

The background of the image is a collage of various Chinese dishes. In the top left, there's a bowl of what looks like a spicy soup or stew. To its right is a bowl of stir-fried vegetables and meat. Below the top left bowl is a large black bowl filled with a stir-fry of chicken, vegetables, and noodles. To the right of this is a wooden bowl containing a stir-fry with chicken, mushrooms, and green onions. In the bottom right corner, there's a bowl of white rice topped with a stir-fried meat and vegetable mixture. The overall theme is Chinese cuisine.

Наталья Смакова

**Рецепты
китайской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты китайской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты китайской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней китайской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и лапшу, рис, блюда из мяса, птицы и овощей, быстрые обжарки, соусы и закуски. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты китайской кухни» — это доступное знакомство с кухней баланса, текстур и выразительных вкусов, которые легко воспроизвести дома.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	10
ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Рецепты китайской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из «битых» огурцов (пай хуан гуа)
2. Холодные баклажаны с чесноком и кунжутом
3. Салат из грибов муэр с огурцом
4. Курица «баньбань» с кунжутным соусом (упрощённо)
5. Холодная лапша с кунжутом и огурцом
6. Маринованный дайкон быстрый
7. Холодный тофу с зелёным луком и соевым соусом
8. Салат из помидоров с сахаром по-шанхайски
9. Пак-чой бланшированный с устричным соусом
10. Арахис по-сычуаньски (остро-кислый)
11. Грибы шиитаке маринованные (быстрые)
12. Капуста по-китайски «остро-кислая» (салат)
13. Холодная свинина с чесноком и огурцом (упрощённо)
14. Салат из стеклянной лапши с овощами (холодный)

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

15. Суп вонтон (упрощённо)
16. Кисло-острый суп (простая версия)
17. Томатно-яичный суп
18. Куриный бульон с имбирём и зелёным луком
19. Суп с говядиной и лапшой (домашний вариант)
20. Суп с тофу и водорослями
21. Кукурузный суп с яйцом
22. Рыбный суп с имбирём и зеленью
23. Суп с грибами и пак-чой
24. Быстрый суп с пельменями и шпинатом

ГЛАВА 3. РИС, ЛАПША И БЛЮДА В ВОКЕ

25. Жареный рис с яйцом и зелёным луком
26. Жареный рис с курицей и овощами
27. Жареный рис с креветками
28. Жареный рис «янчжоу» (упрощённо)
29. Белый рис на пару (идеальный гарнир)
30. Рисовая каша «чжо» с курицей (congee)
31. Лапша чау-мейн с курицей
32. Лапша чау-мейн с говядиной и брокколи
33. Рисовая лапша стир-фрай с овощами
34. Стеклянная лапша с овощами и кунжутом (горячая)
35. Стеклянная лапша с фаршем и соевым соусом
36. Лапша «дан-дан» (упрощённая)
37. Ло-мейн с кунжутом (быстрый)
38. Лапша с грибами и устричным соусом
39. Рис с овощами и соевым соусом (в воке)
40. Чоу-фань с тофу (жареный рис без мяса)

41. Лапша с овощами «всё из холодильника»
42. Рисовая лапша «чао фен» с курицей (упрощённо)
43. Лапша с остро-кислым соусом
44. Жареная лапша с капустой и яйцом

ГЛАВА 4. ПЕЛЬМЕНИ, ДИМСАМ И БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

45. Цзяоцзы со свининой и капустой
46. Цзяоцзы с курицей и грибами
47. Цзяоцзы с креветками и зелёным луком
48. Цзяоцзы с тофу и овощами (вегетарианские)
49. Гото (жареные цзяоцзы с «любкой»)
50. Вонтоны жареные (хрустящая закуска)
51. Баоцзы с мясом (паровые булочки)
52. Баоцзы сладкие с пастой из красной фасоли
53. Мантоу (паровые булочки без начинки)
54. Лепёшки с зелёным луком (конг ю бин)
55. Весенние роллы с овощами (спринг-роллы)
56. Спринг-роллы с курицей и овощами
57. Шаомай (димсам) упрощённые
58. Пельмени на пару с овощами и соусом
59. Мандаринские блинчики (для утки/начинки)

ГЛАВА 5. ОВОЩИ И ТОФУ

60. Тофу «мапо» (упрощённо, без сложных ингредиентов)
61. Тофу жареный с чесночным соусом
62. Тофу в кисло-сладком соусе
63. Баклажаны в чесночном соусе (горячие)
64. Брокколи с чесноком и устричным соусом
65. Пак-чой с имбирём и соевым соусом
66. Стручковая фасоль «сухая жарка» (упрощённо)
67. Капуста «сухой вок» (гань го бао цай)
68. Грибы в соевом соусе с имбирём
69. Картофель соломкой остро-кислый (суань ла ту доу сы)
70. Ростки сои с кунжутом
71. Кукуруза с чесноком и соевым соусом (быстрая сковорода)
72. Яичница с помидорами по-китайски (фань цье чао дань)
73. Огурцы жареные с чесноком (необычный гарнир)
74. Острые баклажаны с фасолью (быстрый вок)

ГЛАВА 6. МЯСО И ПТИЦА

75. Курица гунбао (кунпао) упрощённая
76. Курица в кисло-сладком соусе
77. Курица с кешью и овощами
78. Курица с имбирём и зелёным луком
79. Свинина в кисло-сладком соусе
80. Свинина «красное тушение» (хуншао жоу) упрощённо
81. Свинина с чесночными стрелками (или стручковой фасолью)
82. Говядина с брокколи (классика)
83. Говядина с луком в чёрном перце

- 84. Куриные крылышки в соево-медовом соусе
- 85. Рёбрышки в соевом соусе (тушёные)
- 86. Фрикадельки «львиная голова» (домашний вариант)
- 87. Свинина с грибами и бамбуком (упрощённо)
- 88. Курица «три стакана» (упрощённая версия)
- 89. Говядина в кунжутной глазури

ГЛАВА 7. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 90. Рыба на пару с соевым соусом и имбирём
- 91. Рыба в кисло-сладком соусе
- 92. Креветки с чесноком и зелёным луком
- 93. Креветки «соль-перец» (упрощённо)
- 94. Кальмары в воке с овощами
- 95. Мидии в имбирно-чесночном соусе
- 96. Рыбные котлеты с имбирём и соевым соусом

ГЛАВА 8. СОУСЫ, ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 97. Универсальный соус для вок (на 4–5 блюд)
- 98. Масло чили (ла-ёу) домашнее
- 99. Танъюань – рисовые шарики в сладком сиропе (упрощённо)
- 100. Имбирный чай с финиками (красные финики) и мёдом

ВСТУПЛЕНИЕ

Китайская кухня – одна из самых древних и продуманных кулинарных традиций мира. Она строится не только на вкусе, но и на принципах равновесия, сезонности и сочетания текстур. Здесь важно, как продукты нарезаны, в каком порядке они попадают в сковороду и сколько времени проводят на огне.

Рис и лапша, овощи, мясо, соевые продукты и соусы составляют основу китайского стола. Блюда готовятся быстро, но требуют внимания и точности. Обжарка, тушение, варка и приготовление на пару используются так, чтобы сохранить вкус, сочность и структуру ингредиентов.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить китайскую кухню дома – без профессионального оборудования и сложных приёмов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную плиту. Пошаговые инструкции помогают разобраться в логике приготовления и получить стабильный результат.

Рецепты подойдут как для быстрых ужинов, так и для более продуманных домашних обедов. Многие блюда легко комбинируются между собой, позволяя разнообразить меню без лишних усилий.

Пусть эта книга станет вашим проводником в китайскую кухню – чёткую, сбалансированную и удивительно практичную.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Лёгкие блюда в китайском стиле: огурцы, баклажаны, тофу и холодная лапша.

1. Салат из «битых» огурцов (пай хуан гуа)

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы 3 шт
- чеснок 2 зубчика
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1,5 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ст. л.
- острый перец по вкусу

Шаги:

1. Огурцы слегка отбейте плоской стороной ножа и нарежьте крупными кусочками.
2. Смешайте соевый соус, уксус, сахар и кунжутное масло.
3. Добавьте раздавленный чеснок и (по желанию) острый перец.
4. Заправьте огурцы, посыпьте кунжутом.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

2. Холодные баклажаны с чесноком и кунжутом

Время: 40 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- чеснок 2 зубчика
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ст. л.
- зелёный лук 1 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны приготовьте на пару 12–15 минут или запеките 20 минут при 200°C.
2. Остудите и разберите мякоть на волокна.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар, кунжутное масло и чеснок.
4. Заправьте баклажаны, посыпьте кунжутом и зелёным луком.
5. Охладите 20 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

3. Салат из грибов муэр с огурцом

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- сухие грибы муэр 25 г
- огурец 1–2 шт
- чеснок 1 зубчик
- соевый соус 1,5 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.

- сахар 1/2 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ст. л.

Шаги:

1. Муэр замочите в горячей воде на 10–12 минут, промойте и нарежьте.
2. Огурец нарежьте тонкими полосками.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар и кунжутное масло, добавьте чеснок.
4. Смешайте грибы и огурец, заправьте соусом.
5. Посыпьте кунжутом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Курица «баньбань» с кунжутным соусом (упрощённо)

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- огурец 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- паста тахини или кунжутная паста 1,5 ст. л.
- соевый соус 1,5 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- масло чили 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Отварите курицу 15 минут в подсоленной воде, остудите и разберите на волокна.
2. Огурец нарежьте соломкой.
3. Смешайте кунжутную пасту, соевый соус, уксус, сахар и чеснок.
4. Соедините курицу с огурцом и соусом.
5. Дайте постоять 10 минут; при желании добавьте масло чили.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Холодная лапша с кунжутом и огурцом

Время: 20 мин | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- пшеничная лапша 250 г
- огурец 1 шт
- морковь 1/2 шт
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- кунжутная паста 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- зелёный лук

Шаги:

1. Отварите лапшу, промойте холодной водой и хорошо обсушите.
2. Огурец и морковь нарежьте тонкой соломкой.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар, кунжутную пасту и кунжутное масло.
4. Соедините лапшу с овощами и соусом.
5. Посыпьте зелёным луком и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

6. Маринованный дайкон быстрый

Время: 15 мин (+ настой) | Выход: ~500 г

Ингредиенты:

- дайкон 500 г
- рисовый уксус 80 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- вода 60 мл
- имбирь 10 г (по желанию)

Шаги:

1. Дайкон нарежьте тонкими ломтиками или брусочками.
2. Смешайте уксус, воду, сахар и соль до растворения.
3. Залейте дайкон маринадом, перемешайте.
4. Настаивайте 1–2 часа в холодильнике.
5. Подавайте как закуску к рису и лапше.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

7. Холодный тофу с зелёным луком и соевым соусом

Время: 10 мин | Выход: 2–3 порции

Ингредиенты:

- тофу мягкий 400 г
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- зелёный лук 2 ст. л.
- кунжут 1 ст. л.
- имбирь тёртый 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Тофу аккуратно обсушите и нарежьте кубиками.
2. Смешайте соевый соус, уксус и кунжутное масло.
3. Полейте тофу соусом.
4. Посыпьте зелёным луком и кунжутом.
5. Подавайте сразу, пока тофу холодный.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

8. Салат из помидоров с сахаром по-шанхайски

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры 500 г
- сахар 1,5–2 ст. л.
- соль щепотка
- кунжут 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Помидоры нарежьте крупными дольками.
2. Посыпьте сахаром и щепоткой соли.
3. Аккуратно перемешайте и дайте постоять 5 минут.
4. По желанию посыпьте кунжутом.
5. Подавайте охлаждёнными.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

9. Пак-чой бланшированный с устричным соусом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- пак-чой 400–500 г

- устричный соус 1,5 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- масло 1 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- вода 50 мл

Шаги:

1. Пак-чой опустите в кипящую воду на 40–60 секунд и сразу переложите в холодную воду.

2. Слейте воду и разложите пак-чой на тарелке.
3. На сковороде прогрейте масло, добавьте чеснок на 20 секунд.
4. Добавьте устричный соус, соевый соус, сахар и воду, прогрейте 1 минуту.
5. Полейте пак-чой соусом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

10. Арахис по-сычуаньски (остро-кислый)

Время: 15 мин | Выход: ~350 г

Ингредиенты:

- арахис жареный 300 г
- соевый соус 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- масло чили 1 ч. л.
- чеснок 1 зубчик
- зелёный лук 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте соевый соус, уксус, сахар и масло чили.
2. Добавьте чеснок и зелёный лук.
3. Залейте арахис заправкой и перемешайте.
4. Дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте как закуску к напиткам и рису.

Хранение: При комнатной температуре (в сухом месте) до 2 дней.

11. Грибы шиитаке маринованные (быстрые)

Время: 25 мин | Выход: ~500 г

Ингредиенты:

- шиитаке свежие 500 г (или шампиньоны)
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- чеснок 2 зубчика
- имбирь 10 г
- кунжутное масло 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте грибы и обжарьте 6–8 минут до испарения влаги.
2. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Влейте соевый соус, уксус и добавьте сахар.
4. Томите 2 минуты и снимите с огня.
5. Добавьте кунжутное масло и остудите.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

12. Капуста по-китайски «остро-кислая» (салат)

Время: 15 мин (+ настой) | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 350 г
- морковь 1/2 шт
- чеснок 1 зубчик
- рисовый уксус 1,5 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- масло 1 ст. л.
- острый перец по вкусу

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите соломкой.
2. Смешайте уксус, соевый соус, сахар и кунжутное масло.
3. На сковороде разогрейте масло и быстро прогрейте чеснок и перец 15 секунд.
4. Влейте горячее масло в салат и сразу перемешайте.
5. Заправьте соусом и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

13. Холодная свинина с чесноком и огурцом (упрощённо)

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свинина (вырезка/окорок) 500 г
- огурец 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- зелёный лук

Шаги:

1. Свинину отварите 25 минут в воде с щепоткой соли, остудите и нарежьте тонко.
2. Огурец нарежьте соломкой.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар, кунжутное масло и чеснок.
4. Соедините свинину с огурцом и заправкой.
5. Посыпьте зелёным луком и подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

14. Салат из стеклянной лапши с овощами (холодный)

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лапша фунчоза 180 г
- огурец 1 шт
- морковь 1 шт
- болгарский перец 1/2 шт
- соевый соус 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ст. л.

Шаги:

1. Фунчозу залейте кипятком на 6–7 минут, промойте и обсушите.
 2. Овощи нарежьте тонкой соломкой.
 3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар и кунжутное масло.
 4. Соедините лапшу с овощами и заправкой.
 5. Посыпьте кунжутом и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 1 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

Простые супы в китайском стиле: кисло-острый, томатно-яичный и супы с лапшой.

15. Суп вонтон (упрощённо)

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вонтон-листочки 250 г (или готовые пельмени)
- фарш свиной 300 г
- имбирь 10 г
- зелёный лук 2 ст. л.
- соевый соус 1,5 ст. л.
- бульон куриный 2 л
- чеснок 1 зубчик
- соль/перец

Шаги:

1. Смешайте фарш с имбирём, зелёным луком и 1 ст. л. соевого соуса.
2. Заверните начинку в листочки для вонтонов.
3. Доведите бульон до кипения, добавьте чеснок и оставшийся соевый соус.
4. Опустите вонтоны и варите 5–6 минут до готовности.
5. Попробуйте на соль, подавайте с зелёным луком.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Кисло-острый суп (простая версия)

Время: 35 мин | Выход: 5–6 порций

Ингредиенты:

- куриный бульон 1,8 л
- тофу 250 г
- шампиньоны 200 г
- морковь 1/2 шт
- рисовый уксус 2 ст. л.
- соевый соус 2 ст. л.
- крахмал 1 ст. л. + вода 3 ст. л.
- яйцо 1 шт
- белый перец/чили по вкусу

Шаги:

1. Грибы нарежьте, морковь нашинкуйте, тофу нарежьте кубиком.
2. В кипящий бульон добавьте грибы и морковь, варите 8 минут.
3. Добавьте тофу, соевый соус и уксус, прогрейте 2 минуты.
4. Влейте крахмал (разведённый в воде) и перемешайте до лёгкого загустения.
5. Влейте взбитое яйцо тонкой струйкой, приправьте перцем/чили.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Томатно-яичный суп

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры 3 шт
- яйца 2 шт
- вода/бульон 1,2 л
- соевый соус 1 ст. л.

- сахар 1/2 ч. л.
- крахмал 1 ч. л. (по желанию)
- зелёный лук
- масло 1 ст. л.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.