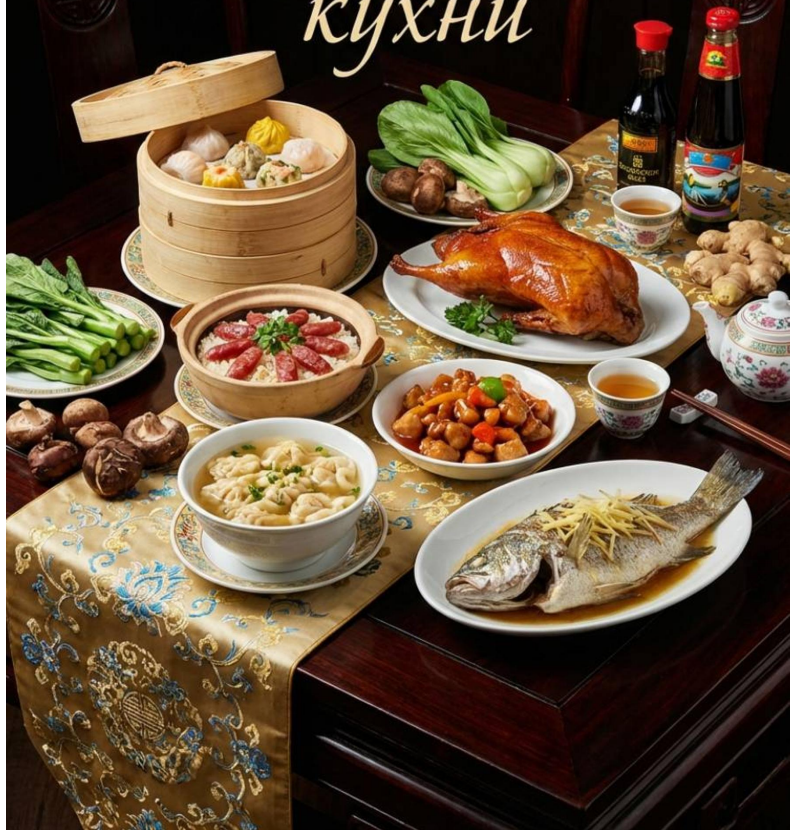


Рецепты кантонской кухни



Наталья Смакова

Рецепты кантонской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73415438

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта электронная книга – практичный сборник из 100 домашних рецептов в кантонском стиле. Кантонская кухня ценит чистый вкус продуктов и быстрые техники: стир-фрай на сильном огне, приготовление на пару, лёгкое тушение и прозрачные бульоны. Поэтому блюда получаются ароматными, но не тяжёлыми, а ингредиенты легко найти в обычных магазинах.

Внутри вы найдёте рецепты димсамов и закусок, супов и бульонов, блюд из рыбы и морепродуктов, птицы и мяса, овощей и тофу, а также варианты с рисом и лапшой, конжи и блюда на пару, десерты и напитки. Каждый рецепт оформлен в понятном формате: время и выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткая заметка.

Сборник подойдёт тем, кто хочет готовить по-восточному без сложных техник и редких продуктов: выбирайте рецепт по разделам, собирайте базовый набор соусов и специй – и готовьте быстро, вкусно и разнообразно.

Наталья Смакова

Рецепты кантонской кухни

Рецепты кантонской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ДИМСАМ И ЗАКУСКИ

1. Пельмени на пару с креветками «ха гоу» (домашняя версия)
2. Сиу май с курицей и шиитаке
3. Рисовые рулетики «чанфэнь» с креветкой
4. Бао на пару с начинкой из свинины в соусе хоисин
5. Паровые булочки с омлетом и зелёным луком
6. Редисовый пирог «ло бак го» на сковороде
7. Спринг-роллы с овощами и соусом из сои и лайма
8. Тосты с креветкой по-гонконгски (на сковороде)
9. Крылышки в соево-медовой глазури с имбирём
10. Огурцы с чесноком и кунжутным маслом по-кантонски
11. Быстрые маринованные дайкон и морковь
12. Жареные вонтоны со свининой и зелёным луком
13. Тофу «соль и перец» в хрустящей панировке
14. Рулетики из омлета с огурцом и крабовым мясом

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

15. Суп вонтон с креветкой и свининой

16. Кукурузный суп с курицей и яйцом (по-кантонски)
17. Прозрачный суп с рыбными фрикадельками
18. Суп с зимней дыней (или кабачком) и свиными рёбрами
19. Суп с водяным крессом (или шпинатом) и говядиной
20. Томатный суп с яйцом и зелёным луком
21. Суп с рисовой лапшой и уткой в имбирном бульоне
22. Суп с шиитаке, тофу и зеленым
23. Суп с корнем лотоса и свиной (домашний кантонский)
24. Суп с морской капустой и креветками

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

25. Рыба на пару с имбирём и зелёным луком
26. Креветки в соусе из чёрных бобов
27. Кальмар «соль и перец» с чесноком
28. Мидии в чесночно-бобовом соусе
29. Моллюски (венерки) с имбирём и зелёным луком
30. Креветки с имбирём и зелёным луком в ароматном масле
31. Рыба в кисло-сладком соусе по-гонконгски
32. Креветки с брокколи в устричном соусе
33. Треска, тушённая с тофу в соево-имбирном соусе
34. Кальмар с сельдереем и устричным соусом
35. Креветки в сладко-сливочном соусе с грецким орехом
36. Гребешки на пару с чесноком и рисовой вермишелью

ГЛАВА 4. ПТИЦА

- 37. Курица в соевом соусе (домашний «соевый цыплёнок»)
- 38. Отварная курица с соусом из имбиря и зелёного лука
- 39. Курица с кешью и сельдереем в лёгком соусе
- 40. Курица с грибами муэр и бамбуком
- 41. Курица на пару с шиитаке и рисовым вином
- 42. Утка в духовке с пятью специями и мёдом
- 43. Утиная грудка в сливово-соевом соусе
- 44. Лимонная курица по-гонконгски (без фритюра)
- 45. Курица с сахарным горошком и морковью
- 46. Куриные рулетики на пару с кунжутом и зеленью

ГЛАВА 5. МЯСО

- 47. Свинина «ча-шао» в духовке (кантонское барбекю)
- 48. Свинина кисло-сладкая с ананасом
- 49. Говядина с брокколи в устричном соусе
- 50. Говядина с луком и чёрным перцем по-гонконгски
- 51. Свиные рёбрышки на пару с чёрными бобами
- 52. Рёбрышки в соево-медовой глазури с чесноком
- 53. Свинина с пекинской капустой и грибами
- 54. Тушёная говядина с дайконом и имбирём
- 55. Свинина в соусе хойсин с огурцом и зелёным луком
- 56. Свиной паровой «пирожок» (котлетка) с водяным каштаном

57. Свиные отбивные в кисло-сладком томатном соусе

58. Фаршированные кружки момордики (или кабачка) со свининой

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И ТОФУ

59. Пак-чой в устричном соусе

60. Китайская брокколи (гайлан) или брокколи с чесноком

61. Тофу с шиитаке в соево-устричном соусе

62. Тофу на сковороде в соусе из сои и имбиря

63. Баклажаны, тушённые в устричном соусе

64. Стручковая фасоль с чесноком и сушёными креветками

65. Ростки фасоли с зелёным луком и белым перцем

66. Смесь зелени с имбирём (быстрый стир-фрай)

67. Грибы в устричном соусе с зелёным луком

68. Момордика (или кабачок) с яйцом и соевым соусом

69. Тыква на пару с чесночным соусом

70. Тушёная пекинская капуста с сушёными морепродуктами

ГЛАВА 7. РИС И ЛАПША

71. Жареный рис «Янчжоу» по-кантонски

72. Чау-мейн с овощами и лёгким соусом

73. Широкая рисовая лапша «чао фэнь» с говядиной

74. Яичная лапша с креветками в устричном соусе

- 75. Рис в «горшочке» с колбаской и грибами (в духовке)
- 76. Рис на пару с курицей и грибами (одна кастрюля)
- 77. Жареный рис с ананасом и курицей
- 78. Рис с яйцом и зелёным луком (быстрый кантонский)
- 79. Ша хэ фэнь в соевом соусе с ростками (без мяса)
- 80. Фунчоза с овощами и омлетом по-гонконгски
- 81. Запечённый рис с говядиной и томатным соусом (гонконгский стиль)
- 82. Запечённая лапша с морепродуктами в сливочном соусе
- 83. Сухая лапша со свининой в соусе хоисин и огурцом
- 84. Рисовая вермишель с овощами в устричном соусе

ГЛАВА 8. КАШИ И БЛЮДА НА ПАРУ

- 85. Конжи с курицей и имбирём
- 86. Конжи со свининой и солёным утиным яйцом
- 87. Конжи с рыбой и зелёным луком
- 88. Конжи с креветками и кукурузой
- 89. Паровой омлет (яичный крем) с соевым соусом
- 90. Яйца на пару с креветками и зеленью
- 91. Тофу на пару с фаршем и устричным соусом
- 92. Говяжьи шарики на пару с цедрой (кантонский стиль)

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 93. Манговый пудинг (гонконгский стиль)
- 94. Кокосовое желе на агар-агаре

95. Тапиока в кокосовом молоке с манго
96. Сладкий суп из красной фасоли с кокосом
97. Сладкий суп из чёрного кунжута
98. Молочный чай по-гонконгски (крепкий, с молоком)
99. Жасминовый чай с лимоном и мёдом
100. Освежающий напиток с личи и лаймом

ВСТУПЛЕНИЕ

Кантонская кухня (Гуандун и Гонконг) славится лёгким, чистым вкусом и вниманием к качеству продуктов. Здесь редко «перекрикивают» ингредиенты специями: вместо этого подчёркивают естественную сладость морепродуктов, свежесть овощей и мягкость мяса.

Главные техники – быстрый стир-фрай на сильном огне, приготовление на пару, лёгкое тушение и прозрачные бульоны. Соусы обычно добавляют в самом конце, чтобы сохранить сочность и аромат, а текстуры – от хрустящих овощей до нежных димсамов – остаются ключевой частью впечатления.

В этом сборнике собраны 100 рецептов в кантонском стиле, адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте здесь димсам и закуски, супы, блюда из рыбы, птицы и мяса, варианты с овощами и тофу, рис и лапшу, конжи и блюда на пару, а также десерты и напитки.

ГЛАВА 1. ДИМСАМ И ЗАКУСКИ

14 рецептов.

1. Пельмени на пару с креветками «ха гоу» (домашняя версия)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 18–20 шт

Ингредиенты:

- Креветки очищенные – 350 г
- Бамбук консервированный (тонкая соломка) – 60 г
- Зелёный лук – 15 г
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Белый перец – 1/4 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 1 ст. л.
- Пшеничный крахмал – 180 г
- Тапиоковый крахмал – 60 г
- Кипяток – 190 мл
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Креветки нарежьте небольшими кусочками, часть (приблизительно 1/3) измельчите ножом почти в пасту для связки.
2. Смешайте креветки с бамбуком, зелёным луком, соевым соусом, кунжутным маслом, сахаром, перцем и кукурузным крахмалом. Охладите 15 минут.
3. Для теста смешайте пшеничный и тапиоковый крахмал, влейте кипяток и быстро перемешайте лопаткой.

4. Когда масса станет тёплой, вмешайте масло и вымесите до гладкого, эластичного теста.

5. Разделите тесто на 18–20 шариков, каждый раскатайте в тонкий кружок, положите 1 ч. л. начинки и защипните складками.

6. Готовьте на пару 7–8 минут. Подавайте горячими.

Хранение: Лучше съесть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогрев – на пару 2–3 минуты.

Заметка: Чтобы тесто не подсыхало, держите заготовки под плёнкой, пока лепите.

2. Сиу май с курицей и шиитаке

Время: 55 минут | Выход: 16 шт

Ингредиенты:

- Фарш куриный – 350 г
- Грибы шиитаке сушёные – 6 шт (или свежие – 150 г)
- Лук зелёный – 15 г
- Имбирь – 8 г
- Соевый соус – 1,5 ст. л.
- Устричный соус – 1 ст. л.
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Белый перец – 1/4 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 1 ст. л.
- Обёртки для вонтонов – 16 шт
- Растительное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Шиитаке замочите в тёплой воде на 20 минут, отожмите и мелко нарежьте.
 2. Смешайте фарш с шиитаке, тёртым имбирём, зелёным луком, соевым и устричным соусами, сахаром, перцем и крахмалом.
 3. Перемешивайте фарш 1–2 минуты до вязкости, затем охладите 10 минут.
 4. Положите по 1 ст. л. начинки в центр обёртки, сформируйте открытый «стаканчик» сиу май.
 5. Смажьте решётку пароварки тонким слоем масла, разложите заготовки.
 6. Готовьте на пару 10–12 минут до полной готовности.
- Хранение: В холодильнике до 24 часов; лучше разогреть на пару 3 минуты.
- Заметка: Верх можно украсить горошиной или кусочком моркови перед приготовлением.

3. Рисовые рулетики «чанфэнь» с креветкой

Время: 45 минут | Выход: 10 рулетиков

Ингредиенты:

- Рисовая мука – 160 г
- Крахмал тапиоковый или кукурузный – 40 г
- Вода – 520 мл
- Соль – 1/2 ч. л.
- Креветки очищенные – 250 г
- Зелёный лук – 15 г

– Соевый соус – 3 ст. л.

– Сахар – 1 ч. л.

– Кунжутное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте рисовую муку, крахмал и соль, влейте воду и тщательно размешайте до однородного жидкого теста.

2. Креветки нарежьте кусочками по 1–1,5 см, зелёный лук тонко нарежьте.

3. Смажьте плоский поддон (или тарелку для пара) тонким слоем масла, влейте тонкий слой теста.

4. Готовьте на пару 2–3 минуты до схватывания, разложите креветки и зелёный лук, накройте ещё слоем теста и готовьте 2 минуты.

5. Снимите пласт, сверните рулетом и разрежьте.

6. Смешайте соевый соус, сахар и кунжутное масло, полейте рулетики перед подачей.

Хранение: Лучше есть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогрев – на пару 2 минуты.

Заметка: Перед каждым новым рулетиком тесто перемешивайте – мука оседает.

4. Бао на пару с начинкой из свинины в соусе хоисин

Время: 1 час 25 минут | Выход: 10 бао

Ингредиенты:

– Мука пшеничная – 350 г

– Дрожжи сухие – 7 г

- Сахар – 35 г
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Молоко тёплое – 190 мл
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Свинина (фарш) – 400 г
- Лук репчатый – 1/2 шт
- Соус хоисин – 2 ст. л.
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Имбирь – 8 г
- Крахмал кукурузный – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, дрожжи, сахар и разрыхлитель. Влейте молоко и масло, замесите мягкое тесто. Оставьте на 45 минут.
2. Для начинки обжарьте лук 2 минуты, добавьте фарш и готовьте 6–7 минут до готовности.
3. Вмешайте хоисин, соевый соус, тёртый имбирь и крахмал, прогрейте 1 минуту и остудите.
4. Разделите тесто на 10 частей, раскатайте кружки, положите начинку и защипните.
5. Оставьте бао на расстойку 15 минут.
6. Готовьте на пару 12 минут. Дайте постоять под крышкой 3 минуты и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев на пару 4–5 минут.

Заметка: Крахмал делает начинку сочной и удерживает

соус внутри бао.

5. Паровые булочки с омлетом и зелёным луком

Время: 1 час 10 минут | Выход: 8 булочек

Ингредиенты:

- Мука – 300 г
- Дрожжи сухие – 6 г
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Вода тёплая – 170 мл
- Растительное масло – 1,5 ст. л.
- Яйца – 3 шт
- Молоко – 2 ст. л.
- Зелёный лук – 25 г
- Соевый соус – 1 ч. л.

Шаги:

1. Замесите тесто из муки, дрожжей, сахара, соли, воды и масла. Оставьте на 40 минут.
2. Взбейте яйца с молоком и соевым соусом, добавьте зелёный лук.
3. Приготовьте тонкий омлет на сковороде, остудите и нарежьте полосками.
4. Разделите тесто на 8 частей, раскатайте лепёшки, положите омлет и сверните/защипните.
5. Оставьте на 10 минут для расстойки.
6. Готовьте на пару 10–12 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев на пару 3–4 минуты.

Заметка: Булочки удобны как перекус и хорошо идут с лёгким соевым соусом.

6. Редисовый пирог «ло бак го» на сковороде

Время: 1 час 15 минут | **Выход:** 12 кусочков

Ингредиенты:

- Дайкон (белая редька) – 900 г
- Рисовая мука – 160 г
- Вода – 320 мл
- Креветки сушёные – 30 г
- Ветчина или бекон – 120 г
- Зелёный лук – 15 г
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Белый перец – 1/4 ч. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Креветки сушёные залейте тёплой водой на 15 минут, обсушите и мелко нарежьте.
2. Дайкон натрите крупно, слегка отожмите, сок сохраните.
3. Обжарьте ветчину и креветки 2–3 минуты, добавьте дайкон и тушите 10 минут до мягкости.
4. Смешайте рисовую муку с водой и частью сока дайкона

до жидкого теста, добавьте соль, перец и соевый соус.

5. Соедините дайкон с тестом, вылейте в форму и готовьте на пару 35 минут.

6. Остудите, нарежьте ломтиками и обжарьте на сковороде до румяной корочки.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; обжаривать лучше порциями перед подачей.

Заметка: Полезно дать пирогу полностью остыть – он будет лучше держать форму при жарке.

7. Спринг-роллы с овощами и соусом из сои и лайма

Время: 40 минут | Выход: 12 шт

Ингредиенты:

– Рисовая бумага или тонкие обёртки – 12 шт

– Морковь – 1 шт

– Огурец – 1 шт

– Капуста пекинская – 250 г

– Зелёный лук – 20 г

– Кинза – 10 г

– Соевый соус – 3 ст. л.

– Лайм или лимон – 1/2 шт

– Сахар – 1 ч. л.

– Кунжутное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонкой соломкой, пекинскую капусту нашинкуйте.

2. Смешайте соевый соус, сок лайма/лимона, сахар и кунжутное масло.

3. Смочите рисовую бумагу в тёплой воде 5–7 секунд и выложите на доску.

4. Положите начинку, добавьте зелёный лук и кинзу.

5. Сверните плотные роллы.

6. Подавайте с соусом.

Хранение: Лучше съесть в течение 4 часов; хранить в холодильнике до 12 часов под плёнкой.

Заметка: Чтобы роллы не высыхали, накрывайте их влажным полотенцем до подачи.

8. Тосты с креветкой по-гонконгски (на сковороде)

Время: 25 минут | Выход: 8 тостов

Ингредиенты:

– Хлеб тостовый – 8 ломтиков

– Креветки очищенные – 300 г

– Белок – 1 шт

– Крахмал кукурузный – 1 ст. л.

– Имбирь – 5 г

– Соевый соус – 1 ч. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

– Кунжут – 1,5 ст. л.

– Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Креветки измельчите до фарша, добавьте белок, крах-

мал, тёртый имбирь, соевый соус и соль.

2. Нанесите креветочную массу на ломтики хлеба ровным слоем.

3. Посыпьте кунжутом, слегка прижмите.

4. Разогрейте сковороду с маслом, жарьте тосты начинкой вниз 3 минуты.

5. Переверните и жарьте ещё 2 минуты до золотистости.

6. Выложите на бумагу и подавайте горячими.

Хранение: Лучше съесть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогрев – на сухой сковороде 2 минуты.

Заметка: Белок делает начинку упругой и помогает держаться на хлебе.

9. Крылышки в соево-медовой глазури с имбирём

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Куриные крылышки – 1 кг

– Соевый соус – 4 ст. л.

– Мёд – 2 ст. л.

– Имбирь – 15 г

– Чеснок – 2 зубчика

– Рисовый уксус – 1 ст. л.

– Кунжутное масло – 1 ч. л.

– Перец чёрный – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте соевый соус, мёд, тёртый имбирь, чеснок, ук-

сус, кунжутное масло и перец.

2. Замаринуйте крылья на 20 минут.

3. Разогрейте духовку до 200°C.

4. Выложите крылья на противень и запекайте 35–40 минут, перевернув в середине.

5. Смажьте остатками маринада за 5 минут до конца для блеска.

6. Подавайте горячими.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев в духовке 10 минут при 180°C.

Заметка: Глазурь получается густой и липкой – это нормальная текстура для таких крылышек.

10. Огурцы с чесноком и кунжутным маслом по-кантонски

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– Огурцы – 500 г

– Соль – 1/2 ч. л.

– Чеснок – 2 зубчика

– Соевый соус – 1,5 ст. л.

– Рисовый уксус – 1 ст. л.

– Сахар – 1 ч. л.

– Кунжутное масло – 1 ч. л.

– Кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Огурцы слегка отбейте плоской стороной ножа и нарежьте крупными кусками.
 2. Посолите и оставьте на 10 минут, затем слейте выделившийся сок.
 3. Смешайте соевый соус, рисовый уксус, сахар и кунжутное масло.
 4. Добавьте измельчённый чеснок и огурцы, перемешайте.
 5. Посыпьте кунжутом и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 24 часов.
- Заметка: Для более яркого вкуса выдержите закуску 15 минут в холодильнике перед подачей.

11. Быстрые маринованные дайкон и морковь

Время: 20 минут | Выход: 1 банка 700 мл

Ингредиенты:

- Дайкон – 400 г
- Морковь – 250 г
- Рисовый уксус – 120 мл
- Вода – 120 мл
- Сахар – 3 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте дайкон и морковь брусочками 6–7 см.
2. Смешайте уксус, воду, сахар и соль, перемешайте до растворения.
3. Сложите овощи в банку и залейте маринадом.

4. Оставьте при комнатной температуре на 20 минут.

5. Уберите в холодильник и подавайте охлаждёнными.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Закуска хорошо подходит к жареному рису и блюдам на пару.

12. Жареные вонтоны со свиной и зелёным луком

Время: 45 минут | Выход: 20 шт

Ингредиенты:

– Фарш свиной – 350 г

– Зелёный лук – 20 г

– Имбирь – 8 г

– Соевый соус – 1,5 ст. л.

– Кунжутное масло – 1 ч. л.

– Сахар – 1/2 ч. л.

– Белый перец – 1/4 ч. л.

– Крахмал кукурузный – 1 ч. л.

– Обёртки для вонтонов – 20 шт

– Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Смешайте фарш с зелёным луком, тёртым имбирём, соевым соусом, кунжутным маслом, сахаром, перцем и крахмалом.

2. Выложите по 1 ч. л. начинки на обёртку, сформируйте вонтоны, смочив края водой.

3. Разогрейте масло до 170–175°C.

4. Жарьте партиями 3–4 минуты до золотистости.

5. Выложите на бумагу и подавайте с соевым соусом.

Хранение: Лучше съесть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогрев – в духовке 8 минут при 180°C.

Заметка: Для более хрустящей корочки не перегружайте сковороду при жарке.

13. Тофу «соль и перец» в хрустящей панировке

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– Тофу плотный – 400 г

– Крахмал кукурузный – 4 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Белый перец – 1/3 ч. л.

– Чеснок – 1 зубчик

– Зелёный лук – 15 г

– Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Тофу обсушите и нарежьте кубиками 2 см.

2. Смешайте крахмал, соль и белый перец, обваляйте кубики тофу.

3. Обжарьте тофу в горячем масле 4–5 минут до золотистой корочки, переложите на бумагу.

4. Слейте почти всё масло, быстро прогрейте измельчённый чеснок 15 секунд.

5. Верните тофу в сковороду, добавьте зелёный лук и пе-

ремешайте 20 секунд.

6. Подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 24 часов; лучше разогреть в духовке 8 минут при 180°C.

Заметка: Крахмал даёт тонкую хрустящую корочку без тяжёлого кляра.

14. Рулетики из омлета с огурцом и крабовым мясом

Время: 20 минут | Выход: 10 рулетиков

Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт
- Молоко – 2 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Крабовое мясо или сурими – 200 г
- Огурец – 1 шт
- Майонез – 1,5 ст. л.
- Соевый соус – 1 ч. л.
- Кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Взбейте яйца с молоком и солью.
2. Испеките тонкий омлет на сковороде, остудите.
3. Крабовое мясо смешайте с майонезом и соевым соусом.
4. Огурец нарежьте тонкой соломкой.
5. Нанесите начинку на омлет, добавьте огурец и сверните рулетом.
6. Нарежьте порционно и посыпьте кунжутом.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Для аккуратных срезов охладите рулет 10 минут перед нарезкой.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

10 рецептов.

15. Суп вонтон с креветкой и свиной

Время: 1 час | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- Обёртки для вонтонов – 24 шт
- Креветки очищенные – 200 г
- Фарш свиной – 200 г
- Имбирь – 8 г
- Зелёный лук – 15 г
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Белый перец – 1/4 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 1 ч. л.
- Куриный бульон – 1,6 л
- Пак-чой или шпинат – 200 г

Шаги:

1. Креветки мелко нарежьте и смешайте со свиным фаршем, тёртым имбирём, зелёным луком, соевым соусом, кунжутным маслом, перцем и крахмалом.
2. Сформируйте вонтоны: по 1 ч. л. начинки, края смочите

водой и зашипните.

3. Доведите бульон до слабого кипения.

4. Вонтоны варите 4–5 минут до всплытия и готовности начинки.

5. Добавьте пак-чой/шпинат и проварите 1 минуту.

6. Разлейте по мискам и подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 24 часов; вонтоны лучше хранить отдельно от бульона.

Заметка: Для более прозрачного бульона снимайте пену после закипания.

16. Кукурузный суп с курицей и яйцом (по-кантонски)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Куриное филе – 300 г
- Кукуруза консервированная – 300 г
- Куриный бульон – 1,3 л
- Яйца – 2 шт
- Имбирь – 6 г
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Белый перец – 1/4 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 2 ст. л.
- Вода – 80 мл

Шаги:

1. Филе нарежьте мелкими кусочками.

2. Вскипятите бульон, добавьте имбирь и курицу, варите

10 минут.

3. Добавьте кукурузу и соевый соус, проварите 5 минут.

4. Разведите крахмал в воде, влейте в суп и перемешайте до лёгкого загустения.

5. Взбейте яйца и тонкой струйкой влейте в суп, помешивая круговыми движениями.

6. Приправьте солью и белым перцем, подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Крахмал добавляйте постепенно – суп должен быть шелковистым, а не густым.

17. Прозрачный суп с рыбными фрикадельками

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Филе белой рыбы – 450 г

– Белок – 1 шт

– Крахмал кукурузный – 1 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Белый перец – 1/4 ч. л.

– Куриный или рыбный бульон – 1,5 л

– Имбирь – 10 г

– Зелёный лук – 15 г

Шаги:

1. Рыбу измельчите в фарш, добавьте белок, крахмал, соль

и белый перец, тщательно вымешайте до вязкости.

2. Доведите бульон до слабого кипения, добавьте ломтики имбиря.

3. Смоченной ложкой сформируйте фрикадельки и опускайте в бульон.

4. Варите 6–7 минут до всплытия и готовности.

5. Добавьте зелёный лук и прогрейте 30 секунд.

6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Вымешивание делает фрикадельки упругими – это ключ к правильной текстуре.

18. Суп с зимней дыней (или кабачком) и свиными рёбрами

Время: 1 час 40 минут | Выход: 5 порций

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.