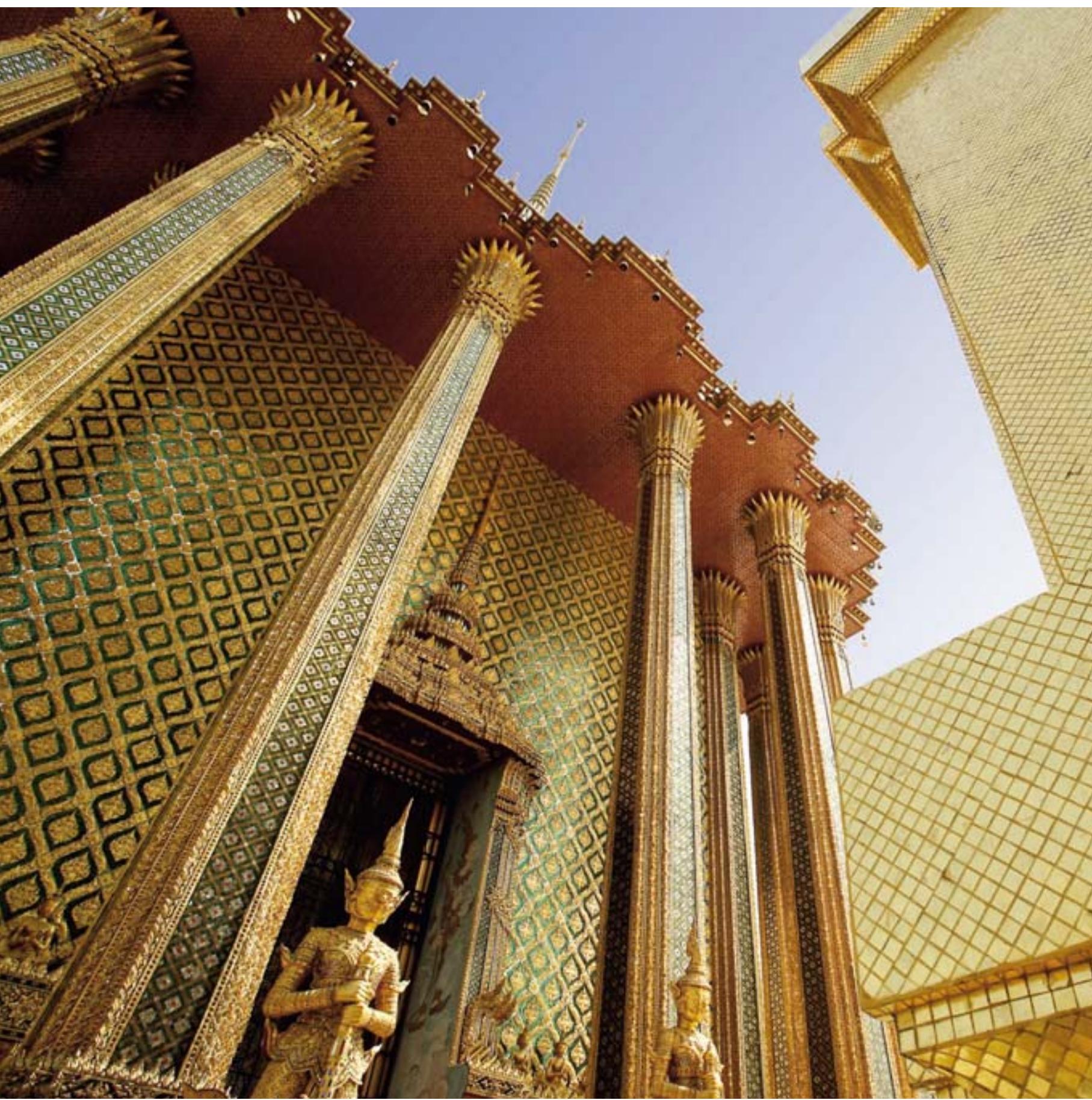


Стиль бангкокской кухни в значительной мере формировался под влиянием китайцев. Большая часть городского населения — этнические китайцы, которые селились здесь во время массовой иммиграции в XIX — начале XX вв. В современной кулинарии Бангкока, домашней и профессиональной, применяются многие методы китайской кулинарии, в том числе жарка с помешиванием, жарка во фритюре и пароварение. В бангкокской кухне можно различить также заимствование блюд из китайской лапши и тушёного мяса, приправленных классическими китайскими специями, такими как иллициум настоящий (китайский анис).

Не случайно блюда, которые можно отведать в Бангкоке, пожалуй, самые сложносоставные во всем Таиланде. Первые постоянные поселения возникли в этом регионе более 2 500 лет назад. Центральные равнины Таиланда стали настоящим экономическим и политическим центром страны. Поэтому вполне естественным выглядит то, что Бангкок стал также родиной тайской королевской кухни — более утонченной разновидностью региональной кухни. Бытует мнение, что и кухня королевского двора, в свою очередь, оказала влияние на процесс приготовления блюд в бангкокской кухне. Это крайне сложный процесс, в результате которого рождается произведение искусства, шедевр кулинарии.

Чтобы понять тайскую кухню, прежде всего требуется четко осознавать сбалансированность классического квартета вкусов: острого, кислого, соленого и сладкого. Острота душистого перца и перца чили в кулинарии Таиланда уравновешиваются терпкими вкусами кислых фруктов (например, зелеными манго), тамарином, соком лайма, цедрой кафрского лайма и уксусом. В целом, пикантные вкусовые акценты привносятся с помощью рыбных соусов, крабовых и рыбных паст, а сладкие оттенки — строго выверенным количеством пальмового сахара, которому присуща великолепная глубина и многогранность вкуса. Иногда с целью создания насыщенности и увеличения массы блюда добавляют кокосовое молоко. Не меньшую важность в тайской кухне имеет и применение свежих трав и листьев. Насыщенный травянистый вкус свежего кoriандра, лимонного сорго и тайского базилика подчеркивает основополагающие характеристики тайской кухни. Именно выверенное сочетание вышеуказанных вкусовых особенностей и придает ей уникальность.





ПАР

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ — РАСПРОСТРАНЕННЫЙ В ТАИЛАНДЕ КУЛИНАРНЫЙ МЕТОД. ОН НЕ ТОЛЬКО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕДУ. В ДАННОЙ КУЛИНАРНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СЕКРЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ МЯГКОГО МЯСА. НАРЕЗАННОЕ НА КРУПНЫЕ КУСКИ МЯСО ПОМЕЩАЮТ НА ПРОТИВЕНЬ, ЗАЛИВАЮТ СУПОМ ИЛИ ИНОЙ НАСЫЩЕННОЙ СПЕЦИЯМИ ЖИДКОСТЬЮ. ЗАТЕМ ПРОТИВЕНЬ ПЛОТНО ЗАКРЫВАЮТ КРЫШКОЙ И ПОМЕЩАЮТ В ПАРОВАРКУ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧАЕТСЯ БЛЮДО, НАСТОЛЬКО НЕЖНОЕ, ЧТО ТАЕТ ВО РТУ.

Чалида Таочали, победившая в борьбе за столь желанную корону Мисс Таиланда в 1998 году, начала учиться поварскому делу всего лишь за два года до конкурса. Несмотря на это, знания, приобретенные на кухне, помогли ей написать тайский бестселлер «Секреты питания. Как питаться, чтобы быть худым». Сейчас Чалида Таочали ведет телевизионную передачу «Living In Shape». Стойная знаменитость призналась, что ей нравилось готовить с самого детства. Однако Таочали хотелось разработать такой способ питания, который помог бы ей сохранять свой вес, что в итоге и послужило причиной того, что бывшая королева красоты попала на кухню.

«Сперва я начала готовить для своего мужа, — рассказывает общественная деятельница своим мягким голосом. — Затем я стала готовить уже ради развлечения, для своих друзей и семьи. В итоге я даже поехала в Соединенные Штаты, чтобы изучать там науку о питании».

Эта разносторонне одаренная молодая женщина, телеведущая, обозреватель, актриса и художница убеждена в необходимости есть только те продукты, которые соответствуют группе крови. К тому же она контролирует количество потребляемых углеводов и придерживается диеты, основанной на сыроедении. «Я считаю, что правильно питаться и заниматься спортом важно для каждого, — объясняет она. — Забота о собственном здоровье, пожалуй, лучшее капиталовложение из всех возможных. Я понимаю, что перестроить человека, даже меня, очень трудно, настолько активен наш образ жизни. Но мне всегда было приятно выискивать новые способы улучшения состояния здоровья, о которых я могу рассказать другим».

В отличие от «Секретов питания», где читателям предлагаются только несколько рецептов от Таочали и предоставляется ряд рекомендаций по заботе о здоровье, в ее телепередачу включен кулинарный блок, во время которого она демонстрирует приготовление блюд за пределами телевизионной студии, практически в любом месте, куда она приезжает со своей кухонной утварью. «Иногда из-за напряженного





образа жизни люди не хотят готовить и вообще проводить время на кухне, — делится Чалида своими наблюдениями. — Многие работающие женщины просто покупают готовую еду. Я же стараюсь сделать это занятие интересным».

Как утверждает Таочали, многие тайские женщины убеждены, что им надо похудеть и поэтому садятся на диеты. Посредством журнальных и газетных статей, книг и телевизионных передач Чалида пытается обучить их такому понятию, как «индекс массы тела» (ИМТ). Она уверена в том, что, обучившись подсчету и пониманию своего ИМТ, человек может четко определить потребности своего организма. «Не следует сопоставлять себя с моделями и кинозвездами, — советует она своим поклонницам. — Все они обязаны соответствовать тому или иному размеру соответственно требованиям, предъявляемым их работой. Научитесь есть «правильные» продукты и готовить их самостоятельно. Ешьте только свежие и натуральные продукты».

Известная гуру убеждена в том, что еда, приготовленная в домашних условиях, самая лучшая из всех возможных. На кухне она проводит кулинарные эксперименты, которые зачастую навеяны блюдами, отведенными ею во время заграничных поездок. Хотя Чалида и восхищается средиземноморской кухней, вкусовые особенности тайской кухни остаются самыми любимыми для нее. «Тайская кухня богата различными специями и вкусовыми вариациями, — восхищенно заявляет телезвезда. — Мне нравится острый перец чили. Он делает неповторимым вкусовой букет и придает блюду особый живой цвет».

Тем не менее, говоря о кулинарной философии Таочали, следует отметить, что принадлежность блюда к той или иной кухне не играет главную роль во всем процессе его приготовления. Самую главную роль, по мнению Таочали, играет любовь. «Любите то, что вы делаете, — заявляет она. — Относитесь к тому, что вы готовите и едите, как к некой форме вашего участия. Вкладывайте в это душу, так как единственная причина, по которой вы можете готовить, — ваша забота о людях и о себе».







## ЧЕСНОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ С ЛЕМОНГРАССОМ

12 шампуроў

1	яйцо
50 г	моркови, очищенной и нарезанной
5	сушеных грибов шитаке, замоченных в воде и нарезанных
2	красных острых перца чили, без семян, мелко нарезанных
1 ст. ложка	тщательно измельченного чеснока
1 ст. ложка	тщательно измельченного корня кориандра
1 ст. ложка	свежемолотого перца
2 ст. ложки	устричного соуса
1 ст. ложка	соевого соуса
Соль по вкусу	
2 ст. ложки	размельченных кубиков куриного бульона
2–3 ст. ложки	кукурузной муки
300 г	креветок, очищенных и нарезанных
300 г	свинины рубленой
6	стеблей лемонграсса, вымытых и обрезанных, разрезанных пополам

Перемешайте все ингредиенты,  
кроме последних четырех, в  
кухонном комбайне, доведя до  
консистенции пюре. Перемешайте  
креветки и свинину с ранее  
полученной массой. Добавьте  
2–3 столовые ложки кукурузной  
муки, чтобы образовалась липкая  
масса. Приправьте солью.

Разделите ее на 12 порций  
и сформируйте по шарику, в каждый  
из которых воткните по 1 стеблю  
лемонграсса. Готовьте на пару  
12 минут при температуре 100°C.

Данное блюдо можно подавать  
на стол с кускусом и овощным  
гарниром.





## ЗАВАРНОЙ КРЕМ ИЗ ТЫКВЫ

Объем после приготовления — 600 мл

360 г	тыквы, очищенной и нарезанной
1	яичный желток
130 г	сахара
2 ст. ложки	муки
112 мл	молока
50 г	коричневого сахара
112 мл	кокосового молока
1/2 ст. ложки	соли

Готовьте куски тыквы в противне  
на пару в течение 15 минут при  
температуре 100°C. Затем взбейте  
мякоть тыквы до консистенции  
пюре.

Перемешайте сахар с яичным  
желтком, а муку с молоком. Влейте  
обе смеси в тыквенное пюре и  
перемешайте.

Добавьте коричневый сахар  
и кокосовое молоко в тыквенную  
смесь, посолите и перемешайте.  
Полученную массу положите на  
противень и закройте 2 слоями  
полиэтиленовой пленки. Сделайте  
2 небольших отверстия в пленке.  
Готовьте данное блюдо на пару  
в течение 10 минут при температуре  
90°C.

Подавайте с хлебом из немолотых  
зерен.





## ЯЙЦА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

4 порции

2–3	свежих гриба шитаке,
20 г	нарезанных квадратиками моркови, очищенной и нарезанной соломкой
20 г	соцветий брокколи
3	яйца
112 мл	воды
1 ст. ложка	соевого соуса
Перец свежемолотый по вкусу	
1 ст. ложка	тapiоковой или кукурузной муки

Кайварэ (ростки дайкона) и жареный  
чеснок в качестве гарнира

Грибы шитаке, морковь и брокколи  
готовьте на пару в перфорированном  
противне в течение 3 минут при  
температуре 100°C.

Смешайте яйца с водой, соевым  
соусом, перцем, тапиоковой мукой  
и грибами шитаке. Разлейте массу  
в четыре жаропрочных миски и  
закройте каждую двумя слоями  
полиэтиленовой пленки. Сделайте  
2 небольших отверстия в пленке.

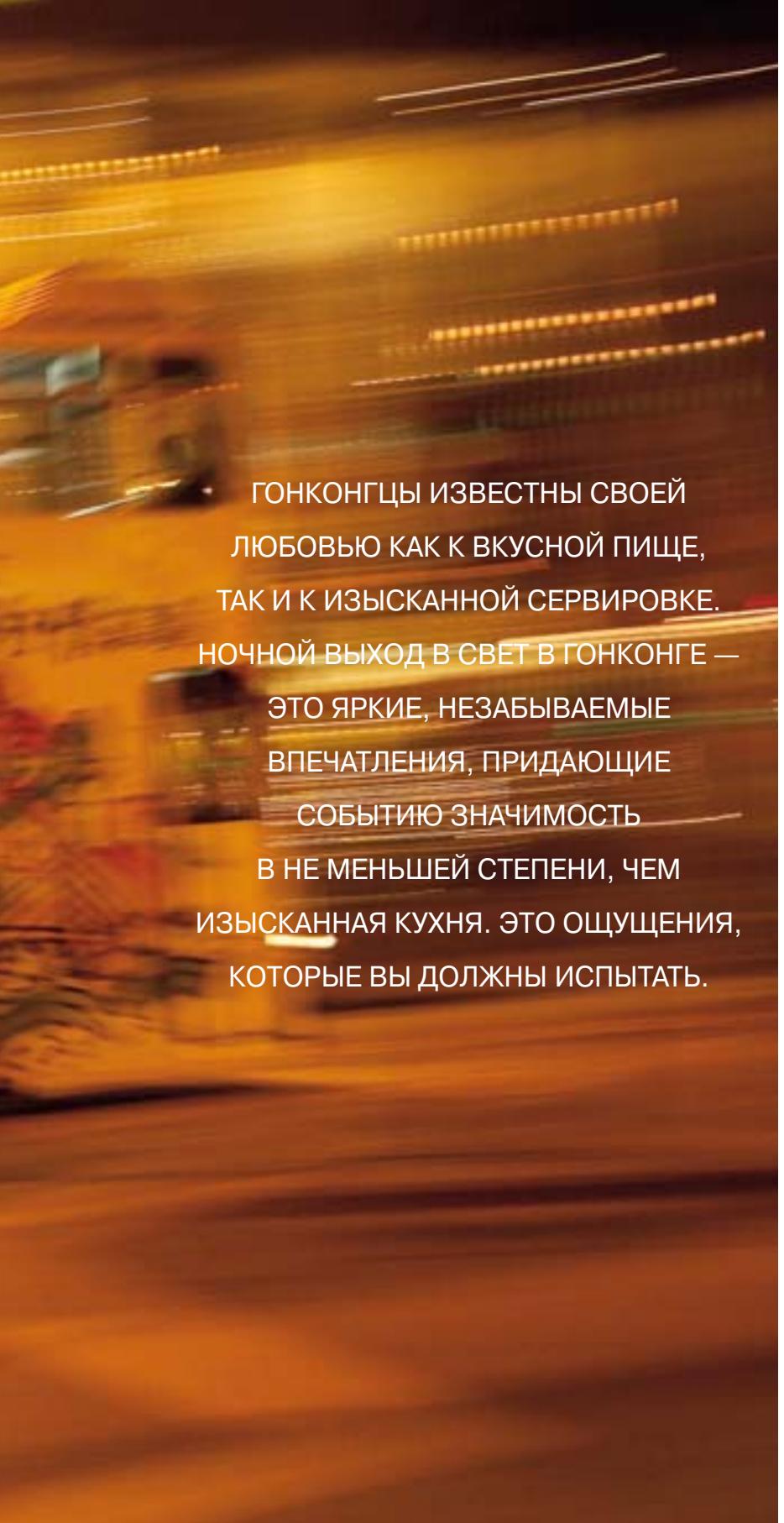
Готовьте на пару в течение 15  
минут при температуре 100°C.  
Непосредственно перед подачей  
блюда на стол украсьте его  
морковью, брокколи, кайварэ  
и жареным чесноком.





**ГОНКОНГ**

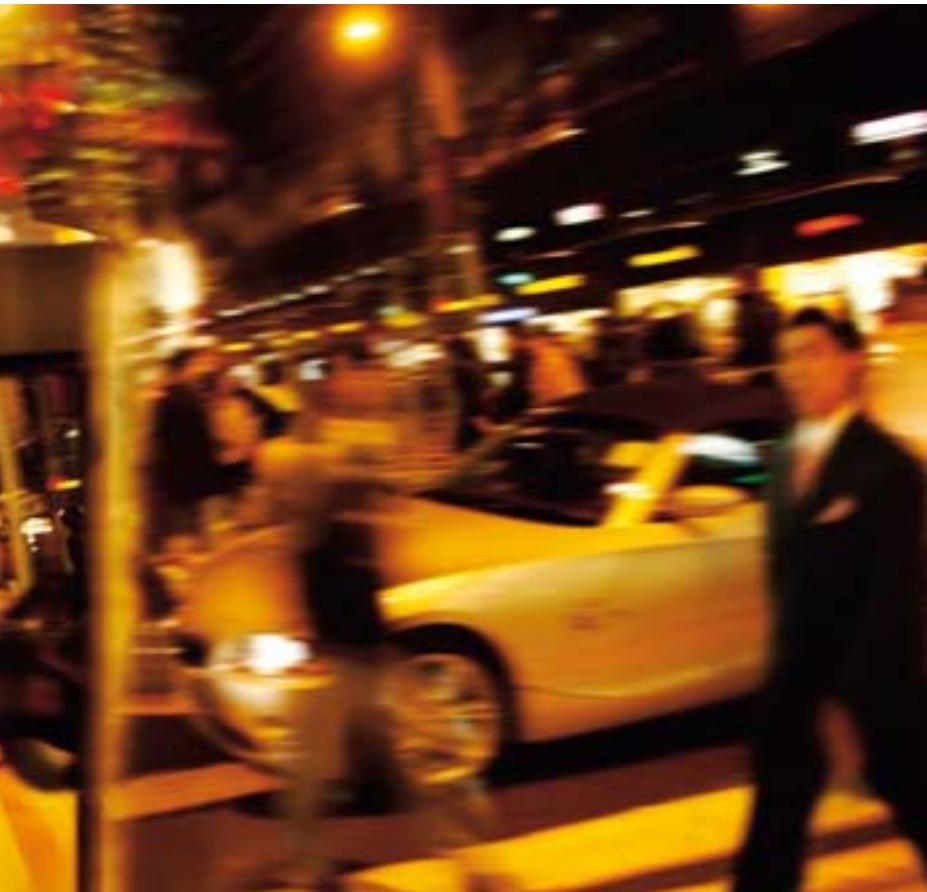




ГОНКОНГЦЫ ИЗВЕСТНЫ СВОЕЙ  
ЛЮБОВЬЮ КАК К ВКУСНОЙ ПИЩЕ,  
ТАК И К ИЗЫСКАННОЙ СЕРВИРОВКЕ.  
НОЧНОЙ ВЫХОД В СВЕТ В ГОНКОНГЕ —  
ЭТО ЯРКИЕ, НЕЗАБЫВАЕМЫЕ  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ПРИДАЮЩИЕ  
СОБЫТИЮ ЗНАЧИМОСТЬ  
В НЕ МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ  
ИЗЫСКАННАЯ КУХНЯ. ЭТО ОЩУЩЕНИЯ,  
КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ИСПЫТАТЬ.



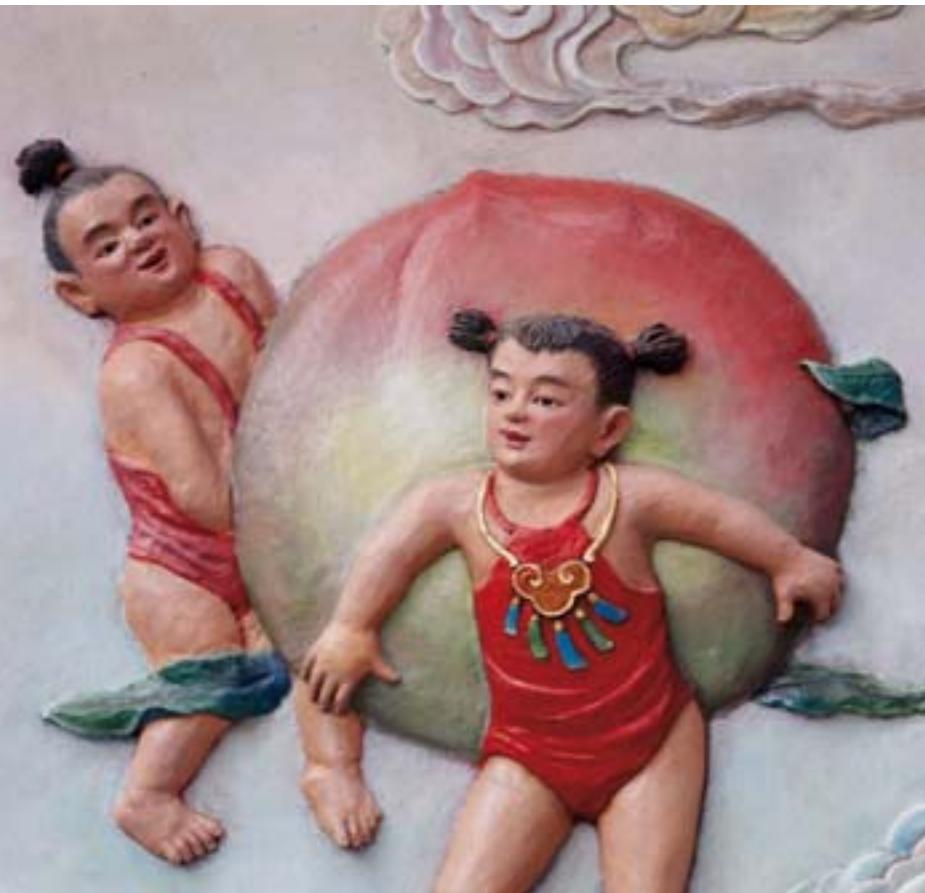




Хотя кухня Гонконга и не отличается древностью своего происхождения, этот город без сомнения может гордиться своей богатой кулинарной культурой. Гонконг по праву считается средоточием кулинарных традиций всего мира. В этом городе вы можете начать день с завтрака в кантонском стиле или круассана и кофе с молоком, во время ланча попробовать что-нибудь из австрийской кухни, затем съесть ранний плотный ужин с чаем, как это принято в Англии, а на ужин отведать какое-нибудь из блюд острова Бали. При этом на следующий день вас будет ожидать столь же богатый выбор новых вкусов и впечатлений. В этом городе, который никогда не спит, нет недостатка в выборе места, где можно со вкусом поужинать, а гонконгцы известны своей любовью как к вкусной пище, так и к изысканной сервировке. Ночной выход в свет в Гонконге — это яркие, незабываемые впечатления, придающие событию значимость в не меньшей степени, чем изысканная кухня. Это ощущения, которые вы должны испытать.

Первые китайские колонисты, поселившиеся в Гонконге, были родом из провинции Кантон (Гуанчжоу). Сегодня кантонская кухня более всего ассоциируется со Специальным Административным Регионом (САР). Уже на протяжении нескольких веков кантонская кухня считается лучшей среди множества кулинарных традиций разных регионов Китая. Согласно древней китайской пословице, жить следует в Ханчжоу (считается, что там самые красивые виды), жениться в Сучжоу (на родине самых прекрасных женщин), обедать в Гуанчжоу (Кантон), а умирать — в Лючжоу (там делают лучшие деревянные гробы). Это неудивительно, если учитывать, что кантонские повара используют только самые свежие ингредиенты и проявляют чудеса ловкости, превращая сырье продукты в гастрономические чудеса и сохраняя при этом натуральный вкус всех ингредиентов. Хотя лучшие китайские повара — уроженцы Кантона, следует отметить, что все, что считается лучшим в Кантоне, очень быстро оказывается в Гонконге.









Нет лучшего места для того, чтобы попробовать первоклассную кантонскую кухню, чем Гонконг. Даже старомодные гонконгские домохозяйки дважды обходят овощные и мясные рынки, которых в САР великое множество, в поисках самых свежих продуктов. Цель этих походов — найти продукты, выглядящие так, как будто их сорвали с дерева или выловили из моря несколько секунд назад. Поваров, обучавшихся своему мастерству по канонам кантонской кухни, также ценят за их способность контролировать температуру, необходимую для приготовления того или иного блюда, с тем мастерством и сверхъестественной точностью, которые позволяют сохранить и подчеркнуть свежесть каждого ингредиента. Любовь гонконгских поваров к нововведениям также не может не вызывать восхищения. Импровизация и эксперименты — это именно то, что отличает гонконгскую кулинарную школу от кантонской. Лучшие повара обладают умением соединять в своих блюдах ингредиенты со всего Китая, не изменяя при этом традициям своей кулинарной школы. Они также используют в своей работе европейские технологии хлебопечения, придумали новые рецепты рагу и создали собственный рецепт гамбургеров, не отступая при этом от тех основных принципов, которые и делают их блюда кантонскими.

Говорить, что вся китайская еда, готовящаяся в Гонконге, кантонская — значит оказывать городу медвежью услугу. После принятия в 1949 году декларации Народной Республики Китай эмигранты из разных городов материковой части Китая отправились в Гонконг. Среди них было немало поваров — из Шанхая, ЧАОЧЖОУ, провинции Сычуань, Пекина и других мест — стремящихся в точности воспроизвести блюда своей национальной кухни. В результате кулинарные традиции различных китайских провинций удивительно полно представлены как на гонконгских кухнях и в «дай пай донгах» (уличных палатках), так и в изысканных ресторанах.





ПАР

ТЕПЛЫЙ И ВЛАЖНЫЙ КЛИМАТ ПРОВИНЦИИ КАНТОН СОЗДАЕТ ПРЕКРАСНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ БОЛЬШИНСТВА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ КУЛЬТУР. КАНТОНСКИЕ ПОВАРА ПРИДУМАЛИ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ И ЗАМЫСЛОВАТЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ МЕСТНЫХ ПРОДУКТОВ. ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ТОМУ, ЧТОБЫ ПОДЧЕРКНУТЬ СВЕЖЕСТЬ ПРОДУКТА, ПОЭТОМУ ДЛЯ КУХНИ ЭТОГО РЕГИОНА НЕ ХАРАКТЕРНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗКИХ СОУСОВ И БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИРА. ВАРКА НА ПАРУ ЯВЛЯЕТСЯ ИЗЛЮБЛЕННЫМ СПОСОБОМ ГОТОВКИ. В ГОНКОНГЕ САМЫЕ СВЕЖИЕ МОРЕПРОДУКТЫ ГОТОВЯТСЯ НА ПАРУ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ИХ НАТУРАЛЬНЫЙ ВКУС. КАЖДЫЙ ВЕЧЕР НА СТОЛЕ ПОЧТИ У КАЖДОЙ СЕМЬИ ВЫ МОЖЕТЕ УВИДЕТЬ РЫБУ, СВАРЕННУЮ НА ПАРУ ЦЕЛИКОМ.

КИНСЕН КАМ

**Кинсен Кам.** Рассказ о гонконгской кухне будет неполным, если мы не упомянем о ресторане «Юнг Ке» (Yung Kee) и о знаменитом жареном гусе, которого там подают. Пятьдесят лет назад скромная палатка на улице Квонг Юнь Уэст, с открытия которой Кам Шуй Фай решил начать свой бизнес, уже пользовалась огромной популярностью среди туристов и моряков. С тех пор жареный гусь Кама получил такую широкую известность, что его стали почтительно называть «Жареный Гусь Фай». Сегодня роскошный многоуровневый ресторан «Юнг Ке» занимает целое здание на Веллингтонской улице, и его особенно преданные фанаты могут купить так называемого «летающего жареного гуся» — жареного гуся, приготовленного по фирменному рецепту и упакованного таким образом, чтобы его удобно было взять с собой в самолет.

Сын Кама, Кинсен, вырос на ресторанный кухне и официально начал работать в «Юнг Ке», когда ему исполнилось семнадцать. В 1978 году он взял руководство семейным бизнесом на себя, и продолжает руководить им и сегодня. Кама-младшего, предпочитающего носить пышные китайские одежды, отличает творческий, научно-философский подход к жизни, бизнесу и поваренному искусству. Он очень любит цитировать легендарного китайского философа Конфуция. Для Кинсена Кама китайские блюда — это произведения искусства. Следовательно, задача шеф-повара состоит в том, чтобы соблюсти баланс между вкусом блюда и его внешним видом. Очень важно, чтобы гость ресторана был впечатлен не только внешним видом блюда, но также и его ароматом.

«Китайская кухня — это прежде всего эмоции и ощущения, — объясняет хозяин ресторана. — А быть хорошим шеф-поваром — значит, прежде всего, готовить от всего сердца. Если повар готовит от всего сердца, гости ресторана чувствуют это, когда едят приготовленные им блюда. Китайские повара редко используют мерные стаканчики. Они просто кладут немного больше соуса или трав, в зависимости от того, что они чувствуют, когда готовят данное блюдо. Это врожденный инстинкт, а также умение работать быстро и аккуратно, имея в распоряжении только лишь собственную пару рук».





Представители второго поколения рестораторов продолжают каждый день встречаться с мастером Тонгом, шеф-поваром «Юнг Ке», для того чтобы обсудить меню ресторана, ингредиенты и рецепты новых блюд. Хотя блюда, подаваемые в ресторане «Юнг Ке», приготовлены в строгом соответствии с традициями кантонской кухни, Кам постоянно ищет новые способы удивить своих гостей. Особенно ему нравится путешествовать, так как это дает ему возможность пробовать деликатесы других кулинарных школ. Благодаря этому опыту ему в голову часто приходят идеи, полезные для бизнеса.

«Недавно я побывал в Испании, — рассказывает он. — И получил огромное удовольствие от их ветчины «серрано» и «chorizo» — испанской сыропокченой колбасы. Они особенно хороши, если запивать их красным вином. В Индии мне очень понравились специи, которые они используют при приготовлении пищи, например шафран».

И все же любимой кухней Кама остается кантонская. Он находит большое удовольствие в работе со свежими ингредиентами, которые так доступны в Гонконге, особенно с морепродуктами высочайшего качества, в которых нет недостатка в этом городе, расположенном на берегу океана. По мнению Кама, технологии приготовления пищи, используемые кантонскими поварами, позволяют сохранить превосходный натуральный вкус морепродуктов.

Страсть семьи Кама к готовке и их коллективное стремление сохранить свое кулинарное наследие поистине заслуживает восхищения. «Мне нравится готовить и нравится есть. Мне нравится видеть покупателей, которые приходят в ресторан снова и снова, — говорит Кам. — Они — мои друзья». У Кама три сына, двое из которых работают в «Юнг Ке». Однако он считает, что третьему поколению рестораторов, прежде чем они смогут принять на себя бразды правления бизнесом, нужно будет какое-то время учиться, как он учился у своего отца, легендарного «Жареного Гуся Фая».







## ГУСЬ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ, СО СЛИВОВЫМ СОУСОМ «ТАРО ИН»

На 4 порции



### Маринад

1 гусь (весом около 3 кг)  
250 г таро (ямса)  
3 ст. л. соевого соуса  
225 мл масла



4 очищенные и обжаренные дольки чеснока  
1/4 часть высушенной апельсиновой корки  
2 ст. л. соуса «чу-хау» (сладкая бобовая паста, приправленная апельсиновой цедрой и китайскими травами)  
1/2 куска массы красного тофу  
1 ст. л. пасты из семян кунжута (или «тахини»)  
2 ст. л. устричного соуса



Небольшая щепотка смеси из пяти специй  
75 г желтого сахарного песка  
5 соленых (консервированных) слив без косточек  
1 звездчатый анис

Смешайте ингредиенты для маринада. Натрите гуся полученной смесью изнутри, затем зашейте отверстие либо закрепите края зубочистками. Бланшируйте гуся, после чего промокните насухо и полейте его соевым соусом.

Почистите и порежьте таро на кусочки размером приблизительно 5x3 см.

В большой сковороде разогрейте масло. Поливайте гуся горячим маслом до тех пор, пока его кожа не станет коричневой (при этом изнутри гусь должен оставаться сырьим). Затем положите куски таро в горячее масло приблизительно на 1 минуту или же до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми.

Готовьте гуся на пару при температуре 100°C в течение 1 часа 30 минут.

Вытащите гуся. Слейте всю жидкость в контейнер и порубите гуся на куски. Выложите кусочки таро на противень, накрыв их кусками гуся. Залейте все это соусом из контейнера и готовьте на пару в течение еще 10 минут при температуре 100°C .

Блюдо следует подавать горячим.





## ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ МОРСКОЙ ОКУНЬ С КИТАЙСКОЙ ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

На 4 порции

250 г	филе морского окуня
3	сушеных гриба шитаке
6	ломтиков китайской ветчины
6	листьев капусты обыкновенной
6	кусочков имбиря
225 мл	куриного бульона
2 ст. л.	кукурузной муки



Замочите сушеные грибы шитаке в воде. Когда грибы станут мягкими, вытащите их из воды и готовьте на пару в перфорированном противне в течение 10 минут при температуре 100°C . Разрежьте каждый гриб пополам.

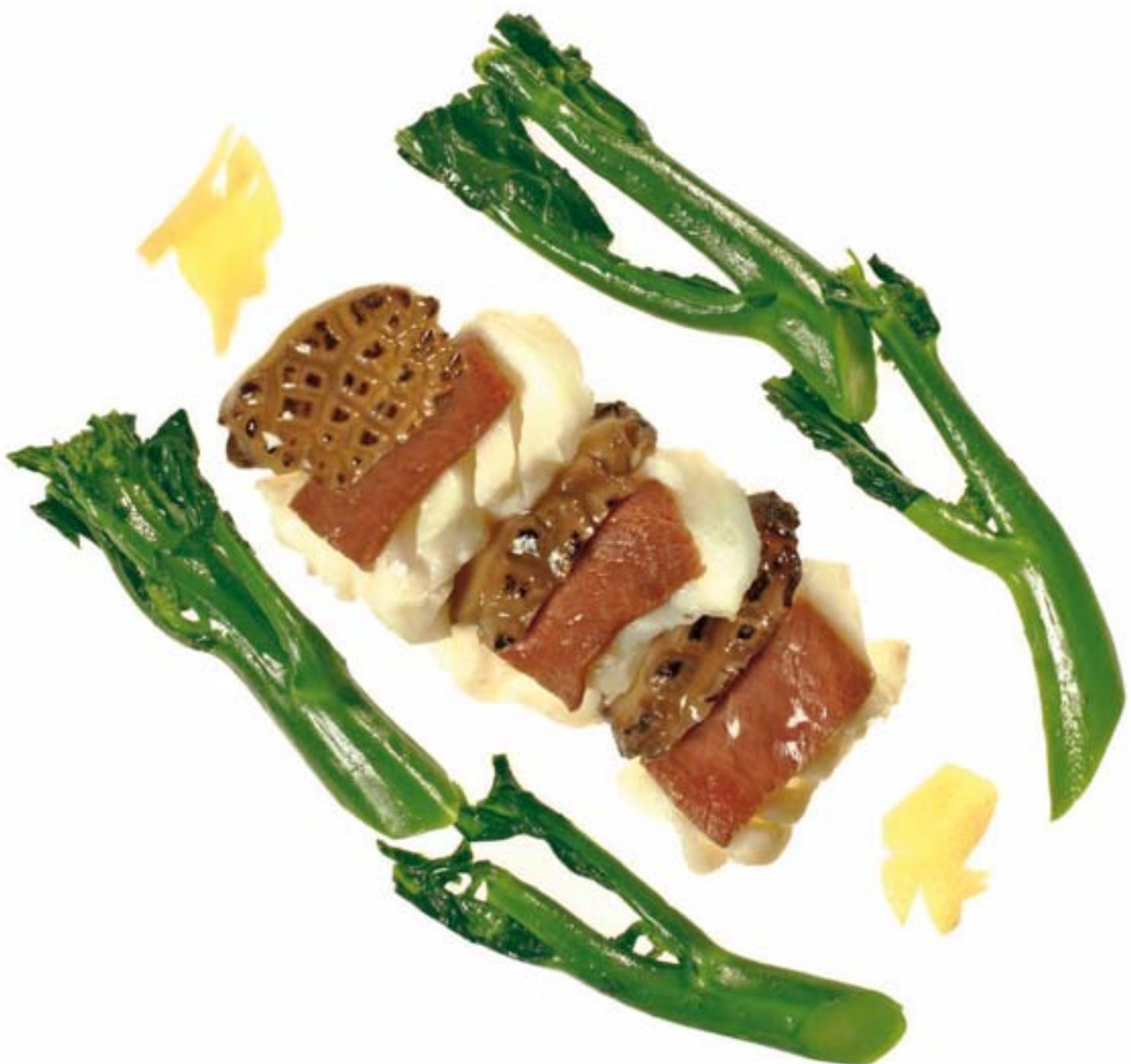
Промойте филе морского окуня в холодной воде, приправьте солью и перцем и порежьте на шесть кусков.

Выложите филе окуня, грибы шитаке и китайскую ветчину на противень. На каждый кусок филе положите по одному ломтику имбиря.

Вымойте капустные листья и порежьте их на кусочки. Слегка потушите листья в курином бульоне, затем выложите на блюдо вместе с готовыми кусками филе окуня.

Еще раз подогрейте куриный бульон. Смешайте кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды. Вливайте полученную смесь в куриный бульон небольшими порциями до тех пор, пока он не загустеет. Полейте рыбу бульоном и подавайте горячей.

Готовьте на пару в течение 6–8 минут при температуре 85°C .





## ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ ОГУРЦЫ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

3               огурца  
450 г           креветок, очищенных  
                 от скорлупы и сосудов  
Соль и перец свежемолотые по вкусу  
120 г           соцветий брокколи  
Небольшая щепотка шафрана  
225 мл        куриного бульона  
2 ст. л.       кукурузной муки

Измельчите креветки в кухонном комбайне до получения однородной густой пасты. Приправьте солью, перцем и тщательно перемешайте.

Почистите огурцы и порежьте их поперек в форме цилиндров толщиной 3 см. Удалите из кусочков сердцевину и заполните ее пастой из креветок.

Положите на каждый кусочек огурца немного шафрана и готовьте в перфорированном противне на пару в течение 7 минут при температуре 100°C .

Слегка потушите брокколи в курином бульоне. Выложите брокколи и приготовленные на пару огурцы на блюдо.

Еще раз подогрейте куриный бульон. Смешайте кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды. Вливайте полученную смесь в куриный бульон небольшими порциями до тех пор, пока он не загустеет. Полейте огурцы соусом и подавайте горячими.





## СЛОВАРЬ ИНГРЕДИЕНТОВ



**ЛУК-ШАЛОТ** Это маленькие красные луковицы, имеющие более насыщенный и сладкий вкус, чем обычный лук.



**ЖЕНЬШЕНЬ** Корень, высоко ценившийся за свои лечебные свойства. Широко используется в корейской кухне.



**ГАЛАНГОВЫЙ КОРЕНЬ** Также известен как «ленгкуас», или «голубой имбирь». Перед тем как добавлять в блюда, его следует почистить.



**КИСЛАЯ КАРАМБОЛА** Другие названия — «белимби» или «белимбинг». Это очень маленький кислый фрукт с характерным вкусом.



**СВЕЖИЕ ГРИБЫ ШИТАКЕ** Их также называют «китайскими черными грибами». Мяистые, имеют земляной вкус.



**СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ШИТАКЕ** Их часто предпочитают свежим грибам шитаке из-за насыщенного вкуса.



**АПЕЛЬСИНОВАЯ ЦЕДРА** Перед употреблением цедру необходимо размочить в воде. Она придает блюдам легкий цитрусовый аромат.



**ШАФРАН** Шафран является самой дорогой специей в мире. Он придает блюдам желтый оттенок и земляной вкус.



**КАШТАНЫ** Плоды европейского каштана. Пригодны в пищу только после термической обработки.



**СУШЕНЫЕ КРАСНЫЕ ФИНИКИ** Китайцы считают, что сушеные красные финики, или ююба, помогают снять усталость и понизить кровяное давление.



**МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ БАМБУКА** В пищу употребляют только внутреннюю часть молодых и нежных побегов бамбука.



**СУШЕНЫЕ КРЕВЕТКИ** Имеют резкий, своеобразный вкус.



**ГРЕЦКИЙ ОРЕХ** Грецкие орехи очень питательные и вкусные. Перед употреблением их необходимо почистить.



**ВЕТЧИНА «ЮНЬНАНЬ»** Китайский копченый окорок. Можно заменить вяленым мясом.



**ИМБИРЬ** Считается, что имбирь обладает природными антибактериальными свойствами и улучшает кровообращение.



**ЛАМИНАРИЯ** Другие названия — «конбу», «комбу» или «морская водоросль». Ламинарию часто используют в японской и корейской кухне для приготовления бульона.



**КОРОЛЕВСКИЙ УСТРИЧНЫЙ ГРИБ** Этот мясистый гриб имеет очень плотную текстуру. Его также называют «эринги», или «королевский рожок».



**КУРКУМА** Свежую куркуму следует почистить и растолочь или измельчить в блендере. Ее часто используют в Юго-Восточной Азии для придания карри насыщенного желтого цвета.

## СЛОВАРЬ ИНГРЕДИЕНТОВ



**ВОСКОВАЯ ТЫКВА** Также называется «белая тыква».



**ОБЫКНОВЕННАЯ ФАСОЛЬ** Созревшие семена зерновой фасоли.



**ЗЕЛЕННАЯ ФАСОЛЬ** На самом деле это неочищенная золотистая фасоль. Является источником диетической клетчатки.



**ЗВЕЗДЧАТЫЙ АНИС** Сушеный плод дерева, принадлежащего к семейству магнолиевых. Семена по вкусу напоминают лакричный корень.



**ФАСОЛЬ «АДЗУКИ»** «Адзуки», или красная фасоль, чрезвычайно популярна в Китае, Японии и Корее. Ее обычно используют для приготовления десертов.



**ПЛОДЫ СВЕЧНОГО ДЕРЕВА** Твердые маслянистые орехи, обычно продаются неочищенными. Можно заменить бразильским орехом или макадамией.



**ЛЕМОНГРАСС** Внутренняя часть стебля имеет сильный лимонный вкус и аромат. В кулинарии используется нижняя часть стебля.



**СУШЕНЫЕ ГРЕБЕШКИ** También называются «конбой». Сушеные гребешки используются для придания вкуса супам, соусам и другим блюдам. Достаточно небольшого количества.



**ЛИСТЬЯ ШИСО** Другое название — «листья периллы многолетней». На вкус нечто среднее между базиликом и мятой. Японцы считают, что эти листья обладают противовоспалительными свойствами.

Издатель хотел бы поблагодарить всех, оказавших помощь в написании данной книги,  
а именно:

**СИНГАПУР**

С Л Онг, Дулси Нг, Бинь Леоу, Марио Миранду (Miele)  
Кристофа Мегеля, Сундара К, Рексмонда Лучча, Анслема Анандрай (кулинарная школа «Санрайз»)  
Карину Вианелло  
Команду поваров Сэма Леонга

**БАЛИ**

Дайану Шухерман («Блумфилс»)  
Команду поваров Уильяма Вонгсо

**БАНГКОК**

Сомкиат Доафисе, Сунант Чарувуттифон («Декормарт»)  
Помощников Чалида Таочали

**ТАЙБЭЙ**

Келли Вен («KE Кингстон»)  
Команду поваров Джастина Квека

**ГОНКОНГ**

Карстен Ниттке, Кармен Хо, Веронику Ман, Эдит Ау Юнг (Miele)  
Поваров ресторана «Юнг Ке»

**ШАНХАЙ**

Питера Фанга, Мишель Цзин, Ларса Флейшмана (Miele)  
Команду поваров Су Де-Ксинга

**СЕУЛ**

Куй-Мун Ань, Иль-Сук Йун, Йонг-Хо Ким (Miele)  
Ай-Кбонг Хан («Шилла», Сеул)  
Сотрудников «Минь-Чжу Паркс Хоум Арт»

**ТОКИО**

Ясую Кавамура, Хироаки Вада (Miele)  
Ясухиде Суйами (кулинарная школа «Цийю», Осака)  
Помощников Йошиюки Каваниши

**ГЕРМАНИЯ**

Мехтильду Дирманн, Дорис Боле, Гертота Каде (Miele)  
Свена Хиллерта

М. – № 6845 020