




# Китайска кухня Стъпка по стъпка





**К**итайската кухня предлага необятно богатство от ястия – много повече от обичайното меню на китайските ресторанти по света. От изтънчения кантонски стил до традиционно пикантните блюда в Съчуан – общото за огромното многообразие от рецепти в страната е смесването на контрастиращи вкусове, комбинирането на ориз или паста като основа със зеленчуци, риба или месо като аккомпанимент, техниката на бързо пържене и поднасяне на чай като задължителна напитка при всяко хранене.





# Съдържание

## ВЪВЕДЕНИЕ

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 6  | Величието на една страна с многовековна история   | 20 | Ориз и жито: двете основни храни<br>Страна, залята от вода<br>Разнолика храна<br>Видове паста<br>Пастата на Изток<br>Храна на половината свят          |
| 8  | Китайската кухня: едно хилядолетно изкуство<br>Четири кулинарни школи<br>Кантонската кухня<br>Храната в Тайван<br>Поезията на ястието<br>Занаятчийско богатство   | 22 | Сортове ориз   |
| 10 | Основни продукти  | 24 | Уникални вкусотии<br>Без табута<br>Всякакви яйца<br>Акула в чинията<br>Морският женшен   |
| 12 | Имперска традиция<br>Великолепие и новаторство<br>Китайските ресторанти<br>Пътешествията на Марко Поло<br>От Мао...<br>... до Биг Мак                             | 26 | Чаят – традиционната китайска напитка<br>Една легендарна история<br>Как се добива<br>Изкуството на добрия чай<br>Три основни вида<br>От Изток на Запад |
| 14 | Празникът на Луната<br>Китайската Нова година<br>Други китайски празници<br>С какво се хранят китайците<br>Прибори и поднасяне на трапезата<br>Семейните празници | 28 | Видове китайски чай  |
| 16 | Кухненски уреди   | 30 | Как се използва уок<br>Многофункционален и практичен<br>Поддръжка и първоначална подготовка  |
| 18 | В хармония с природата<br>Философията на храненето<br>Медицина на билките   | 32 | Техниката на сотиране в уок  |