

# Содержание

Важные указания 4

Содержание 5

Предисловие 8



## Введение 10-23

Кулинарные основы ю

Китайская кулинарная культура:  
наслаждение с традицией 12

Оснащение китайской кухни 16

Техники нарезки 18

Маринады и панировка 20

Способы  
приготовления 22



## Пекин 24-69

Пекин - столица многих династий 30

Прогулка по Запретному городу 34

Трапеза как у китайского императора 36

Пекинская кухня -  
от изысканности до простоты 38

Утка по-пекински: фейерверк вкуса 40

Правила поведения за столом в Китае 42

Китайские пельмени: удовольствие  
в изобилии 44

Хутуны - малые миры Пекина 46

Пекинские специалитеты 48

Чайные и пекинская опера 50

Ночная жизнь в Хоухай 54

Супермаркеты:  
многообразие свежести 56

Воскресный день в Пекине 58

Закуски пекинского ночного рынка 60

Жизнь в пекинском парке 62

Посещение университетской столовой 64

Придворная прохлада в Летнем дворце 66

Великая китайская  
стена 68



## Шаньдун 70-95

Колыбель императорской кухни 78

Виноделие Китая:  
воплощение роскоши 80

Бывшая немецкая колония Циндао 82

Конфуцианство как государственная  
доктрина 84

Воскресный день в Циндао 86

Даосизм: универсальная гармония 90

Рыба и морепродукты 92

Поэтические имена  
для бесконечного множества блюд 94

## Цзянсу 96-117

Нанкин - «южная столица» Китая 100

Кухня провинции Цзянсу:  
неприметный фаворит 102

Китайские овощи 104

Между Сучжоу и озером Тайху 106

Китайские сады -  
Вселенная в миниатюре 108

Китайские мохнорукие крабы  
из озера Янчэн 110

Идиллический «водный край» 112

Китайский уксус -  
черный, красный, белый 114

Исинские чайники - эксклюзивная  
чайная посуда 116

## Шанхай 118-141

Вдохновенная шанхайская кухня 124

Шанхайские деликатесные блюда 126

Визит в прошлое 128

Сяолунбао -  
культурное достояние  
в бамбуковой корзинке 130

Прогулка по современности 132

Взгляд в будущее Шанхая 136

Один день шанхайского рабочего 138



Аньхой 142-159

- Кухня Аньхой: экзотическая классика 146
- Чайпитие: не только с цимэньским чаем 148
- Культура хойчжоуских коммерсантов 150
- Аньхойские блюда 154
- Специалитеты аньхойской кухни 156
- Китайские застольные игры 158



Чжэцзян 160-181

- Рай для гурманов 166
- Ханчжоу - воплощение китайской романтики 168
- Китайская свадьба 170
- Свадебные рецепты 172
- Серебряные иглы и Черные драконы 174
- Чжэцзянские специалитеты 176
- Китайские алкогольные напитки: «горлодер» и другие 178
- Деликатес: цзиньхуаский окорок 180

Фуцзянь 182-213

- Фуцзяньская кухня: искушение Будды 186
- Суп - утешение для души и лекарство 188
- Фучжоу: небоскребы и пагоды 190
- Соусы - китайские деликатесы 192
- Островной город Сямынь 196



- Вегетарианская кухня Китая 198
- Сладкие фрукты Фуцзяни 200
- Деликатесы: для удовольствия и престижа 202
- Центральная часть провинции: горькая идиллия 204
- Дикие горы Уишань 206
- Китайские грибы 208
- Бамбук: универсальные возможности 212

Гуандун 214-257

- Гуандун: традиция открытости миру 220
- Изысканная кухня Гуандуна 224
- Гуандунские специалитеты 226
- Дельта Жемчужной реки диктует моду 228
- Авантюрные гуандунские деликатесы 230
- Прогулка по Гуандуну 234
- Юм на и димсамы 236
- Жасминовый чай: благоухающее императорское удовольствие 240
- Маленькое паломничество 242
- Буддизм китайского толка 244
- Перспективная тенденция? Биопродукты из Китая 246
- Чаочжоуская кухня - особый класс 248
- Рыба и морепродукты из Гуандуна 250
- Сытная кухня народа хакка 252
- Мясо и птица 254
- Экзотические фрукты с юга Китая 256

Гонконг 258-291

- История Гонконга: скала посреди прибоя 264
- Традиционно космополитическая кухня 266
- Кварталы для гурманов в Гонконге 270
- Покупка живой рыбы в Гонконге 274
- Кулинарные привычки и возможности 276
- Ночной рынок на Темпл стрит 280
- Как помочь счастью найти выход 282
- Верования в современном Гонконге 284
- Праздники Весны и Луны 286
- Необычные рестораны-гостиные 290



Макао 292-313

- Изменчивые времена - прошлое Макао 296
- Кулинарное наследие Макао 298
- Мир казино 300
- Прогулка по рыночному павильону 302
- Острые и сладковато-пикантные колбасы 304
- Португалия в воке 306
- Колоан - назад к природе и традиции 308
- Сладости с Макао 310
- Праздники: танец дракона и пасхальные яйца 312





## Юньнань 314-341

Кулинарное многообразие Юньнани 322

Рисовая лапша - нежная как шелк 324

Чай пуэр 325

Земля озер и парков 326

Вечная весна в Куньмине 328

Горные народы *и* и *бай* 330

Кофе и табак 334

Специалитеты из Юньнани 336

Лицзян - город двух миров 338

Сишунбаньна - родина *дай* 340



## Хунань 342-361

Кухня Хунани: острее некуда 346

Богатый город Чанша 348

Шаошань: память о Мао 350

Консервирование - порождение бедности 352

Специалитеты Хунани 354

Как покупать рис 356

Лотос и водяной каштан 358

Многообразие блюд из яиц 360



## Сычуань 362-389

Сычуаньская кухня: некоторые любят поострее 368

Целебная сила специй 372

Чэнду - город парчи 376

Чайные - зеркало общества 378

Чунцин - самый большой город мира 380

Соевые бобы: универсальный продукт с высоким содержанием белка 382

Тофу: многообразие вкусов 384

Всемирное культурное наследие Китая 386

«Огненный котел»: от пикантного до жгуче-острого 388

## Ганьсу 390-405

Кухня Ганьсу: лапша, говядина и баранина 396

Хуэйцы - китайские мусульмане 398

Лапша как культурное достояние 400

Ланьчжоуская тянутая лапша 402

Китайский крестьянский календарь 404

## Синьцзян 406-421

Восток с китайским оттенком 414

Великий шелковый путь 418

## Внутренняя Монголия 422-437

Пища кочевников - йогурт и «огненный котел» 428

Молоко - рис кочевников 430

Жизнь в юрте 432

Скот в жизни кочевников 434

Тиран и миротворец Чингисхан 436



## Хэйлунцзян 438-463

Хэйлунцзянская кухня 446

Праздник забоя скота 448

*Инь* и *ян*: путь к равновесию 450

Трапеза Летящего дракона 454

Праздник фонарей: новогодний свет 456

*Цзяоцзы* - домашние пельмени по-китайски 458

Зерновые культуры 460

Капуста - любимый овощ Северного Китая 462

## Приложение 464

Карта 464

Глоссарий 466

Библиография 469

Благодарность 470

Указатель рецептов по видам блюд 472

Алфавитный указатель рецептов 474

Алфавитный указатель 476

Указатель иллюстраций и текстов 484

