

Евгения Сихимбаева

# КИТАЙСКИЕ САЛАТЫ

# 20

ЗНАКОВЫХ



# РЕЦЕПТОВ

Серия книг по кулинарии

**Евгения Сихимбаева**  
**Китайские салаты:**  
**20 знаковых рецептов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63619697](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63619697)*

*ISBN 9785005302762*

**Аннотация**

Китайские салаты нельзя рассматривать как приложение к основным блюдам. В том-то и отличие от других национальных кухонь, что он есть совершенно независимое блюдо, со своим характером и настроением. Для Вас были подобраны 20 знаковых рецептов китайских салатов! Попробуйте их приготовить! Удачи Вам! И приятного аппетита!

# Содержание

Китайские салаты	5
Салат «Шаньдунь»	8
Салат «Битые огурцы»	9
Салат «Сян Сян Цай»	11
Салат «Удон с грибами»	13
Салат из баклажанов в кисло-сладком соусе	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Китайские салаты: 20 знаковых рецептов**

**Евгения Сихимбаева**

© Евгения Сихимбаева, 2020

ISBN 978-5-0053-0276-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Китайские салаты

**«Ресторан китайских салатов. Часы работы с 18.00 до 19.00»**

Должен появиться скоро такой баннер на улицах города. Мечта о создании такого ресторана преследует нашего знакомого вот уже почти последние 5 лет. Почему именно ресторан китайских салатов? Но тут история полна драмы и комизма. Об этом как-нибудь потом. А пока его незатейливые размышления о китайских салатах глазами и языком простого обывателя – едока.

Во-первых, философия еды в Китае подразумевает приготовление пищи только на один раз, на поедание в один стол. Никаких заготовок впрок! А это значит следование принципам свежих продуктов. Отсюда логическое умозаключение – не должно быть салатов второй свежести.

Во-вторых, и, это особенно понравившееся наблюдение, абсолютная расслабленность за столом, если что-то капнуло с вилки на скатерть, то это воспринимается поваром, как комплимент в его сторону. Жирные пятна на скатерти, означает, что человек настолько увлекся вкусом еды, что забыл о пресловутых нормах поведения за столом. Ешь и забудь обо всем! Сейчас в этом мире есть только ты и твой салат!

В—третьих, продукты в китайском салате не превращаются в месиво. Каждый ингредиент участвует в процессе, но сохраняет при этом свое предназначение. Его можно есть в отдельности от других, вынув его из салатного сообщества. Возьмите, пожалуйста, пальцами стебелек папоротника. Чувствуете, как живительные соки бегут внутри его, источая аромат хвойного леса? Или базилик, издревле, считающийся королем ароматных трав! Когда-то его выращивали дома, как декоративный цветок, ароматизирующий комнату.

В-четвертых, овощи прожариваются только на половину и отдельно друг от друга дабы сохранить структуру и его полезность в витаминах. И это главное требование в приготовлении салатов.

В-пятых, китайский салат просто выглядит красиво, как натюрморт у терпеливого художника, тщательно вырисовывающего каждую деталь. А повар, готовящий салат, — это и есть художник! Правда, повар-художник больше тянется к реалистическому стилю, нежели к абстракционизму, ибо понимает салат есть воплощенная картина адекватно отражающая действительность нашей повседневной жизни вообще, и за столом, в частности. Короче говоря, хороший кулинар получает свою славу и признание при жизни.

Китайские салаты нельзя рассматривать как приложение к основным блюдам. В том — то и отличие от других национальных кухонь, что он есть совершенно независимое блюдо, со своим характером и настроением. А настроение, вкус

салата зависит того, как правильно и аккуратно вы нарезали, натерли, порубили продукты. Вот поэтому подготовка овощей к салатам занимает намного больше времени, чем его формирование. И слова «надо вкладывать душу» как нельзя кстати в кулинарии, особенно, если вы готовите китайский салат.

Мы можем вас успокоить в этом деле важен не только опыт, и даже не опыт, а интуиция. Вы должны прочувствовать и так проникнуться всем своим существом в приготовление того или иного салата, что сами можете регулировать объемы и количество ингредиентов и специй. Да, да, именно так! Попробуйте начать! Удачи вам!

# Салат «Шаньдунь»

## **Ингредиенты:**

- Огурец свежий 300 грамм
- Говядина вареная 200 грамм
- Грибы маринованные 150 грамм
- Чеснок 2 зубчика
- Соевый соус по вкусу

## **Приготовление:**

- Огурцы вымыть и нарезать кубиками
- Говядину нарезать кубиками
- Грибы промыть нарезать их на две или три части
- Чеснок пропустить через чеснокодавку
- В глубокой посуде смешать огурцы, говядину, грибы и чеснок
- Добавить соевый соус и всё перемешать

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Салат «Битые огурцы»

## Ингредиенты:

- Огурец 500 грамм
- Чеснок 2 зубчика
- Петрушка 2 веточки
- Соевый соус 20 грамм
- Уксус рисовый 30 грамм
- Масло кунжутное 15 грамм
- Перец чили, соль по вкусу

## Приготовление:

- Огурцы разрезать вдоль на две части, удалить сердцевину
- Нарезать половинки огурцов соломкой
- Уложить в салатницу
- Полить соевым соусом, уксусом, солью, перемешать
- Оставить на 15 минут
- Измельчить чеснок
- Нашинковать перец чили
- Замаринованные огурцы слегка отжать рукой и освободить от части жидкости
- Выложить в глубокую тарелку

- Сюда же добавить перец или, чеснок и нарезанную петрушку
- Всё залить кунжутным маслом и добавить соевый соус
- Салат перемешать

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Салат «Сян Сян Цай»

## Ингредиенты:

- Картофель 5 штук
- Растительное масло 2 стакана
- Кинза 1 пучок
- Арахис 100 грамм
- Перец острый 50 грамм
- Сахар, уксус по вкусу

## Приготовление:

- Картофель почистить и натереть на специальной терке в очень тонкую соломку
- Промыть водой и просушить
- В глубокой сковороде разогреть растительное масло
- Выложить в него картофельную соломку
- Жарить около 1 минуты
- Кинзу промыть, просушить и нашинковать
- Арахис обжарить и измельчить в блендере
- Острый перец вымыть и просушить
- Обжарить на сковороде в том же самом масле, что и картофель, арахис
- В глубокой салатнице соединить картофель, острый

*перец*

- Добавить масло из-под жареного арахиса*
- Добавить кинзу, уксус и сахар*
- Всё тщательно перемешать*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Салат «Удон с грибами»

## Ингредиенты:

- Лапша «Удон» 200 грамм
- Растительное масло 2 столовые ложки
- Куриное филе 300 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Чеснок 3 зубчика
- Корень имбиря 2 см
- Грибы 100 грамм
- Морковь 50 грамм
- Соевый соус 2 столовые ложки
- Устричный соус 2 столовые ложки
- Соус терияки 2 столовые ложки
- Кунжут 2 столовые ложки
- Лук зелёный 50 грамм

## Приготовление:

- Отварить лапшу «Удон» до полной готовности
- Промыть и остудить
- Куриное филе нарезать кубиками среднего размера
- Лук нарезать тонкими полукольцами
- Измельчить чеснок и имбирь

– Морковь натереть тонкими лентами

– Грибы нарезать соломкой

– Разогреть растительное масло, обжарить в сковороде

кусочки курицы

– К мясу добавить лук, чеснок, имбирь, грибы и морковь

– Обжарить всё вместе в течение нескольких минут и выложить в салатницу

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# **Салат из баклажанов в кисло-сладком соусе**

# 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.