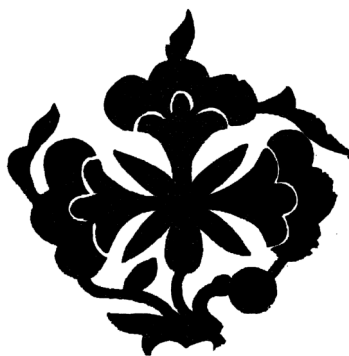


ЮСУРОВ Х. Ю.,  
ЮСУРОВА З. Г.

# ДУНГАНСКАЯ КУХНЯ



ФРУНЗЕ  
«КЫРГЫЗСТАН»  
1988

ББК 36. 997  
Ю 91

Рецензенты: Ш и н л о Л. Т., кандидат исторических наук,  
Ма к е е в а Ф. М., кандидат филологических наук

Ю  $\frac{3404000000-151}{M 451 (17)-88} 58-88$

ISBN 5-655-00048-2

© Издательство «Кыргызстан», 1988 г.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель, в Ваших руках книга о блюдах дунганской национальной кухни.

Дунганская национальная кухня является составной частью Восточной кухни, которая издавна пользуется большой популярностью во всем мире, благодаря своему многообразию и неповторимости. Кулинария дунганского народа отличается своеобразной пикантностью и разнообразием вкусовых ощущений блюд. В 1897 году член Парижского географического общества Лаббе, путешествуя по Семиреченской области, отмечал, что «...нигде не встречал обедов, вкуснее дунганских».

Кулинарный опыт дунган очень богат. Этому способствовал процесс многовекового отбора наиболее питательных блюд, которые обусловлены как экологическими факторами, так и непосредственно традиционным методом ведения хозяйства.

Дунганская национальная пища как бытовая культура появилась в Семиречье вместе с переселением дунган из Китая в 70—80-х годах прошлого столетия. При помощи братских народов дунгане освоились на новых местах расселения, здесь они приобрели вторую Родину. На протяжении долгого времени, находясь в большем или меньшем взаимодействии с национальной пищей своих ближайших и отдаленных соседей, дунганская кухня не могла не заимствовать некоторые ее элементы. Потому в национальной пище дунган сложились сходные явления с пищей соседних народов. Например, дунгане раньше вообще не употребляли молоко и молочные продукты, а сегодня этот ценный продукт используется почти ежедневно. А киргизский бешбармак стал блюдом для угощения гостей.

Кулинарное искусство дунган передавалось из поколения в поколение изустно, и каких-либо письменных источников о дунганской пище нет. Поэтому данная книга — первая попытка ознакомить читателя с разнообразной дунганской пищей.

В создание книги авторы вложили скрупулезность, тщательность и большую любовь. Здесь представлен весь сложный процесс культуры национальной кухни: от заготовки продуктов питания до сервировки стола и церемониала подачи блюд. При сборе и разработке рецептов они побывали почти во всех районах Киргизии и Казахстана, где проживает дунганское население.

Авторы выражают признательность народным мастерам кулинарного дела Маровой Л., Башанло А., Юсуповой П., Сантаровой М. кандидату филологических наук Макеевой Ф. М. и многим другим, оказавшим большую практическую помощь в подготовке к изданию этой книги.

Для Вашего удобства, читатель, рецептурная часть сборника пронумерована. Рецепты рассчитаны в основном на приготовление 6—8 порций.

Надеемся, что предлагаемые блюда дунганской национальной кухни дополнят и разнообразят Ваш повседневный стол и станут источником творчества в искусстве кулинарии.





## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДУНГАНСКОЙ КУХНИ

Чтобы приготовить вкусно и питательно, считают дунганские кулинары, надо делать все с душой. В этом деле важна каждая деталь, начиная с заготовки продуктов, их обработки и, кончая подачей на стол готового блюда.

Кулинарному искусству в дунганской семье обучают с раннего детства. Девочка, достигшая 6—7 лет, уже начинает помогать матери в приготовлении пищи. Сначала она выполняет мелкие поручения — убирает отходы после обработки продуктов, подает ту или иную необходимую утварь. Постепенно ей доверяют более сложные задания на кухне, одновременно она приобретает навыки в приготовлении пищи. Поэтому среди дунганских женщин редко кто не умеет готовить.

В системе питания дунган хорошо сбалансировано соотношение основных элементов биосинтеза — белков, жиров и углеводов. Такая пища очень вкусна, легкоусвояема и калорийна.

Состав пищи дунган на протяжении веков не претерпел больших изменений. В рационе повседневного питания преобладают смешанные блюда, приготовленные из мяса, муки, риса, овощей на растительном масле. Обычно меню составляется так, чтобы в нем выдерживалось соотношение блюд по их консистенции и состоянию. То есть пища должна быть жидкой, полужидкой, мягкой, негорячей.

Пищу дунгане готовят в отдельном помещении — хуэфон (в переводе с дунганского: хуэ — огонь, фон — комната). Посуда, утварь, каждый предмет имеют свое определенное место. Приступая к приготовлению пищи, хозяйка должна надеть передник, платок на голову, тщательно помыть руки. Не слу-

чайна, по-видимому, дунганская пословица: *щи шу щидо жу*, что в переводе с дунганского — мыть руки до локтей.

На кухне постоянно поддерживается чистота и порядок. Чтобы избавиться от насекомых, дунгане не прибегают к обычным химикатам. Для этого они используют различные пряности и ароматические вещества. Например, запах свежего сельдерея отпугивает мух, они также не садятся на мясо в том случае, если помазать его хлопковым маслом.

Пищу в дунганских семьях принимают за низким квадратным столом, вокруг которого могут разместиться 8 человек. Обязательными предметами сервировки стола являются палочки — куэзы (вместо ложек и вилок), чайная пиала, а также приборы для приправ (кроме чайного стола). После окончания трапезы стол ставится на ребро лицевой стороной к стене.

Приготовление пищи обычно начинается с заготовки и первичной обработки продуктов. В первичную обработку входят: отбор, чистка, мытье и нарезка. Продукты нарезаются тонкой соломкой, дольками, кубиками, квадратиками, пластиками, мелкими кусочками. Очень важно равномерно нарезать продукты, так как, считают дунганские кулинары, неравномерно нарезанные по толщине и длине продукты при тепловой обработке либо пережарятся, либо не будут доведены до готовности. Такое блюдо, разумеется, не будет вкусным и питательным.

Некоторые виды продуктов требуют дополнительной обработки. Например, чтобы удалить горечь, стебли сельдерея обдают кипятком, охлаждают, нарезают, а только потом жарят.

При нарезке продуктов должно оставаться как можно меньше отходов. Опытная хозяйка всегда точно определит нужное количество продуктов для приготовления данного блюда.

Разделяются все продукты на разделочном столе. При нарезке пользуются очень удобным ножом — тесаком с широким лезвием. Такими тесаками дунгане нарезают продукты на мелкие кусочки, тонкие дольки, а тесто превращают в гору тончайших соломинок. При этом все делается очень ловко, быстро, движения доведены до автоматизма.

Продукты, прошедшие первичную обработку, надо разложить отдельно, смешивать их ни в коем случае

нельзя. Все, что необходимо для приготовления блюда, должно лежать на видном и удобном месте в том порядке, в каком оно будет подвергаться термальной обработке.

Готовую пищу выкладывают сразу в посуду, в которой она будет подаваться на стол, так как лишнее пере-  
кладывание может испортить внешний вид блюда.

А теперь остановимся на способах тепловой обработки. Важным моментом в тепловой обработке является использование сильного огня. Дунгане предпочитают в основном один вид утвари — казан, вмещаемый в печь. При отапливании огонь полностью охватывает дно казана, что обеспечивает быстрое обжаривание продуктов. В современных условиях в каждой семье имеется газовая плита, на которой также можно приготовить быстро любое блюдо.

В дунганской кулинарии используют обычно растительные жиры, а им свойственны специфические запахи. Поэтому прежде чем готовить пищу, необходимо обработать жир. Для этого определенное количество масла вливают в казан, накаляют до появления голубого дымка над его поверхностью, затем сбрызгивают несколькими каплями воды, чтобы вместе с паром удалить неприятный запах. Обработанное масло хранится в закрытой посуде.

Самые распространенные методы термальной обработки дунганской кухни следующие:

*цо* — сложный процесс, который состоит из двух этапов: 1) быстрое обжаривание всех компонентов, входящих в то или иное блюдо; 2) последующее тушение. Это самый распространенный способ приготовления пищи. В казан или глубокую сковороду наливают немного масла, накаливают, поочередно обжаривают все продукты, наливают воду или бульон, и доводят до готовности на медленном огне. Таким методом готовятся почти все овощные блюда;

*цо* — быстрое обжаривание в небольшом количестве масла или без него. Так жарится жюцэ (черемша), мука (*цо* фумян);

*фын* — тушение. Его используют при приготовлении мясных блюд;

*за* — жаренье в небольшом количестве жира. В глубокую сковороду наливают масло так, чтобы оно закрывало дно, опускают продукт, затем огонь убав-

ляют и обжаривают его до золотистой корочки. Таким путем обжариваются различные пирожки с начинкой, рыба;

*за* — жаренье во фритюре. Для этого казан наполняют растительным жиром до половины его емкости, доводят до кипения, обжаривают в нем продукт до румяной корочки. Так обычно готовятся различные изделия из теста;

*за* — варка в воде. В казан наливают воды так, чтобы содержимое его закрывалось полностью, доводят до кипения и варят затем до готовности. Так отваривают, например, овощи для салата;

*жу* — варка в большом количестве воды. Обычно таким методом готовят мясо, разделанное на большие куски, тушку птицы опускают целиком в воду. После закипания снимают пенку, солят и варят до готовности на среднем огне;

*хуэй* — сваренное мясо разделяют на порционные куски и перед подачей обязательно выдерживают в ароматизированном бульоне. Для этого в мясной бульон добавляются специи, мелко нарезанный лук и затем в него опускают мясо на 15—20 минут. Мясо приобретает приятный вкус. Готовое мясо птицы не опускают в бульон, а только обдают им непосредственно перед подачей на стол;

*жын* — варка на пару. Это очень древний метод приготовления пищи. Раньше дунганские кулинары использовали для этого самодельные металлические листы круглой формы с небольшими отверстиями. Их плотно устанавливали над казаном с кипящей водой так, чтобы жидкость при кипении не касалась продуктов и пар не уходил наружу. Таким приспособлением пользуются и сегодня при приготовлении мясных изделий и парового хлеба.

Для повседневного пользования местная промышленность выпускает паровые кастрюли — касканы. В них можно готовить манты, различные овощные рулеты, паровой хлеб и многие другие блюда. Каскан удобен в обращении и просто необходим сегодня в быту каждой хозяйке.

В дунганской кулинарии используется широкое разнообразие пряностей. Умение пользоваться ими, считают дунганские кулинары, — это большое иску-



ство. Специи придают блюдам приятный привкус, своеобразную остроту, а также красивую окраску. Используются в основном следующие специи: гвоздика, бадьян, кориандр, имбирь, корица, красный стручковый перец, укроп и др. Для мясных блюд готовят специальную смесь из пяти специй — тѣхуэ. Специи нашли также применение и в хлебопечении, в различных сладостях, а также при заготовке овощей на зиму.

Значительное место в дунганской кулинарии занимают различные приправы, которые в отличие от специй требуют специального приготовления. Приправы служат дополнениями к готовым блюдам, а некоторые из них, как, например, ю пэ лазы подают ко всем блюдам. Рецепты их приготовления читатель найдет в разделе «Приправы».

Наиболее употребляем из приправ уксус. В прошлом в дунганской кухне в основном использовали дунганский уксус (цу). Это жидкость темно-коричневого цвета, с резким специфическим ароматом, кислая на вкус. Ею заправляли почти все блюда для придания им определенной окраски и терпкой кислинки. Цу получали в результате брожения пшеницы с отрубями. Технология получения такого уксуса довольно-таки сложна и секреты приготовления его в настоящее время знают лишь немногие старожилы. Сегодня его заменяет обработанная и ароматизированная по специальному рецепту уксусная эссенция промышленного производства (см. рецепт № 5).

В народе говорят: приготовить вкусно — это только полдела. Надо еще уметь подать блюдо. А это требует не меньшего мастерства. Опытная хозяйка должна иметь хороший вкус, уметь красиво оформить блюдо. Поэтому в дунганской кухне большое внимание уделяют внешнему оформлению блюд. В отличие от европейской кухни, в которой элементами украшения служат овощи, нарезанные в виде кубиков, звездочек, цветков и т. д., дунганские кулинары добиваются этого посредством гармоничного сочетания гарниров по вкусу, цвету, форме нарезки продуктов.

Блюда, приготовленные из однообразных по цвету продуктов, можно дополнять овощами яркой окраски с учетом сочетаемости их по вкусу и цвету. Например, в жареный жюэ кладут мелко нарезанный красный

стручковый перец. Эти два продукта прекрасно сочетаются друг с другом и по цвету, и по вкусу.

За многовековую историю народ выработал и сохранил определенный этикет приема пищи. Первыми к столу приглашаются старшие члены семьи, их сажают на самые почетные места, а затем младшие члены семьи, дети. За столом все должны быть внимательны друг к другу и взаимовежливы.

По-особому встречают гостя в дунганской семье. Если гость пришел к накрытому столу, то первым долгом его пригласят к столу и угостят пиалкой горячего чая. А затем готовят специальное для него угощение, повседневную пищу гостю не подают. При подаче угощения соблюдается определенная последовательность, так как часто оно состоит из сложносоставного блюда, как, например, сыпан (см. рецепт № 68).

Дунганскую кухню можно разделить на повседневную, праздничную и обрядовую. Особый интерес привлекает группа обрядовых блюд. Самым радостным событием в дунганской семье является рождение первенца, особенно, если первый ребенок — мальчик. Поэтому группа обрядов связана с первым годом жизни малыша. Шытян — угощение устраивают бабушка и дедушка со стороны отца новорожденного. В этот день приглашаются самые близкие родственники. Манйуэ — угощение по случаю исполнения ребенку месяца, быйлур мян — угощение по случаю исполнения 100 дней, суйсур мян — по случаю исполнения ему одного года.

Другая группа обрядов приурочена к сватовству и свадьбе. Ги хуа — угощение посредника как со стороны невесты, так и жениха по поводу согласия невесты. Дунганская свадьба продолжается 3—4 дня. В первый день приглашаются близкие родственники, готовится угощение, обсуждаются все вопросы, касающиеся свадебного церемониала, распределяются обязанности. На второй день идет заготовка мяса. На третий день гостей угощают блюдом *засуй*. Четвертый день — день прихода невесты в дом жениха. В этот день гостям подают свадебное блюдо *ци*.

Группа обрядовых угощений связана с похоронами и поминками. В эти дни жарят поминальные лепешки — ющён, готовят плов (жуафан).

Еще одна группа обрядовых угощений связана о

бытовыми праздниками: новоселье, удачно проделанная большая работа или какая-либо знаменательная дата в жизни. К этим событиям в дунганской семье готовят разнообразные блюда из овощей и мяса. Основным и единственным угощением из напитков служит свежий горячий чай. В дунганской кулинарии не принято подавать и употреблять алкогольные напитки.

Обрядовые блюда готовились раньше по назначению и носили ритуальное содержание. Но сегодня, когда значительно вырос уровень благосостояния людей, многие праздничные блюда становятся не редкостью в повседневной пище. Например, традиционное свадебное угощение *щи* готовят не только на свадьбе, но и в дни всенародных праздников, а обрядовое блюдо — жуафан стало уже повседневным. Угощение старинными блюдами придают современным праздникам особый колорит.



## ВСЕ ОБ ОВОЩАХ

Овощные блюда в повседневной пище дунган имеют очень большое значение. Без них не обходится приготовление фактически ни одного блюда. Начиная с ранней весны, кончая поздней осенью, дунгане потребляют свежие овощи, а в зимнее время очень умело используют различные соленья, маринады и другие заготовки.

Дунгане бережно относятся к продуктам питания. И при приготовлении пищи всегда стараются брать строго нужное для каждого блюда их количество. Продукты используются только свежие.

Каждый овощ должен быть употреблен в свой срок. А для этого надо хорошо знать какой овощ и в какой стадии его зрелости лучше применить для приготовления той или иной пищи. Например, зеленые стручки фасоли жарят с мясом в летнее время, а зрелые зерна используют зимой в различных кашах, жюцэ считают полезной и вкусной весной, а летом используют редко, редьку с морковью относят к зимним ово-

щам. Такое понятие сезонности питания дунган определяется сельскохозяйственным календарем.

Самым необходимым продуктом из овощей считается лук, который является обязательным компонентом всех блюд. Лук богат витамином С, обладает резким запахом, поэтому при нарезке дунганские кулинары советуют ставить рядом чашку с холодной водой, чтобы пары лука не действовали на слизистую оболочку дыхательных путей.

Свежий болгарский перец также не менее обязательный элемент многих дунганских блюд. Особенно часто применяется острый красный стручковый перец. Он служит основной приправой к блюдам, придавая им острый и жгучий привкус.

В дунганской кухне большое место занимают блюда из бобовых культур. Многие из них очень полезны в стадии молочной зрелости, когда они содержат больше витаминов, наиболее вкусны, питательны и полезны.

Зеленые стручки фасоли и сои используют в виде салатов, также из них готовят самостоятельные блюда. Вареные зеленые, в молочной стадии фасоль, горох, бобы — любимое лакомство детей. Бобы служат также для приготовления крахмальной лапши — фынтёзы.

Весной, когда ощущается недостаток витаминов, дунгане готовят блюда из корешков сои. В тарелку насыпают зерна сои, накрывают легкой салфеткой, обильно увлажняют ее, и ставят в теплое место. Через 3—5 дней появляются белые ростки длиной, примерно, 2—3 см. Эти ростки тщательно промывают в холодной воде до удаления грубой кожицы, отделившейся от зерен. Во время проращивания сои надо проследить, чтобы салфетка была все время влажной, однако и излишек влаги может испортить ростки. Из этих ростков готовят салаты, их жарят с мясом и подают к различным блюдам из теста и риса.

Незаменимый продукт в питании дунган также капуста. Она бывает ранняя и поздняя. Все ее сорта — белокочанная, дунганская, кочанный салат — используются как в свежем виде, так и в маринованном, соленом. Квашеная капуста является основным овощем зимнего дунганского стола. Из молодых листьев салата готовят вкусное и питательное блюдо — чунчунзы, а из кочана — различные салаты и соусы к блюдам из муки и риса.

Осенью на смену весенне-летней редиске приходит редька, репа, морковь. В свежем виде они идут на салаты, но их можно также жарить, варить. Как пищевой продукт, редька ценится содержанием в ней большого количества клетчатки, эфирных масел, которые придают ей остроту и аромат.

В пищевом рационе дунган в зимний период большое место занимает тыква. Из нее готовят манты, варят каши, жарят с мясом, добавляют в хлебные изделия.

Такие овощи, как томат и картофель вошли в рацион питания дунган сравнительно недавно. Использование томата вытеснило полностью дунганский соус *жён*, который придавал блюдам красноватый оттенок и кислый привкус. Картофель потребляют в жареном и вареном виде.

Из фруктов особенно излюбленными считаются плоды персика, винограда и граната. Эти фрукты олицетворяют у дунган символы долголетия, плодородия, благополучия. Фрукты подают к столу как в свежем, так и консервированном виде. В зимнее время года ни один чайный стол не обходится без сухофруктов, особенно, если в доме гость. Такие сухофрукты, как курага, изюм служат неизменным украшением стола. Бахчевые культуры — арбузы, дыни — подают к столу вместо чая в осенний период.

## ЗАГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Заготовку овощей на зиму дунгане начинают с появления самых первых овощей, то есть с весны и до глубокой осени. Один из наиболее распространенных способов заготовки — засолка. Солят обычно перец, сельдерей, черемшу.

Перец для засолки отбирают крупный, поспевший, как красный, так и зеленый. Отобранные овощи моют, убирают семенник, затем укладывают в бочку или эмалированную кастрюлю слоями. Соль используется крупная, не йодированная. Ее посыпают послойно по 80—100 г, затем перец придавливают гне-

том. Через несколько дней выступает сок, в нем перец сохраняется всю зиму.

Черемшу солят в сентябре после цветения. Тщательно перебирают, хорошо промывают в нескольких водах, затем сразу укладывают в посуду для засолки. Соль также насыпают послойно и придавливают гнетом. Через 2—3 дня черемшу вынимают пучками и, слегка приминая, чтобы выделился сок, укладывают снова. Сверху кладут груз.

Сельдерей тоже тщательно перебирают, удаляют пожелтевшие листья, промывают в нескольких водах и солят так же, как и черемшу. Часто все эти три овоща солят в одной посуде или бочке, укладывая их послойно, чередуя друг с другом.

Хорошо засоленные овощи сохраняют свои вкусовые качества и цветовые оттенки. Перед использованием соленые овощи следует отмочить в горячей воде.

Другой также широко применяемый способ сохранения овощей на зиму — маринование в уксусе. Раньше дунгане для этого использовали домашний уксус, о котором мы упоминали в разделе «Некоторые особенности дунганской кухни». В настоящее время дунганские кулинары используют другой уксус, рецепт приготовления его смотрите в № 5.

Итак, на зиму маринуют следующие овощи: чеснок, кочанный салат, огурцы длинных сортов, зеленые стручки фасоли, сою, стрелки чеснока, репу.

Салат маринуют в июле в пору цветения. Для маринования выбирают крупные экземпляры, снимают с них грубую кожицу, промывают в холодной воде, посыпают крупной, не йодированной солью и оставляют на 1—2 дня. После этого вынимают, дают стечь соку, раскладывают в тени и вялят 4—5 дней. Затем промывают в холодной воде несколько раз, чтобы удалить образовавшуюся слизь, укладывают в стеклянную посуду и заливают уксусом. Банку покрывают марлевой салфеткой и ставят на солнце.

Чеснок очищают, промывают в воде, посыпают солью и оставляют на 2—3 дня, чтобы просолился, а затем опускают в уксус.

Огурцы для маринования отбирают молодые, зеленые, до образования в них семян. Сначала тоже солят, а затем вялят 2—3 дня в тени, и только после этого опускают в уксус.

Зеленые стручки фасоли и сои перебирают, удаляют жилки, соединяющие створки, кладут в соленый раствор на 2—3 дня, затем вялят 1 день и заливают уксусом.

Репу маринуют осенью. Для этого снимают с нее грубую кожицу, промывают в холодной воде, нарезают на небольшие кусочки, солят, а через 2 дня вынимают из соленого раствора и промывают в холодной воде и сразу же помещают в уксус.

Итак, все маринованные овощи проходят четыре этапа подготовки — это обработка, соление, вяление и выдержка в уксусе. Маринованные овощи после закладки в уксус выставляются на солнце. Они приобретают коричневую окраску, острый вкус. Такие овощи используют в салатах, а также для приготовления различных соусов к блюдам из теста и риса.

Сушка овощей. Осенью дунганский двор приобретает яркий красочный вид из-за развешенных на нитях для сушки различных овощей.

Сушеные овощи хорошо сохраняют цветовые и вкусовые качества. Хранят их в мешочках из хлопчатобумажной ткани.

Зеленые стручки фасоли очищают, удаляют жилки, соединяющие створки, разрезают пополам, развешивают на нитях в тени. Высушенные стручки складывают в мешочки.

Баклажаны зрелые, с созревшими семенами готовят для сушки следующим образом: снимают кожицу, разрезают на 4 дольки, панируют в муке и вывешивают для сушки. Сушат в тени, а затем складывают в мешочек. Хранят в сухом месте. Перед использованием следует стряхнуть муку с баклажан, затем отмочить их в горячей воде, отжать и нарезать.

Жареные зеленые стручки фасоли и сушеные баклажаны служат деликатесными подливами к рису.

Помидоры обычно сушат на металлических сетках прямо на солнце. Для того, чтобы избавиться от мух и насекомых при сушке, помидоры обсыпают солью. Для ускорения процесса сушки выбирают обычно мелкие помидоры. Хранят сушеные помидоры (сызы ганзы) в корзинах, а некоторые хозяйки толкут сушеные помидоры в ступке и укладывают в мешочки.

На зиму дунгане заготавливают также большое количество квашеной белокочанной и дунганской ка-

пусты. Для квашения отбирают крупные, зрелые кочаны поздних сортов.

Овощи подвергаются заготовке в слегка завявшем виде. Их тщательно обрабатывают, моют в холодной воде, нарезают на 4 части и укладывают в бочку. Для заквашивания готовят специальную смесь: 1 кг крупной соли, 200 г мелко нарезанного сушеного красного перца, 100 г семян укропа. На каждый слой капусты насыпают полную горсть этой смеси. Плотно набив бочку капустой, сверху накрывают целыми капустными листьями и придавливают грузом. Квашеная капуста (суан быйцэ и суан лянхуабый) является основным повседневным овощем зимнего дунганского стола. Из капусты готовят вкусные подливы к лүмян и ганфан. В сыром виде, то есть не прошедшую термальную обработку кислую капусту, дунгане не употребляют.

Все названные методы хранения и заготовки овощей применяются с древнейших времен. Очень хорошо сохраняются овощи в земляных ямах. В таких ямах хранят редьку, морковь, репу. При этом овощи не теряют ни цветовую окраску, ни вкусовые качества и сохраняются вплоть до появления нового весеннего урожая. Для этого на краю огорода выкапывают яму глубиной до 1 метра, длина зависит от количества овощей. Свежевыкопанные корнеплоды очищают от ботвы, слегка удаляют прилипшую почву и складывают в яму, заполнив ее, засыпают почвой. Чтобы в яму не попала излишняя влага, над ней делают низкий навес.

В настоящее время женщины-дунганки на зиму консервируют многие овощи. При этом они пользуются общепризнанными методами и правилами консервации овощей и фруктов, описание которых можно найти в любой кулинарной книге. Консервируют перец, баклажаны, помидоры и другие овощи, которые служат прекрасными соусами и добавлениями к лапше лүмян, а также к блюдам из риса.





## ПРИПРАВЫ

### 1. Ю ПЭ ЛАЗЫ (ПРИПРАВА ИЗ МОЛОТОГО КРАСНОГО ПЕРЦА)

Молотый красный перец насыпать в блюде, слегка увлажнить водой, насыпать немного соли. Растительное масло накалил и залить им перец, помешивая при этом ложечкой, чтобы он не сгорел. Готовая приправа имеет жгучий, острый вкус, темно-красную окраску.

Эта приправа является повседневной, ее подают ко всем блюдам.

### 2. ЗАХАДИ СУАН (ПРИПРАВА ИЗ ЧЕСНОКА)

*2 головки чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого красного перца.*

Свежий чеснок почистить, мелко нарубить, сложить в пиалу, насыпать сверху молотый красный перец. Масло накалил и залить им чеснок. Добавить слабый раствор уксуса.

Приправу подать к лүмян, лёнфыр, шочезы, а также к мясу.

### 3. ЖЕН (СОЕВАЯ ПРИПРАВА)

1 кг очищенной сои просушить, пожарить на медленном огне до коричневого цвета. Затем охладить, потолочь в ступке, просеять через сито. В соевый порошок добавить слабый раствор уксуса, посолить. Хранить в глиняном горшочке, закрыв салфеткой. Чтобы паста не высыхала, необходимо подливать растительное масло и накрывать постоянно салфеткой.

Соевую пасту подают к жидким блюдам, а также к мясу.

#### 4. ЖЕМЭЗЫ (ПРИПРАВА ИЗ МОЛОТЫХ СЕМЯН СУРЕПКИ)

1 стакан очищенных семян сурепки хорошо просушить, потолочь в ступке, просеять через мелкое ситечко. Порошок положить в стакан, развести теплой водой до консистенции густой каши, накрыть трехслойной марлевой салфеткой, перевернуть верху дном на сырую почву и оставить так на ночь. За это время из порошка должен выветриться резкий запах. Утром переложить готовую приправу в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Соус жемэзы придаст пикантный привкус любому мясному блюду.

#### 5. ЦҮ (ДУНГАНСКИЙ УКСУС)

*1 стакан сахарного песка, 4—5 лавровых листа, 200 г уксусной эссенции, 5—6 шт. гвоздики, 1 ст. ложка черного перца (горошек), 1 чайная ложка соли, 4 литра воды.*

Сахар высыпать в казан, жарить до полного растворения. Когда сахар приобретет темно-коричневую окраску, влить воду. До закипания воды добавить эссенцию, специи и кипятить 1,5—2 часа, чтобы с паром ушли вредные вещества. Готовый уксус имеет темно-коричневый цвет, ароматный запах, кислый привкус.

Уксус подают в качестве приправы к повседневному столу. Его используют также для приготовления маринадов.



## САЛАТЫ

Характерной особенностью дунганских салатов является то, что нарезают их из свежих овощей и непосредственно перед подачей. Все салаты должны

быть красиво оформлены, каждый вид продукта отчетливо виден. Продукты, входящие в состав салата, не перемешивают. Это делается при подаче салатов к столу.

Дунганские салаты обязательно заправляют растительным маслом, добавляют красный стручковый перец, поэтому они обычно острые на вкус. В последнюю очередь поливают слабым раствором уксуса.

Салаты составляются по сезонам, то есть по мере созревания овощей. В зимнее время года, когда ассортимент свежих овощей сокращается до минимума, дунгане готовят салаты из редьки с морковью, добавляя в них различные соленые и маринованные овощи, крахмальную лапшу — фынтёзы, субпродукты.

## 6. ХУА ЦЭДЕЗЫ (САЛАТ КРАСОЧНЫЙ)

*1 морковь, 1 редька, 5—6 долек маринованного чеснока, 1 кочанный салат, 1 пучок соленой черемши, 2—3 соленого перца, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого красного перца или 1 сушеный стручковый перец.*

Морковь и редьку тщательно промыть, очистить, еще раз помыть, нарезать тончайшей соломкой, расположить на тарелку пучками, напротив друг друга, также разложить редьку.

Чеснок нарезать тонкими пластиками, положить в один из промежутков, между пучками редьки и моркови, салат мелко нарезать и уложить напротив чеснока, перец мелко нарубить положить рядом с чесноком, а черемшу — напротив перца. В середину этого букета насыпать сушеный стручковый перец, или молотый красный перец. Масло перекалить, в горячем виде залить салат, затем налить немного воды, чтобы овощи слегка утопали в ней.

В составленном салате гармонично сочетается естественная гамма цветов. Салат подать к любому блюду.

## **7. ЛЮ ДУЖУЭР ЦЭ (САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ)**

*10-15 штук зеленых стручков фасоли, 1 головка чеснока, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу. 3—4 ст. ложки уксуса, 2—3 зеленого лука.*

Зеленые неогрубевшие стручки фасоли перебрать, удалить жилки, соединяющие створки, помыть и отварить до мягкости в соленой воде, откинуть и дать охладиться. Нарезать косыми полосами, сложить горкой на блюде. Чеснок почистить, мелко нарубить, положить на фасоль, сверху насыпать перец и полить каленым маслом. Заправить уксусом так, чтобы равномерно обдать все содержимое салата. Перед подачей салат перемешать.

Подают к мучным и мясным блюдам.

## **8. ЗАХАДИ ЧЕЗЫ (САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАН)**

*2 баклажана, 1 красный перец, 1 головка чеснока, 2—3 ст. ложки масла, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки столового уксуса.*

Свежие небольшие по величине баклажаны очистить от кожицы, разрезать на четыре части, отварить в соленой воде так, чтобы баклажаны были мягкие, но не разваренные. Охладить в той посуде, в которой будет подаваться салат. Затем разделить баклажаны на полосы, чеснок мелко нарубить, сложить горкой на баклажаны, красный перец также мелко нарезать, положить поверх чеснока. Горку полить каленым растительным маслом. Уксус добавить в последнюю очередь, непосредственно перед подачей на стол. Перед подачей салат перемешать.

## **9. ЗАХАДИ ЧЕЗЫ ДЭ ДУЖУЭЗЫ ЦЭ (САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАН И ЗЕЛЕННЫХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ)**

*2 баклажана, 10—15 стручков фасоли, 1 головка чеснока, 2 стручка красного перца, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, 3—4 ст. ложки уксуса.*

Небольшие, молодые, без семян баклажаны очистить, разрезать на четыре части, отварить в соленой воде до мягкости, но не разваривать, вынуть и положить на тарелку, остудить и разделить на дольки. Зеленые стручки фасоли промыть, удалить жилки, соединяющие створки, отварить также в подсоленной воде до мягкости, остудить, нарезать косыми тонкими полосами, положить на баклажаны. Чеснок почистить и нарубить мелко, положить сверху фасоли, перец мелко нарезать, уложить на чеснок и полить каленным маслом. После чего все перемешать и заправить уксусом.

### 10. СУНЗЫ ЦЭ (САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА)

*1 кочан салата, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки уксуса, 1—2 шт. зеленого лука.*

Кочан салата очистить от грубой кожуры до сочной мякоти (начинают чистить салат с толстого конца, отрывая небольшими кусочками листья). Затем кочан помыть, нарезать косыми тонкими пластинками, слегка придавливая их по ходу нарезания, а затем нашинковать их тонкой соломкой. Салат посолить, сложить горкой на тарелку. Чеснок почистить, мелко нарубить, положить сверху салата, а на него мелко нарезанный лук. Горку посыпать красным перцем. Затем слить осторожно выделившейся с салата сок. Масло накалить, полить салат быстрыми движениями, причем надо обильнее полить чеснок. Перед подачей салат заправить уксусом.

Салат подают к мучным и мясным блюдам.

### 11. ФИЛУЭБУ ЦЭ (САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ)

*10 редисок, 2—3 зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого красного перца, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок кинзы, 3—4 ст. ложки слабого раствора уксуса, соль по вкусу.*

Свежую редиску очистить от ботвы и корешков, промыть несколько раз в холодной воде, нарезать

тонкими пластиками, посолить и сложить в тарелку. Добавить нарезанный косыми ломтиками зеленый лук, мелко нарубленную кинзу, насыпать перец и заправить каленым маслом. Перед подачей салат полить уксусом.

## **12. ФИЛУЭБУ ЛЯН ХУОНГУА ЦЭ (САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ И ОГУРЦОВ)**

*1 огурец, 5—6 редисок, 1 головка чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса, соль по вкусу, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, зеленый лук.*

Свежие средней величины огурцы помыть, разрезать пополам, нарезать тонкими ломтиками, посолить, сложить на одной половине тарелки. Редиску промыть, нарезать тонкими пластиками, посолить и сложить на вторую половину тарелки. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, посыпать красным перцем. Затем заправить мелко рубленным чесноком и полить раскаленным маслом.

При подаче к столу добавить уксус.

## **13. ЛУЭБУ ЦЭ (САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ)**

*1 редька средней величины, 1 морковь, свежий красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.*

Редьку с морковью нарезать тонкой соломкой, отдельно посолить и также положить в тарелку. Добавить сверху мелко нарезанный красный перец. Масло накаливать, полить им салат, затем заправить слабым раствором уксуса. При подаче на стол салат перемешать.

Такой салат подают осенью и зимой.

## **14. ХУОНЛУЭБУ ЦЭ (САЛАТ ИЗ МОРКОВИ)**

*2—3 моркови, 1 головка чеснока, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки черного перца, 50 г уксуса.*

Морковь нарезать тонкой соломкой, сложить в чашку, предварительно посолить. Чеснок мелко нарубить, положить в пиалу, добавить мелко нарезанный перец. Масло накалить, залить чеснок и перец. Затем добавить морковь, перемешать, насыпать черный перец и, сложив в тарелку, полить слабым раствором уксуса. Подают к мясным блюдам.

## 15. ЛЁНЦЭ (САЛАТ ИЗ ФЫНТЁЗЫ)

*1 редька, 1 морковь, 1 кочанный маринованный салат, 7—8 долек маринованного чеснока, 1 головка свежего чеснока, 3—4 соленого перца, 1 пучок соленого сельдерея или черемши, 2 сушеных стручковых перца, 50 г растительного масла, 50 г слабого раствора уксуса, 300 г фынтёзы.*

Редьку с морковью помыть, нарезать тонкой соломкой, маринованные и соленые овощи мелко нарезать, смешать с морковью и редькой, сложить горкой в глубокую чашку, добавить мелко рубленый свежий чеснок, тонко нарезанный красный перец, полить каленым маслом. Фынтёзы ополоснуть в холодной воде, залить кипятком в глубокой посуде так, чтобы вода полностью покрывала лапшу, закрыть крышкой плотно, оставить на 0,5 часа, вынуть и охладить, затем нарезать небольшими отрезками (примерно, 15—20 см) и смешать с овощами. Выдержать 15—20 мин, затем выложить салат в тарелку и полить слабым раствором уксуса.

Салат хорош к столу в зимний и ранне-весенний периоды года.

## 16. ЛЁНЦЭ (ФЫНТЁЗЫ С СУБПРОДУКТАМИ)

*1 желудок, 1 легкое, кишки, 300 г фынтёзы, 2 головки чеснока, 2—3 соленых перца, 1 пучок соленого (жюцэ), 1 пучок соленого сельдерея, 1 редька, 1 морковь, 1 кочан маринованного салата, 1 чайная ложка молотого красного перца, 100 г растительного масла.*

Субпродукты после предварительной обработки отварить, охладить, нарезать тонкой соломкой. До-

бавить мелко нарезанные соленые и маринованные овощи, нарезанные тонкой соломкой редьку и морковь, мелко нарубленный чеснок. Сверху посыпать перец и заправить каленым маслом. Затем все тщательно перемешать и полить слабым раствором уксуса, дать немного расстояться. Фынтэзы залить кипятком на 15 минут затем вынуть и охладить, нарезать отрезками (длиной 15—20 см) и смешать с приготовленным салатом. Подают наряду с мясными блюдами.

### **17. ЧУН ЦЭ (ВЕСЕННИЙ САЛАТ)**

*1 пучок мяты, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу, 1 красный стручковый перец.*

Молодые ростки дикорастущей мяты перебрать, промыть в нескольких водах, обдать 2 раза кипятком, дать стечь воде, мелко нарезать и сложить горкой на блюде, добавить рубленый перец, соль. Масло накалить, слегка остудив, заправить салат. Перед подачей на стол перемешать.

Салат готовят обычно ранней весной. Подают к жидким блюдам.

### **18. ЗАХАДИ ЧИНЦЭ (САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ)**

*1 пучок сельдерея, 1 сушеный красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Свежий сельдерей тщательно перебрать, удалить вялые и пожелтевшие листья, промыть несколько раз в холодной воде, опустить в кипящую воду на 1 минуту, вынуть и охладить. Мелко нарезать, посолить, сложить горкой на блюде. Перец отмочить в горячей воде, мелко нарубить и положить сверху сельдерея, масло накалить и быстрыми движениями полить овощи.

Салат подают к жидким, мучным блюдам.

### **19. ЗАХАДИ ЖЮЦЕ (САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ)**

*1 пучок черемши, 1 сушеный красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*



Черемшу тщательно перебрать, удалить вялые и пожелтевшие листья, промыть, опустить в кипящую воду на 1 минуту и вынуть. Дать остыть, нарезать мелко, сложить горкой на блюде, посыпать солью. Перец слегка отмочить в горячей воде, мелко нарубить, положить сверху, а затем равномерно полить каленым маслом. Перед подачей на стол можно заправить легким раствором уксуса. Но при этом черемша может пожелтеть, и салат уже не будет иметь красивый вид.

Салат подают к жидким, мучным блюдам.



## ЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Вековой опыт дунганских кулинаров выработал наиболее правильную технологию тепловой обработки овощей. Это быстрое обжаривание, затем тушение; весь процесс занимает не более 10—15 минут, а такие овощи, как жуцэ и чинцэ жарятся в течение 4—5 минут.

Жарят овощи обычно в казане в небольшом количестве растительного масла с мясом и без мяса, с последующим тушением или во фритюре. Жаренные овощи служат не только хорошей приправой к таким блюдам, как *лүмян*, *ган мыйфан*, но и могут быть самостоятельными блюдами. Их подают с хлебом. Одно из необходимых условий — время с момента приготовления до употребления овощных блюд должно быть минимальным. В силу того, что каждый овощ имеет свои специфические особенности, приготовление их требует определенных затрат времени.

### 20. ЙИДО ЖУ ЦО ЛАЗЫ (ПЕРЕЦ ЖАРЕННЫЙ С МЯСОМ)

200 г баранины, 2 головки лука, 7—8 шт. зеленого свежего перца, 2 томата, 150 г растительного масла, 2—3 ст. ложки разбавленного уксуса, соль по вкусу.

Перец помыть, удалить семенник, промыть еще раз, нарезать крупной соломкой, мясо нарезать тонкими квадратиками, лук мелко нашинковать, томат мелко нарубить и положить в пиалу, чтобы сок не растекался. Обжарить мясо в масле до румяной корочки, добавить соль, лук, затем перец, все жарить 2—3 минуты, положить томат, поджарить так, чтобы выделился сок, сбрызнуть уксусом, перемешать и снять с огня. Затем выложить сразу же в тарелку.

Подать с хлебом, испеченным в казане или на сковороде (гуэкуй), и горячим чаем.

## **21. ЦУ ЛЮ ЧЕЗЫ (ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С УКСУСОМ)**

*Баранина — 200 г, 3—4 баклажана, 4—5 шт. зеленого перца, 1 головка лука, 3—4 помидора, 150 г растительного масла, 1 головка чеснока, 4—5 ст. ложки слабого раствора уксуса, соль по вкусу.*

Мясо нарезать тонкими пластинками, лук нашинковать тонкими полукольцами, молодые баклажаны с еще не созревшими семенами нарезать пластиками толщиной 2—2,5 мм, погрузить в холодную воду, чтобы не почернели, перец нарезать соломкой, помидоры мелко порубить. Обжарить мясо до румяной корочки, добавить соль, лук, затем отжать баклажаны, смешать с мясом, немного поджарить, положить чеснок и перец, жарить все это 5 минут и добавить помидоры. В последнюю очередь сбрызнуть уксусом, жарить еще 7—10 минут и снять с огня.

Блюдо хорошо подать со свежими лепешками из заварного теста (тонмян бинзы) и горячим чаем.

## **22. ЦОХАДИ ЧЕЛЯН (ЖАРЕНАЯ РЕПА)**

*Мясо — 200 г, 1 головка лука, 800 г репы, 150 г растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Мясо нарезать крупными кусочками, посыпать солью и обжарить в раскаленном масле до образования румяной корочки. Добавить лук, нашинкованный полукольцами, нарезанную пластиками репу, Пожа-

рить 5—7 минут и залить водой, тушить на медленном огне до мягкости репы. За 5 минут до готовности положить специи, снять с огня и подать на стол в горячем виде.

К жареной репе подать свежий паровой хлеб — жынмэмэ.

### **23. ЦОХАДИ ЧЕГАНЗЫ (СУШЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ С РИСОМ)**

*200 г жирной баранины, 2 головки лука, 5—6 сушеных баклажан, 2 сушеных красных перца, соль по вкусу, 200 г растительного масла.*

Баклажаны слегка отбить, чтобы удалить муку, замочить в горячей воде, несколько раз сменяя воду, отжать и нарезать кусочками 1—1,5 см длиной. Мясо нарезать так же, как и баклажаны, лук нашинковать полукольцами, перец мелко нарубить. Обжарить мясо, добавить лук, баклажаны, часто помешивая, жарить 5 минут. Положить перец и специи, залить водой, тушить на медленном огне до готовности баклажан. Готовое блюдо имеет темно-коричневую окраску, ароматное на вкус. На гарнир подать отваренный на пару рис.

### **24. ЦОХАДИ ЛО ХУОНГУА (ЖАРЕНЫЕ ОГУРЦЫ)**

*2—3 пожелтевших огурца, 150 г мяса, 2 головки лука, 2 красного свежего перца, 2 зеленого перца, 150 г растительного масла, соль по вкусу, 2—3 томата.*

Очистить от кожицы огурцы, разрезать, удалить семена, промыть в холодной воде, нарезать тонкими пластиками, мясо, перец нарезать тонкой соломкой, лук нашинковать полукольцами, томат мелко нарубить. Мясо обжарить до румяной корочки, положить лук, затем огурцы с перцем, жарить на сильном огне 7—8 минут, добавить томат, жарить еще 4—5 минут, залить 1 стаканом воды, тушить до мягкости огурцов, снять с огня.

Подавать с паровым рисом и хлебом.

## 25. ЦОХАДИ ХЎЛЎ (ЖАРЕНАЯ ТЫКВА)

*1 кг тыквы, 200 г мяса, 1 головка лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

Тыкву очистить от толстой кожицы до мякоти, нарезать пластиками квадратной формы (1,5—2 мм), мясо нарезать также, лук мелко нашинковать. Мясо обжарить до румяной корочки, насыпать соль, добавить лук, пожарить до золотистого цвета, положить тыкву, поджарить в течение 7—10 минут, залить водой. Тушить на медленном огне до готовности. Готовая тыква должна быть мягкой, рыхлой. Подают со свежим хлебом. Это блюдо готовят часто в зимнее время года.

## 26. ДУАЗЫ ЦЭ (ЖАРЕННЫЕ КОРЕШКИ СОИ)

*500 г корешков сои, 200 г мяса, 2 головки лука, 3—4 стручка сушеного красного перца, соль, специи по вкусу, 200 г растительного масла.*

Мясо нарезать тонкой соломкой, лук мелко нашинковать, перец отмочить в горячей воде, мелко нарубить. Обжарить мясо с луком, добавить корешки, перец, жарить 3—4 минуты, сбрызнуть уксусом, залить 200 г воды, тушить на медленном огне до мягкости корешков.

К жареной сое подать паровой хлеб или рис.

## 27. ФЫНТЕЗЫ ЦЭ (КРАХМАЛЬНАЯ ЛАПША С МЯСОМ)

*300 г фынтёзы, 300 г мяса, 3—4 головки лука, 2 красных стручка красного перца,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки слабого раствора уксуса, 200 г растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Фынтёзы залить кипятком, оставить в этой воде на 0,5 часа, затем вынуть, охладить и нарезать отрезками длиной 10—15 см. Мясо нарезать соломкой, лук мелко нашинковать, перец мелко нарубить. Масло накаливать, обжарить мясо до образования корочки, добавить лук, пожарить до золотистого цвета, доба-

вить перец, затем специи и налить 1 стакан воды, положить фынтёзы и тушить на медленном огне 10 минут.

К такому блюду хорошо подать свежий хлеб или паровой рис.

## **28. ФЫНТЁЗЫ ДЭ ХАН ЛАЗЫ ЦЭ (ФЫНТЁЗЫ С СОЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ)**

*500 г фынтёзы, 300 г мяса, 3—4 головки лука, 4—5 шт. соленого перца, 2 красных стручка перца, 200 г растительного масла, 1/2 ст. ложки томат-пасты, соль и специи по вкусу.*

Фынтёзы обдать кипятком, оставить в этой воде на 0,5 часа, затем, когда она станет мягкой и прозрачной, вынуть и охладить, нарезать отрезками (10—15 см). Мясо нарезать соломкой, лук нашинковать полукольцами, перец отмочить в горячей воде и нарезать мелкой соломкой. Мясо посолить и обжарить до образования корочки, добавить лук, поджарить до золотистого цвета. Затем положить перец, добавить томат, все вместе жарить 10 минут и залить водой (1 стакан), соединить с фынтёзы, не вынимая поджарок, тушить на медленном огне 5—7 минут и снять с огня.

Подать к столу с хлебом или паровым рисом.

## **29. ШОЧЕЗЫ (ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ)**

*1 кг свежих молодых баклажан, 5—6 шт. зеленого перца, 1 красный стручковый перец, 150 г баранины, 1 головка лука, 2 головки чеснока, 1 чайная ложка молотого красного перца, 3—4 томата, 3—4 литра растительного масла для фритюра, 0,5 стакана слабого раствора уксуса.*

Баклажаны очистить от кожицы, удалить плодоножку, разрезать на четыре части, но не до конца, а лишь до плодоножки. Масло налить в казан, накалить, чтобы шел голубой дымок, опустить одновременно 2—3 штуки баклажан, жарить до золотистой корочки, готовые баклажаны складывать в глубокую тарелку.

Мясо нарезать тонкими пластиками, лук нашинко-

вать полукольцами, перец нарубить крупными кусками, помидоры мелко нарубить и положить в пиалу. В казан налить 150 г масла, накалил, обжарить мясо до румяной корочки, добавить лук, соль, затем перец, поджарить не более 5—7 минут, положить помидоры. Жарить еще 4—5 минут, залить водой настолько, чтобы закрывало содержимое казана на 2 пальца. Обжаренные баклажаны при помощи палочек осторожно выложить в казан, тушить на медленном огне 7—8 минут, снять с огня. Осторожно выложить баклажаны в глубокую тарелку, поджарок положить сверху, охладить.

Приправа к баклажанам: чеснок мелко порубить, сложить в пиалу, посолить, насыпать сверху молотый красный перец, все это залить накаленным маслом. Затем заправить уксусом.

При подаче расставить на столе десертные блюда для приправы. Баклажаны надо есть, обмакивая в приправу.

К баклажанам подать паровой рис или свежий хлеб.



## БЛЮДА ИЗ МУКИ И РИСА

Различные блюда, приготовленные из муки и риса, в дунганской кулинарии называют фан. Кроме этого, слово фан означает также пищу вообще (аналогичное понятие существует и в русском языке, в котором слово хлеб имеет значение не только конкретного пищевого продукта, приготавливаемого из квашеного теста путем выпечки, но и пищи, пропитания — хлеб насущный).

Фан готовят из пшеничной муки высшего сорта, из риса. Одно из самых распространенных и любимых блюд из муки у дунган — это лүмян<sup>1</sup>. Его еще называют гунгур мян, бан фан, лёнмян. Лүмян при-

---

<sup>1</sup> В кухне многих среднеазиатских народов это блюдо известно под названием лагман, которое, по мнению авторов, является искаженным от дунганского лёнмян.

готовливается из теста, замешанного на воде и соли. Затем его вытягивают в тонкие жгутики длиной до 4 м и отваривают в кипящей воде. К готовой лапше подаются различные овощные соусы, и чем больше ассортимент овощей, тем многообразнее и соусы.

Из муки готовят различные блюда на бульоне: тонмянчир, тонмянпяр, тонмянтер. Бульоны варят из мяса и овощей. И хотя технология приготовления этих блюд почти одинакова, но по вкусу они все же отличаются: лапша, нарезанная при помощи ножа, и маленькие рванцы-клецки в отваренном виде будут иметь совершенно разный вкус. В последнее время местная промышленность республики выпускает очень удобный прибор — лапшерезка, которая так нужна сегодня хозяйкам в быту. С помощью этого прибора можно очень быстро приготовить традиционную лапшу *лүмян*. Однако население отдает предпочтение ручному приготовлению этой лапши.

Другую группу фан составляют блюда, приготовляемые из риса. Это различные жидкие блюда, каши, паровой рис (ганмифан). Но более популярным из всех блюд из риса у дунган является паровой рис. Его готовят обычно рассыпчатым, без добавления соли. Подают как самостоятельное блюдо, а к нему — соусы овощные как и к *лүмян*.

Рис во все времена был и остается особо почитаемым в дунганской кулинарии. Поэтому он непременно входит в состав праздничных, а также обрядовых блюд.

Жидкие блюда готовятся обычно с использованием мяса, риса, рисовой сечки, пшена, фасоли и др. Характерной особенностью жидкой дунганской пищи является то, что сначала готовится бульон с поджаркой (кислый бульон), а затем уже добавляются остальные компоненты. Жидкие блюда готовят на завтрак, к ним подают обязательно хлебные изделия, жареные овощи или овощные салаты.

### 30. МИТОН (РИСОВЫЙ СУП)

*100—150 г мяса, 1 головка лука, 100 г растительного масла, 1 стакан риса, соль по вкусу, 1 пучок зелени.*

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук мелко нашинковать, все вместе обжарить в масле, добавить специи, залить водой (2,5—3 литра).

Рис перебрать, промыть в нескольких водах, положить в кипящий бульон и довести до готовности на слабом огне. Готовый суп подать в глубокой пиале, а к нему на тарелке — хлеб, жареные овощи или любой овощной салат, приправу *ю пэ лазы* (см. № 1).

### 31. ЛЮДУ МИТОН (СУП ИЗ МАША)

*150 г мяса, 1 головка лука, 1/2 стакана маша, специи, соль по вкусу, 100 г растительного масла, 1/2 стакана риса.*

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук мелко нашинковать, маш перебрать, залить горячей водой, рис также перебрать, промыть, залить горячей водой.

Обжарить мясо, заправить солью, пассерованным луком, добавить специи и залить водой (2—2,5 литра). Рис и маш высыпать в кипящий бульон и на медленном огне довести до готовности.

К супу можно подать хлеб и любой овощной салат.

### 32. ХУОНМИЗЫ МИТОН (СУП С ПШЕНОМ)

*200 г мяса, 1 головка лука, 1 красный перец, черный молотый перец — на кончике ножа, 100 г растительного масла.*

Масло накалить, обжарить в нем мелко нарубленное мясо, добавить лук, перец, налить воды (2—2,5 л). Пшено тщательно промыть в нескольких водах и положить в бульон. Варить 30—35 минут, за 10 минут до готовности положить черный перец и 1 лавровый лист.

К супу подать хлеб *гуэкуй* (№ 107) и овощной салат.

### 33. БАНТОН

*150 г мяса, 1 головка лука, 3—4 помидора, 100 г растительного масла, 2 яйца, соль по вкусу, 1/2 стакана муки.*



Мелко нарубленное мясо обжарить в масле, сбрызнуть 1 столовой ложкой слабого раствора уксуса, положить тонко нашинкованный лук, соль, пожарить до золотистого цвета, добавить мелко рубленные помидоры, обжарить, залить водой (2 литра). Муку всыпать в тарелку, ввести 2 столовые ложки воды и сразу же растереть пальцами, чтобы получились маленькие комочки теста, как рисинки. Как только бульон закипит, всыпать муку, одновременно помешивая палочками, чтобы не образовались комки. Яйца взбить, влить струйкой в бульон, варить 5 минут и снять с огня.

Подать с паровым хлебом и приправой *ю пә лазы*.

### 34. ТОНМЯНЧИР

**Для теста:** 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка соли,  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

**Для суантон (бульона)** 200 г мяса, 1 головка лука, 3—4 помидора или 1 ст. ложка томата-пасты, 1—2 шт. сушеного красного перца, черный перец на кончике ножа, 2 лавровых листа, 100 г растительного масла, зелень.

Тесто замесить покруче, раскатать в тонкий пласт, нарезать на широкие полосы (3—4 см). Затем полосы нарезать маленькими флажками, начиная нарезку с угла полосы. После нарезки флажки просеять через сито, чтобы удалить излишки муки.

Мясо нарезать маленькими кусочками, обжарить до образования румяной корочки, положить в него мелко нашинкованный лук, жарить до золотистого цвета. Добавить помидоры, хорошо обжарить, заправить перцем и залить водой. Варить бульон 5—10 минут, опустить нарезанное тесто, дать закипеть бульону, затем положить зелень и сразу же снять с огня.

Готовое блюдо охладить и подать с салатом из редиски с кинзой, приправой *ю пә лазы*.

### 35. МЯНПЯР

**Для теста:** 500 г муки, 1 ст. ложка соли, 1 стакан воды.

**Для бульона:** 200 г мяса, 100 г растительного мас-

ла, 1 головка лука, 4—5 свежих помидоров или 10 сушеных, 1—2 шт. сушеного красного перца или молотого перца, черный перец на кончике ножа, зелень, соль по вкусу.

Из муки, воды и соли замесить тесто чуть мягче, чем на пельмени, разделить его на кусочки, размером с яйцо. Затем эти кусочки скатать в жгуты, сложить их, смазать маслом, чтобы не слиплись, и накрыть влажной салфеткой. Дать отстояться в течение 15—20 минут. После этого жгуты раскатать в полосы и, растягивая, отрывать от них маленькие кусочки (клецки), положить в кипящий бульон и отварить до готовности.

Суантон готовится так же, как и на тонмянчир (см. р. № 34). Зелень кладут по окончании варки. Для улучшения вкуса хорошо положить мелко нарезанный сельдерей.

Мянпяр подать на стол в глубоких пиалах с правой ю пә лазы и любым овощным салатом.

### **36. ХУЭЙФЭ МЯНПЯР ЛЯН БЫЙЦЭ (МЯНПЯР С ДУНГАНСКОЙ КАПУСТОЙ)**

*Для бульона:* 200 г мяса, 1 головка лука, 100 г растительного масла, 1 кочан капусты, 4—5 помидор, 1—2 шт. красного перца, 2 лаврового листа.

Тесто приготовить как и на мянпяр (см. № 35), отварить в кипящей подсоленной воде, затем промыть в холодной воде, откинуть.

Мелко нарезанное мясо обжарить, затем добавить нашинкованные лук, капусту, помидоры, перец, залить водой (2,5—3 л). Варить бульон 10—15 минут. В бульон можно добавить 2 взбитых яйца.

В пиалу положить отваренные клецки, обдать бульоном, слить его, затем заново залить.

К этому блюду подойдет любой салат.

### **37. ЁНЙУ МЯНПЯР (МЯНПЯР С КАРТОФЕЛЕМ)**

*Для бульона:* 200 г мяса, 1 головка лука, 4—5 картофелин, 1—2 шт. красного перца, 150 г растительного масла.

**Для теста:** 500 г. муки,  $1/2$  ст. ложки соли, 1 стакан воды.

Из муки, соли, воды замесить тесто и разделить его так же, как в рецепте № 35, отложить до того, как будет готов бульон.

Масло перекалить, обжарить в нем мясо, затем лук, картофель, перец, добавить черный молотый перец и залить водой (2—2,5 л). После закипания опустить в бульон приготовленные маленькие рванцы (клецки). Варить до готовности.

К этому блюду хорошо подать салат из редьки с морковью (см. № 13) или салат из зелени (см. № 18).

### 38. ТОН МЯНТЕР

**Для теста:** 500 г муки, соль, вода.

**Для бульона:** 200 г мяса, 1 головка лука, 3—4 свежих томата или 1 ст. ложка томата-пасты, зелень, 2 стручка сушеного красного перца, специи, соль по вкусу, 150 г растительного масла.

Из муки, соли, воды замесить крутое тесто, дать расстояться 10—15 минут. После этого раскатать тесто в тонкий пласт, разрезать его на 2 части, сложить и нарезать тонкую лапшу.

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук мелко шинковать, обжарить вместе в масле, добавить мелко рубленные томаты, специи и все жарить еще несколько минут, затем залить водой (3 литра). После закипания бульон варить 5—10 минут, опустить в него нарезанную лапшу. Довести до готовности и снять с огня.

К лапше подать приправу *ю пә лазы*, любой овощной салат.

### 39. ТОНЖЯНМЯН

**Для теста:** 1 кг муки,  $1/2$  чайной ложки пищевой соды, 1 ст. ложка соли, 1,5 стакана воды.

**Для бульона:** 250 г мяса, 200 г растительного масла, 1—2 головки лука, 2 редьки, 1 морковь, 2 яйца, специи, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки уксуса, пучок

*кинзы, 5—6 шт. томата или 1 ст. ложка томата-пасты, 2—3 красных стручка перца.*

Тесто замесить крутое, тонко раскатать, сложить гармошкой и нарезать тонкой длинной соломкой лапшу. Сложить ее пополам и, слегка сжимая в руке, вытянуть и стряхнуть с нее муку. Лапшу отварить и откинуть. Чтобы лапша не склеивалась, ее следует хорошо промыть в холодной воде, положить в посуду с широким дном.

Мясо нарезать маленькими кубиками, обжарить до румяной корочки, добавить мелко нашинкованные лук, редьку, морковь, нарезанную мелкими кубиками, жарить несколько минут, положить мелко рубленые помидоры, перец, хорошо прожарить, заправить солью и специями, залить водой. Яйца отдельно взбить, струйкой спустить в приготовленный кипящий суантон, налить уксус и посыпав зелень, снять с огня.

Готовую лапшу положить в глубокую пиалу-кисе, залить сверху суантон. Подать блюдо с салатом из редьки с морковью, с солеными, маринованными овощами, приправой *ю пә лазы*.

В летнее время для улучшения вкуса блюда хорошо к нему подать приправы из сельдерея, черемши, кинзы.

#### **40. БАН ЖЯНМЯН**

**Для теста:** *1 кг муки высшего сорта, 1 ст. ложки соли, 1,5 стакана воды.*

**Для соуса (цэ):** *200 г мяса, 3—4 головки лука, 1 ст. ложка уксуса, соль и специи по вкусу, 150 г растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре.*

Из муки, соли, воды замесить крутое тесто, тонко раскатать, сложить гармошкой и нарезать тонкую лапшу. Перед тем как отварить ее, хорошо стряхнуть муку. Отваренную лапшу промыть в холодной воде и сложить в блюдо.

Мясо нарезать мелко, лук почистить и мелко нашинковать.

Масло накалить, пожарить мясо, затем добавить лук, специи, положить томат-пюре, налить 200—250 г воды, варить 10 минут, снять с огня. Готовое цэ набрать в кисе и поставить на середину стола.

При подаче лапшу подогреть. Для этого ее положить в дуршлаг и опустить в горячую воду на 1—2 секунды, затем положить лапшу в тарелку, залить це. Отдельно в пиале подать воду, в которой варилось тесто.

К этому блюду подойдет любой овощной салат.

*Жяньмян* может заменить *лүмян*, к тому же процесс его приготовления намного проще и быстрее.

#### 41. ЛҮМЯН БАН ЖУ ЦО ЦУН (ЛАГМАН С МЯСОМ)

**Для теста:** 1 кг муки высшего сорта, 1 ст. ложка соли, вода, 2 ст. ложки растительного масла.

**Для цэ:** 250—300 г мяса, 3—4 головки лука, 150 г растительного масла, специи, помидоры или 1 ст. ложка томата-пасты, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки уксуса.

Из муки, соли, воды замесить тесто мягче, чем на пельмени, скатать в шар и дать расстояться 0,5 часа. Разделить тесто на 3 части, скатать в толстые жгуты, затем отрывать кусочки теста размером с куриное яйцо. Эти кусочки скатать в жгутики — в виде сосисок, смазать обильно маслом, сложить в чашку и накрыть влажной салфеткой. Через 15 минут жгутики скатать в более тонкие жгуты (длиной 70—80 см), сложить их в два слоя и накрыть влажной салфеткой. Дать тесту отстояться в течение 15—20 минут. Хорошо подошедшее тесто должно быть мягким, эластичным, легко поддаваться вытягиванию. Жгут растянуть руками за оба конца, сложить вдвое так, чтобы оба конца очутились в правой руке, а середина в левой. Растягивая таким образом, сложить жгут еще 2—3 раза, чтобы получилась нитевидная лапша (длиной 3—4 метра). Вытянутую лапшу положить на стол так, чтобы она наполовину свисала с края стола. Таким образом вытянуть все жгутики, опустить их в кипящую воду, чтобы не слиплись, помешать палочками. Как только лапша всплывет на поверхность воды, варить не более минуты, сразу же вынуть и промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Готовую лапшу выложить в посуду с широким дном.

Мясо мелко нарезать, лук мелко нашинковать, масло перекалить, насыпать соли, положить мясо, об-

жарить до образования румяной корочки, положить лук, затем помидоры, специи, добавить воды (300 г) и тушить 10—15 минут. Заправить уксусом и снять с огня.

Перед подачей лапшу подогреть. Для этого ее положить в дуршлаг, опустить в горячий бульон, где варилась лапша, уложить в тарелки. Цэ подать отдельно в кисе. Лапшу залить 2—3 столовыми ложками цэ, перемешать.

К лүмян следует подать приправы *ю пэ лазы*, *пэ-хади суан* (№ 2), любой овощной салат. В последнюю очередь разлить в тарелки бульон, в котором отваривалась лапша.

#### 42. ЛҮМЯН БАН ЛАЗЫ ЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМ ПЕРЦЕМ)

Тесто приготовить так же, как указано в рецепте № 41.

**Для соуса:** 250 г баранины, 2—3 головки лука, 8—10 шт. полусладкого перца, 3—4 помидора, 150 г растительного масла, соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук тонко нашинковать, перец мелко нарубить, помидоры тонко нарезать, положить в посуду. Масло накалить, положить щепотку соли, мясо пожарить до румяной корочки, положить лук, обжарить до золотистого цвета, добавить перец, все вместе жарить 2—3 минуты, часто помешивая. Потом положить помидоры, продолжать обжарку еще 4—5 минут, залить водой (200 г.) Тушить, не сбавляя огонь, 3—4 минуты и снять с огня. Цэ обязательно выложить в другую посуду, так как в казане он будет еще томиться, что нежелательно. Готовый соус подать в кисе. Отдельно в тарелке подать подогретую готовую лапшу.

Такое блюдо обычно готовят в летне-осенний период. Дополнения: приправа *ю пэ лазы* и несколько зубков свежего чеснока.

#### 43. ЛУМЯН БАН ЖЮЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕНЫМ ЖЮЦЭ)

Тесто приготовить так же, как описано в рецепте № 41.

**Для соуса:** 100 г баранины, 2 пучка жюцэ (черемши), 150 г растительного масла, 2 сушеных стручка красного перца или  $1/2$  чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими кусочками, жюцэ тщательно перебрать, удалить нижние пожелтевшие листья, несколько раз промыть в чашке с холодной водой, нарезать отрезками длиной 2—2,5 см, положить на тарелку, насыпать сверху соль (1 чайная ложка без верха), перец мелко нарубить. Масло накалить, положить соль, мясо обжарить, часто помешивая, положить жюце вместе с перцем и, также часто помешивая, продолжать жарить 2—3 минуты, сбрызнуть 2—3 ст. ложками воды, выложить в тарелку и сделать в середине углубление.

Жюцэ жарится очень быстро, тушение не допускается, так как теряются как вкусовые качества, так и внешний вид продукта.

Лапшу подогреть и выложить в тарелку.

К этому блюду хорошо подать салат из редиски и приправу *ю пэ лазы*.

#### 44. ЛУМЯН БАН ЧИНЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕНЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ)

Тесто приготовить так же, как описано в рецепте № 39.

**Для соуса:** 150 г баранины, 150—200 г растительного масла, 4—5 пучков сельдерея, 1 головка лука, 1 помидор, 2 красного перца, соль по вкусу.

Сельдерей тщательно перебрать, промыть в нескольких водах, нарезать небольшими отрезками, мелко нарезать мясо, лук тонко нашинковать, помидор, перец мелко нарубить.

Масло накалить, пожарить мясо, затем лук, поло-

жить сельдерей и помидор, часто помешивая, жарить не более 1—2 минуты, добавить стакан воды и как только закипит, снять с огня.

Соус подавать горячим в кесе с приправой *ю пэ лазы* и салатом из помидор.

Аромат сельдерея придает блюду пикантный привкус.

#### **45. ЛУМЯН БАН ФИЛУЭБУ ДЭ ЧИНЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ И РЕДИСКОЙ)**

Тесто приготовить по рецепту № 39.

*Для соуса: 150 г мяса, 2—3 пучка редиски, 2 пучка сельдерея, 150 г растительного масла, 1 головка лука, 1 стручок красного перца, соль по вкусу.*

Редиску почистить, удалить корешки и ботву, помыть, нарезать крупной соломкой, сельдерей почистить, промыть тщательно, мелко нарезать, лук мелко нашинковать, перец нарубить, мясо нарезать мелко.

Масло накалил, обжарить мясо, положить соль, затем лук, жарить до золотистого цвета, добавить редиску, продолжать жарить 5 минут, положить сельдерей с перцем и, часто помешивая, прожарить не более 2—3 минут, влить воду (1 стакан), на медленном огне тушить 7—10 минут и снять с огня.

Подать с овощным салатом или несколькими зубчиками свежего чеснока.

#### **46. ЛУМЯН БАН СУНЗЫ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМ КОЧАННЫМ САЛАТОМ)**

Тесто приготовить так же, как в № 38.

*Для соуса: 100 г баранины, 1 головка лука, 2 кочана салата, 150 г растительного масла, 2 помидора, соль по вкусу.*

Салат очистить от кожуры, начиная с толстого конца, до сочной мякоти, помыть, нарезать тонкой соломкой, мясо нарезать мелкими кусочками, лук мелко нашинковать, помидоры нарубить. Масло нака-



лить, пожарить мясо, затем лук, добавить салат и жарить 5—7 минут, положить помидоры, продолжать все вместе жарить 5 минут и добавить воды, тушить на медленном огне до готовности. Готовый цэ поместить в кисе и поставить на середину стола.

Подавать с приправой *ю пэ лазы* и несколькими зубчиками свежего чеснока.

#### 47. ЛУМЯН БАН ЛЮ ДУЖУЭР (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМИ ЗЕЛЕННЫМИ СТРУЧКАМИ ФАСОЛИ)

Тесто приготовить и разделать по № 39.

*Для соуса приготовить 150 г растительного масла, 15—20 стручков фасоли, 2 головки лука, 1—2 помидора, соль по вкусу.*

Обработанные зеленые стручки фасоли нарезать косыми дольками, мясо и лук нарезать, помидоры мелко нарубить.

Масло накаливать, обжарить мясо, затем лук, добавить фасоль и жарить 5—7 минут, положить помидоры, затем влить 2,5—3 стакана воды и тушить на медленном огне до готовности, снять с огня.

К этому блюду хорошо подать салат *захади чезы* (см. № 8) или *захади чинцэ* (см. № 18), или любой овощной салат.

#### 48. ЛУМЯН БАН ЛЮЛУЭБУ ЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННОЙ РЕДЬКОЙ)

Тесто приготовить так же, как указано в № 39.

*Для соуса: 2—3 редьки, 150 г мяса, 2 стручка красного перца, 2 лаврового листа, 1 головка лука, соль по вкусу.*

Мясо нарезать мелко, лук, перец мелко нарубить, редьку нарезать крупной соломкой.

Масло накаливать, пожарить мясо с луком, добавить редьку и жарить 7—8 минут, положить перец и влить 2,5—3 стакана воды, заправить солью, поло-

жить лавровый лист и тушить на медленном огне до готовности.

Отдельно подать приправу *захади жюцэ* (р. № 19).

#### **49. ЛҮМЯН БАН СУАНЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННОЙ КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ)**

Тесто приготовить по № 39.

**Для соуса:** 150 г баранины, 1 головка лука, 500 г капусты, 2 сухих стручка перца, 150 г растительного масла, соль по вкусу.

Капусту помыть в холодной воде, отжать, нарезать соломкой, мясо и лук мелко нарезать, перец нарубить.

Мясо обжарить, добавить лук, капусту, жарить с частым помешиванием 5 минут и положить перец, влить 1 стакан воды, потушить на сильном огне 5—7 минут и снять с огня.

Соус подать в глубокой тарелке.

Дополнение: салат из редьки с морковью и солеными, маринованными овощами, приправа *ю пэ лазы*.

#### **50. ЛҮМЯН БАН ЖЁНДУ (ЛАГМАН С ЖАРЕННОЙ СОЕЙ)**

Тесто приготовить так же, как указано в рецепте № 41.

**Для соуса:** 500 г сои в молочной стадии развития, 150 г мяса, 1 головка лука, 1 красный перец, 150 г растительного масла, соль по вкусу.

Сою почистить, удалить плодоножку, помыть, нарезать отрезками в 1—1,5 см, мясо и лук нарезать мелко, перец мелко нарубить.

Масло накаливать, пожарить мясо с луком, положить сою и жарить 4—5 минут, добавить перец, влить 2,5—3 стакана воды и тушить до готовности (мягкости сои), снять с огня. Жареную сою подать в кисе. Можно также сюда подать жареный перец (см. рецепт № 21), приправу *ю пэ лазы*, несколько зубков чеснока, салат из помидор.

## 51. ЛУМЯН БАН ЁНЙУ ДЭ ЛАЗЫ ЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ И ПЕРЦЕМ)

Тесто приготовить как в № 39.  
Перец по рецепту № 20.

*Для жареного картофеля: 150 г мяса, 1 головка лука, 6—7 крупных картофелин, 2 стручка красного перца, 150 г растительного масла, соль по вкусу, 1—2 лавровых листа.*

Нарезать соломкой картофель, мясо и лук нарезать мелко, перец нарубить.

Масло накаливать, пожарить мясо с луком, добавить соль, картофель, пожарить 5—10 минут, положить перец, а затем влить воду (3 стакана), добавить лавровый лист и тушить до готовности.

При подаче отдельно выложить в кисе жареный перец и картофель. Также подать любой овощной салат и приправу.

## 52. ЛУМЯН БАН ХАН ЛАЗЫ ЦЭ (ЛАГМАН С СОЛЕННЫМ ПЕРЦЕМ)

Тесто приготовить как указано в рецепте № 39.

*Для соуса: 200 г мяса, 2—3 головки лука, 5—6 шт. соленого перца, 4—5 сушеных томата или 1 чайная ложка томата-пасты, 150 г растительного масла, соль по вкусу.*

Соленый перец промыть в холодной воде и замочить на 15—20 минут, мелко нарезать, отжать, также нарезать мясо и лук, томаты замочить на 10—15 минут в горячей воде, затем отжать и мелко порубить. Масло накаливать, пожарить мясо, затем лук, положить соль, перец и, часто помешивая, жарить 3—4 минуты, добавить томаты, 2,5—3 стакана воды и потушить на слабом огне 5 минут, снять с огня.

Солить блюдо следует умеренно, поскольку используется соленый перец. Такой соус обычно подают в зимнее время.

### 53. ЛҮМЯН БАН ХАН ЖҮЦЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМ СОЛЕННЫМ ЖҮЦЭ)

Тесто приготовить как указано в рецепте № 41.

*Для соуса: 150 г мяса, 2 головки лука, 200 г соленого жюцэ, 2 стручка сушеного красного перца, 150—200 г растительного масла, соль по вкусу.*

Жюцэ хорошо промыть в холодной воде и замочить на 15—20 минут, затем мелко нарезать и отжать. Нарезать мелко мясо, лук, перец нарубить, предварительно отмочив в горячей воде.

Масло накалить, пожарить мясо с луком, добавить жюцэ и, часто помешивая, жарить 2—3 минуты, положить перец, добавить воды (1 стакан) и тушить не более 3—4 минут, затем выложить в другую посуду, например, кисе.

К жареному жюцэ можно подать также еще жареный соленый перец (рецепт № 52).

Салат из редьки с морковью будет хорошим дополнением к этому блюду.

### 54. ЛҮМЯН БАН ХАН ЧИНЦЭ (ЛАГМАН С СОЛЕННЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ)

Тесто приготовить как в № 39.

Соус приготовить таким же способом, как жареный жюцэ (рецепт № 43).

### 55. ЦОХАДИ ЛҮМЯН (ЖАРЕННЫЙ ЛАГМАН)

Отваренную и откинутую лапшу пожарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла. При подаче выложить в тарелку. Жареный лүмян имеет своеобразный привкус. К нему подойдет любой жареный соус.

### 56. СҮ ЛҮМЯН (ЛАГМАН БЕЗ МЯСА)

Тесто приготовить по рецепту № 39.

*Для соуса: 4 яйца, 150 г растительного масла, 3—4 головки лука, красный сушеный перец — 2 шт.,*

*молотый черный перец, уксус, соль по вкусу, 2—3 зеленого лука, 6—7 шт. сухого томата.*

Лук почистить, помыть, мелко нашинковать, перец мелко порубить. Масло накалить, пожарить лук до золотистого цвета, положить перец, специи, томат, все вместе пожарить, добавить воды (2—2,5 стакана). Яйца взбить в пиале, положить щепотку соли, как только вода закипит, влить струйкой в соус, яйца мгновенно свернутся, потушить 2—3 минуты, влить 2—3 ст. ложки уксуса и снять с огня. Цэ должен быть кислым, острым, ароматным на вкус.

Яйца можно приготовить по другому. Взбить 3 яйца, насыпав предварительно щепотку соли, и пожарить в масле на сковороде. Затем остудить, мелко нарезать и смешать с луком.

Готовый цэ выложить в кисе, подать к лүмян.

Жареный жюцэ (см. рецепт № 43), салат из редьки с морковью и маринованными овощами, приправа *пэхэди суан* будут прекрасным дополнением к блюду.

## **57. ЛҮМЯН БАН СУАНТЭ (ЛАГМАН С ЖАРЕННЫМИ СТРЕЛКАМИ ЧЕСНОКА)**

Тесто приготовить по рецепту № 40.

**Для соуса:** *2 пучка стрелок чеснока, 150 г мяса, 2 головки лука, соль по вкусу.*

Свежие стрелки чеснока почистить, удалить соцветие, помыть, нарезать отрезками длиной 2—2,5 см, мясо мелко нарезать, мелко нашинковать лук. Обжарить мясо с луком, посолить, затем добавить стрелки чеснока и жарить в течение 8—10 минут, добавить воду (2 стакана) и тушить до готовности.

Жареные стрелки чеснока придадут блюду своеобразный аромат и привкус.

К этому блюду подать приправу *ю пэ лазы*, салат из редиски.

## **58. ЛЁНФЫР**

**Для теста:** *1 кг муки, соль, вода.*

**Для крахмала:** *2 стакана кукурузной или бобовой муки, соль, вода.*

**Для соуса лў:** 200 г мяса, 3 головки лука, 2—3 зеленого лука, специ, растительное масло, 2 яйца, соль, уксус.

**Для приправы:** 50 г молотого красного перца, растительное масло, 2 головки свежего чеснока, 1 пучок домашней черемши (жюцэ), 1 пучок сельдерея, 50 г горчицы.

Тесто приготовить таким же образом, как на лўмян (рецепт № 39), только лапшу нарезать значительно тоньше, отварить и откинуть.

Крахмальную муку растворить в 0,5 стакане воды, а в кастрюлю или казан налить 1,5 литра воды, когда закипит, влить струйкой разбавленный крахмал, часто помешивая скалкой, чтобы не образовались комочки. Варить до тех пор, пока масса не станет густой, однородной, примерно как густая каша, полупрозрачного цвета. В блюдо налить холодной воды так, чтобы закрывалось полностью дно, готовую массу выложить в блюдо и поставить для охлаждения. Полученная масса при остывании становится подобна студню, полупрозрачного цвета. Перед подачей крахмал нарезают кубиками размером 2×2 см ножом, смоченным в холодной воде, или при помощи специального прибора — нонозы нарезают крупной соломкой, в виде толстой лапши, поливая при нарезке холодной водой на крахмал, чтобы он не слипался.

Мясо нарезать маленькими кусочками, нарезать полукольцами репчатый лук, мелко нарезать зеленый лук, стручки красного перца подержать в горячей воде, мелко порубить, яйца выпустить в пиалу и взбить. Масло накалить, пожарить яйца, вынуть охладить и мелко нарезать. В казан добавить еще немного масла, накалить, обжарить мясо с луком, добавить перец, пожарить все вместе 5—7 минут, влить воды так, чтобы закрылось все содержимое, кипятить не более 5 минут, добавить яйца, налить уксус и снять с огня. Специ добавить за 1 минуту до снятия с огня.

Выложить соус в глубокую посуду, подать к столу.

К блюду подать приправы (рецепты № 1, № 2) и салаты (рецепты №№ 18, 19).

При подаче по полпорции готовой лапши крахмала уложить в тарелку, заправить соусом (2 ст. ложки), приправами (1/2 чайной ложки), смешать,

## 59. ЗАНПЯР ДЭ ЦҮ-СУАН

**Для теста:** 1 кг муки высшего сорта, соль, вода.

**Для соуса:** 200 г мяса, 3—4 головки лука, 2—3 пера зеленого лука, 1 ст. ложка томата-пасты или 3—4 свежих томата, 3 яйца, специи и соль по вкусу, столовый уксус, 2—3 стручка красного сушеного перца, 150 г растительного масла.

**Для приправы:** 2 головки свежего чеснока, 1 ст. ложка масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого красного перца, уксус.

Тесто приготовить крутое, дать вылежаться, скатать в шар, раскатать в тонкий пласт, разрезать его на широкие полосы (5—6 см), стряхнуть муку. Разрывая руками полоски теста на квадратные куски, отварить в кипящей воде, откинуть, промыть в холодной воде 2—3 раза, снова откинуть.

Мясо мелко нарезать, лук нашинковать полукольцами, красный перец отмочить в горячей воде и мелко порубить. Обжарить мясо с луком, добавить перец, томат, все жарить 4—6 минут, положить специи, яйца, заранее пожаренные и мелко нарезанные, влить воды столько, чтобы все содержимое закрылось на 2—3 пальца. Кипятить соус не более 4—5 минут, добавить уксус и снять с огня. Подать к столу в кисе.

Приправу приготовить как указано в рецептах №№ 1, 2.

При подаче приготовленную лапшу уложить в тарелку. Залить соусом (2 ст. ложки), приправой (1 чайная ложка). К этому блюду подать салат из редьки с морковью (рецепт № 13).

## БЛЮДА ИЗ РИСА

### 60. ШИ МИФАН (ПОЛУЖИДКАЯ РИСОВАЯ КАША)

200 г мяса, 2 пиалы риса, 1 головка лука, 200 г растительного масла, специи и соль по вкусу.

Рис замочить в горячей воде на 1 час, затем тщательно промыть 4—5 раз до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

Мясо нарезать крупными кусочками, лук нашин-

ковать полукольцами. Масло налить в казан, накалить, мясо обжарить, добавить соль, лук, специи, налить воды (4—5 пиалок), как только бульон закипит, всыпать рис и варить после закипания на среднем огне, а когда рис набухнет, варить до готовности на медленном огне. Каша по консистенции должна быть полужидкой, легко отстающей от шумовки во время раскладывания по порциям. *Ши мифан* подать в пиале.

Дополнения: приправа *ю пә лазы*, любой овощной салат.

Такую кашу готовят в зимнее время года на завтрак.

## 61. ЁНЙУ МИФАН (КАША С КАРТОФЕЛЕМ)

*200 г мяса, 1 головка лука, 200 г растительного масла, 2 пиалы риса, 5—6 картофелин, специи и соль по вкусу.*

Рис замочить, промыть в нескольких водах, мясо нарезать небольшими кусочками, картофель почистить, помыть, нарезать на крупные дольки, лук мелко нашинковать. Масло накалить, обжарить мясо, добавить лук, затем картофель, все вместе жарить несколько минут, влить воды столько, чтобы превышало количество содержимого казана в два раза. После закипания бульона всыпать рис и варить на сильном огне до его разбухания, затем огонь уменьшить и варить до готовности.

Готовое блюдо должно быть полужидким. При подаче выложить в пиалу. К этой каше подать приправу *ю пә лазы*, какой-либо овощной салат.

## 62. ХЎЛЎ МИФАН (РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ)

*500 г тыквы, 150 г мяса, 1 головка лука, 200 г растительного масла, соль и специи по вкусу, 2 пиалы риса.*

Это блюдо готовится таким же образом, как и предыдущее, только вместо картофеля здесь используется тыква, которую надо очистить от грубой кожи-



цы, помыть в холодной воде, нарезать квадратными пластиками толщиной 2—3 мм.

Каша получится оранжевого цвета, очень ароматная, слегка сладковатая на вкус.

К ней хорошо подать любой овощной салат.

### **63. ДУДУЗЫ МИФАН (КАША С ФАСОЛЬЮ)**

1 стакан фасоли замочить в горячей воде на 2—3 часа, рис — на 1 час.

Расход необходимых продуктов, технология приготовления блюда, такие же, как указано в предыдущем рецепте (№ 62). Разница лишь в том, что воды налить на 2 пиалы больше, а вместе с рисом спустить и фасоль.

Подать с любым овощным салатом.

### **64. ЖЫН ФАН (ПАРОВОЙ РИС)**

*1 кг риса, 1 литр воды.*

Это блюдо имеет еще другое название — ган мифан, что в буквальном переводе означает сухой рис. Так как приготовленный на пару рис всегда рассыпчатый, имеет нейтральный вкус.

Жын фан готовится из лучших сортов риса, к нему подают разнообразные соусы. Это различные жареные овощи с мясом, причем их вариации зависят от мастерства и опыта хозяйки. Здесь очень важно знать, какие овощи лучше сочетаются. К паровому рису можно подать и соусы, которыми заправляют лүмян.

Рис перебрать, промыть в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной, замочить в горячей воде на 1 час.

Затем рис опустить в кипящую воду (уровень воды должен быть выше уровня риса в казане на один палец). После бурного кипения, когда рис набухнет, а вода испарится, собрать рис горкой, а на ее вершине сделать углубление до дна казана, плотно закрыть крышкой и убавить огонь до минимума, для упревания. Через полчаса рис должен быть готов.

## **65. ЖЫНФАН БАН САНЩЯГУАР (ПАРОВОЙ РИС С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ)**

1 кг риса, 1 литр воды.

*Для соуса (цэ): 200 г мяса (баранины), 1 головка лука, 200 г растительного масла, 3—4 моркови, 1 ве­лок белокочанной капусты (средней величины), 2 крас­ных стручка перца, соль и специи по вкусу.*

Рис приготовить по рецепту № 64.

Мясо нарезать тонкими кусочками квадратной формы (2×2 см), лук нарезать полукольцами, капу­сту почистить, разрезать на 2 части, поместить в слег­ка подсоленную воду, затем удалить кочан, нарубить на небольшие кусочки, морковь нарезать тонкими ломтиками, перец мелко порубить.

Масло накалить, обжарить мясо, добавить лук, затем морковь, капусту, перец, все вместе жарить 7—10 минут, положить специи и налить воды столь­ко, чтобы закрывалось все содержимое казана. Ту­шить на медленном огне до готовности.

Готовый соус получается ароматным и приятным на вкус.

При подаче готовый рис уложить в пиалу, соус подать отдельно в глубокой тарелке.

Дополнением к блюду может служить соус *фын­тэзы с перцем* (рецепт № 28).

## **66. ЖЫНФАН БАН ЁНЙУ ДЭ ЛАЗЫ ЦЭ (ПАРОВОЙ РИС С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ И ПЕРЦЕМ)**

Рис приготовить таким же способом, как указано в рецепте № 64).

*Лазы цэ (жареный перец) — рецепт № 20.*

*Ёнйу цэ (жареный картофель) — рецепт пригото­вления смотреть в № 49.*

## **67. ЖЫНФАН БАН ЦОХАДИ ЧЕГАНЗЫ (ПАРОВОЙ РИС С ЖАРЕННЫМИ СУШЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ)**

Рис приготовить как в рецепте № 64.

Как жарить сушеные баклажаны смотреть в рецеп­те № 24.

## 68. СЫПАН

*2 кг говядины, 1 тушка курицы.*

**Для соуса:** 5—6 головок лука, 1 кг белокочанной капусты, 5—6 шт. моркови, 3—4 стручка красного перца, 300 г фынтёзы (крахмальной лапши), 6—7 шт. соленого перца, 400 г растительного масла.

**Для жынфан:** 1 кг риса, 1 литр воды.

**Для кислого бульона:** 500 г мясного бульона, специи, 1 яйцо, уксус и соль по вкусу.

**Для парового хлеба:** 1 кг дрожжевого теста (рецепт № 125).

Это сложносоставное блюдо, то есть подают его в два этапа. В него входят различные жареные овощи с мясом, два вида мясных продуктов — это традиционное говяжье мясо и мясо птицы. Обычно готовят при приеме гостей из расчета на 8 персон.

В связи с тем, что блюдо сложное, предлагаем читателю более подробное описание технологии его приготовления.

1,5 кг говядины отварить. Вынуть из бульона, разделить на восемь частей, а в бульон нарезать мелко луковицу, добавить специи. После разделки мясо снова положить в ароматизированный бульон и выдержать в горячем бульоне 10—15 минут, выложить в тарелку.

Обработанную тушку курицы отварить целиком, затем по готовности вынуть из бульона, охладить. В бульон добавить крупнонарезанный лук, добавить специи и обдать им мясо курицы после разделки на восемь частей.

Соус из моркови и капусты для риса приготовить по рецепту № 65.

Соус из соленого перца с мясом — по рецепту № 28, паровой рис — по № 64.

Кислый бульон приготовить следующим образом: мясной бульон вскипятить, положить туда мелконарезанный красный перец, добавить специи, яйцо взбить в отдельной посуде, влить струйкой в кипящий бульон, добавить уксус и снять с огня. Суантон должен быть острым и кислым на вкус.

После того, как все приготовлено — мясо разложено по тарелкам, соусы тоже по тарелкам одинаковой величины — сервируют стол, На равном расстоянии

расставить мелкие тарелки, справа от каждой тарелки по паре палочек, по чайной пиале, по 1—2 кусочка хлеба. В центре стола поставить кислый бульон-суантон в глубокой пиале, вокруг него расставить тарелки с мясом и с овощными соусами. Хозяйка дома должна палочками положить каждому в тарелочку по кусочку говядины и курицы, полить мясо суантон, пригласить гостей, приступить к угощению. Едят мясо вприкуску с хлебом, запивая горячим чаем.

После того, как мясо съедено, подается в пиалах рис. Хозяйка ложкой накладывает в пиалу с рисом жареные овощи. Угощение завершается подачей горячего чая. Очень важно сохранить традиционный порядок подачи блюда, так как без него теряется вся значимость данного блюда.



## МЯСНЫЕ БЛЮДА

Одним из важнейших продуктов в рационе питания является мясо. В дунганской кулинарии используют баранину, говядину, телятину, мясо домашней птицы. В повседневном питании мясо в процентном соотношении с остальными продуктами занимает  $\frac{1}{3}$  часть. Предпочтение дунгане отдают баранине. Причем в приготовлении всех блюд используется только свежее мясо, поэтому заготовкой его (соление, маринование и т. д.) население обычно не занимается.

При изготовлении мясных блюд применяются в основном следующие виды тепловой обработки: жарение, варка в воде, на пару, тушение.

Жареное мясо считается вкуснее, чем вареное и это объясняется тем, что при обжаривании в мясе сохраняется большее количество экстрактивных веществ, оно обладает приятным ароматом, а поджаристая корочка придает аппетитный внешний вид и особый привкус.

Варят мясо в небольшом количестве воды, но потом перед подачей обязательно подогревают в бульоне со специями.

Птицу готовят в вареном, жареном, тушеном виде.

Деликатесным блюдом считается цыпленок, приготовленный на пару в тесте (жынжу).

К сожалению, в дунганской кухне очень малое место занимают рыба и рыбные продукты. Их употребляют очень редко. При этом предпочитают только одну — сазана (дажя йү), и применяют только один вид тепловой обработки — жаренье в соусе с добавлением сушеного эстрагона, который собирают весной и высушивают.

## 69. ЖҰХАДИ ЁНЖУ (ВАРЕНАЯ БАРАНИНА)

1 кг жирной баранины отварить, добавив в бульон специи, соль, а по готовности вынуть из бульона и охладить. Охлажденное мясо нарезать тонкими пластинками, разложить на тарелке. К мясу подать приправу *ю пә лазы* (рецепт № 1), слабый раствор уксуса, приправу *жемазы* (рецепт № 4), паровой хлеб — жынмэмэ (рецепт № 125).

## 70. ЖҰХАДИ ЖИЖУ (ОТВАРНАЯ КУРИЦА)

Обработанную тушку курицы отварить так, чтобы легко прокалывалась вилкой, охладить. Разделить на 8 кусков. Затем бульон налить в отдельную кастрюлю, положить в него мелконарезанный лук, красный перец, 1 чайную ложку черного перца,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси из специй (тёхуэ), дать закипеть и опустить в него разделанное мясо, закрыть крышкой. Кипятить 10 минут. Мясо получится очень сочным, ароматным и приятным на вкус.

При подаче мясо выложить в глубокую тарелку, долить сверху бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Также готовится курица к блюду *сыпан*.

## 71. ХУН ФЫН ЖУ (ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА)

*1,5 кг говядины (грудинка), 2 головки лука, 1—2 помидора или 1 ст. ложка томата-пасты, 200 г растительного масла, соль и специи по вкусу, 2 стручка красного перца.*

**Для теста:** 1 кг муки, 2 стакана воды, 1 ст/ ложка соли.

Мясо разделить на небольшие кусочки по 100—150 г.

Масло накалить, положить соль, мясо, обжарить его до румяной корочки, добавить нашинкованный кольцами лук, затем помидоры и все вместе жарить 10—15 минут, налить воды так, чтобы закрылось все содержимое казана, и тушить до готовности на медленном огне.

Замесить крутое тесто, дать немного вылежать, скатать в шар, раскатать длинной скалкой в тонкий пласт, затем разрезать его на 2 равные части, сложить вместе, нарезать полосы шириной 6—7 см, а из них нарезать тонкую лапшу — мянтёр. Лапшу отварить в воде, откинуть, положить в чашку, залить готовым соусом, перемешать и выложить в большое блюдо (лиган), а сверху положить кусочки мяса.

Блюдо поставить на середину стола, расставить маленькие тарелки, палочки. В конце подать бульон, в котором варилась лапша. Разлить его в тарелки,

## 72. ФЫНХАДИ ЖИЖУ (ТУШЕНАЯ КУРИЦА)

1 подготовленная тушка курицы, 2 головки лука, 2—3 помидора или 1 ст. ложка томата-пасты, 200 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

**Для теста:** 1 кг муки, 1 ст. ложка соли, 2 стакана воды.

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Обработанную тушку курицы разделить на порции, промыть в теплой воде. Желудок, печень и сердце тоже использовать. Лук почистить, помыть, нашинковать полукольцами, помидоры мелко нарубить. Масло накалить, положить мясо, соль, обжарить до образования корочки, добавить лук, жарить до золотистого цвета, положить помидоры, все вместе жарить еще несколько минут и влить воду так, чтобы закрылось полностью содержимое казана. После закипания тушить на медленном огне до готовности. За 10—15 минут до окончания варки положить специи.

Приготовить крутое тесто, дать вылежать 15—

20 минут, затем раскатать в тонкий пласт (чуть потоньше, чем на обычную лапшу). Разрезать пласт на две части, сложить, нарезать полоски шириной 2—3 см, а эти полоски нарезать в виде ромбиков. Отварить их в воде, откинуть и положить в блюдо, сверху положить кусочки мяса, залить бульоном, в котором варилось мясо.

### **73. ДУНХАДИ ЁНЖУ (ОТВАРНАЯ БАРАНИНА)**

*1,5 кг молодой баранины (желательно трубчатые кости с мясом), 4 л воды, соль и специи по вкусу.*

Варить желательно на углях в глубокой посуде с крышкой. В посуду налить холодной воды, опустить мясо, как только вода закипит, убавить огонь и варить 3,5—4 часа, чтобы вышел полностью костный мозг. Пену удалить после закипания. Специи и соль положить тогда, когда мясо легко можно будет проткнуть вилкой. Подать мясо с прозрачным бульоном. Блюдо рекомендуется и как диетическое. Можно ароматизировать бульон, положив в него рубленую черную редьку.

### **74. ФЫНХАДИ ЁНЖУ (ТУШЕНАЯ БАРАНИНА)**

*1—1,5 кг свежей баранины (грудинка, реберная часть), 2 головки лука, 5—6 крупных картофелин, соль и специи по вкусу, 2 стручка красного перца, 150 г растительного масла.*

Мясо разделать на порционные куски по 100—150 г, лук нарезать полукольцами, перец нарубить, картофель нарезать крупными кусками. Масло накалить, положить мясо, обжарить до румяной корочки, добавить лук, затем перец, налить воды так, чтобы накрыло содержимое казана на два пальца. После закипания положить картофель. Тушить на медленном огне до готовности, не перемешивая. При подаче выложить картофель в большую тарелку, мясо отдельно в другую тарелку, затем залить бульоном, в котором варилось мясо.

К этому блюду подать свежий хлеб. К нему же

можно подать и лапшу, приготовленную по рецепту № 72.

### 75. ЖЫНХАДИ ЖИЖУ (ЦЫПЛЯТА В ТЕСТЕ)

*2 тушки цыплят, 500 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 2 стакана муки, соль и специи по вкусу, 2 стручка красного перца.*

Тесто приготовить дрожжевое, указано в рецепте № 102.

Обработанные тушки разделить на маленькие кусочки, посолить, сложить в чашку, лук почистить, помыть, мелко нарезать, положить сверху мяса, перец мелко порубить, добавить в мясо, залить растопленным маслом, заправить специями, влить воду ( $\frac{1}{4}$  стакана), все тщательно смешать и оставить фарш для маринования на 1 час.

Готовое тесто (должно быть мягким, пышным) разделить на 2—3 части, скатать в шары, раскатать их в тонкий пласт (толщиной, примерно, в 1,5 мм). Разделить фарш на три части, выложить им пласты теста, залепить края, получатся большие пироги. Затем положить их на решетки каскана и варить на пару при сильном кипении в течение 1,5 часа.

При подаче пироги выложить в широкое блюдо, разрезать на кусочки.

Блюдо получается очень ароматным, приятным на вкус. Можно рекомендовать как диетическое блюдо.

Подать с любым овощным салатом и, непременно, с горячим чаем.

### 76. ЖЫНХАДИ ЁНГОР ЖУ (БАРАНИНА В ТЕСТЕ)

*2 кг молодой жирной баранины (одна часть — ребрышки, с мясом, другая—мякоть), 1 кг репчатого лука, 2—2,5 стакана муки, 100 г топленого масла, соль и специи по вкусу,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 2 стручка красного перца.*

Тесто приготовить как указано в рецепте № 102.

Мясо с косточками нарубить на мелкие кусочки весом 40—50 г, посолить, сложить в чашку, лук по-



чистить, мелко нашинковать, насыпать мелкорубленный перец, все это смешать, соединить с мясом, насыпать муку, залить маслом, еще раз тщательно перемешать до однородной массы. Приготовленный фарш оставить для маринования на 1 час. Технологию разделки теста и дальнейшего приготовления блюда смотрите в предыдущем рецепте (№ 75).

## 77. КО ЖУ ЩЁН (ЖАРЕНОЕ МЯСО)

2 кг нежирной баранины с ребрами (желательно мясо ягненка) нарезать тонкими небольшими кусками (примерно с полладони), посолить, оставить на 2—3 часа. Приготовить очаг для обжарки мяса. Для этого взять цинковое ведро без дна и на уровне его середины установить металлическую решетку. Опрокинуть ведро кверху дном, а под ним сделать 4 углубления в земле, куда можно будет положить горящие угли. Подготовленное мясо порционно разложить на решетке и обжарить до золотистой корочки сначала одну сторону, затем другую. Горячее готовое мясо сбрызнуть слабым раствором уксуса.

К мясу подать приправу *жемэзы* (рецепт № 4), хлеб и горячий чай.

## 78. ЗАХАДИ ЙҮ (ЖАРЕНАЯ РЫБА В СОУСЕ)

*1,5 кг рыбы, 500 г растительного масла, 2 головки лука, 2—3 томата или 1½ ст. ложки томата-пасты, соль, специи по вкусу, 1 литр воды, 5—6 веточек сушеного эстрагона.*

Свежую рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, промыть в нескольких водах, разрезать на небольшие кусочки, посолить и оставить на некоторое время. Масло вылить в сковороду, положить рыбу и обжарить до образования золотистой корочки. По готовности выложить в тарелку.

**Приготовление соуса.** Лук почистить, нарезать полукольцами, поджарить на масле до золотистого цвета, добавить мелко рубленные томаты или томат-пасту, положить специи, влить воду и довести до кипения. Затем в соус положить сушеный эстрагон и

жареную рыбу. Все вместе варить 10—15 минут и снять с огня, охладить.

На гарнир подать паровой рис (рецепт № 65).

## 79. БЯНШЫ (ПЕЛЬМЕНИ)

**Для фарша:** 500 г баранины (вырезки), 5—6 крупных головок лука, 100 г жира, специи — молотый красный и черный перец, смесь из 5 специй «техуз», соль по вкусу.

Тесто приготовить как на лүмян (см. рецепт № 41).

Мясо мелко нарезать, лук мелко порубить и положить в чашку. Насыпать соль, специи, жир растопить, влить в фарш, все хорошо перемешать.

Тесто скатать в виде батона, отрезать по длине кусок, скатать в жгут толщиной 2,5—3 см, нарвать кусочками величиной с голубиное яйцо, посыпать мукой и скатать в шарики. Затем шарики раскатать в виде лепешек, накладывать фарш на лепешку и фигурно защипать края. Подготовленные пельмени отварить в кипящей воде. Готовые пельмени откинуть и выложить в глубокие тарелки, подать к столу. Дополнения к *бянши*: слабый раствор уксуса в пиале, приправа *ю пә лазы*.

На столе расставить глубокие блюдца, палочки, налить уксус в блюдца, приправу на кончике палочек положить в уксус. Едят пельмени, обмакивая в уксусе.

## 80. ЧИНЦЭ БЯНШЫ (ПЕЛЬМЕНИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ)

Тесто замесить как на обычные пельмени.

**Для фарша:** 1 кг мяса, 6—7 головок лука, 1—2 пучка сельдерея, 100 г жира, специи, соль по вкусу.

Мясо мелко нарезать, лук почистить, мелко нарезать, соединить с мясом, порубить. Сельдерей почистить, помыть в нескольких водах, обдать кипятком и мелко нарезать. Все компоненты смешать, насыпать соль, специи, влить подогретый жир.

Приготовленное тесто разделать так же, как ука-

зано в рецепте № 79, положить фарш и защипать края так, чтобы пельмени имели вид шляпки.

Готовые пельмени подаются так же, как в предыдущем рецепте. После пельменей налить в блюда бульон, в котором они варились.

## 81. ЧУН БЯНШЫ (ВЕСЕННИЕ ПЕЛЬМЕНИ)

Тесто приготовить как указано в рецепте № 79.

Технология приготовления фарша — по рецепту № 81, но вместо сельдерея используется свежая мята.

Свежую мяту собирают ранней весной, когда появляются ее первые листья. Их срывают, промывают в холодной воде, мелко нарезают, кладут в фарш.

Готовые пельмени подают так же, как и в предыдущем рецепте.

## 82. ЖЮЦЭ БЯНШЫ (ПЕЛЬМЕНИ С ЖЮЦЭ)

Тесто приготовить как на обычные пельмени.

**Для фарша:** 3—4 пучка жюцэ, 200 г баранины, 100 г жира, специи, соль по вкусу.

Свежий жюцэ перебрать, удалить пожелтевшие и вялые листья, промыть в нескольких водах. Чтобы легче было нарезать одинаковой длины, надо взять пучок, насколько могут обхватить пальцы, прижать к доске, отрезать одним движением толстые концы, подложить их под низ пучка, слегка сжимая пучок, нарезать небольшими отрезками. Нарезанный жюцэ положить в чашку. Мясо мелко нарезать, пожарить на разогретом жиру 4—5 минут, остудить, соединить с нарезанным жюцэ. Мясо следует слегка посолить во время жарения. Положить в фарш соль, специи, все хорошо перемешать.

Тесто разделить на шарики, как указано в рецепте № 79, только чуть больше размером. На круглые лепешки положить фарш и зажимать фигурно края. Должны получиться не круглые, а слегка вытянутые пельмени.

Пельмени отварить в кипящей воде в течение 7—8 минут, откинуть, положить в глубокие тарелки.

Подать с приправой *ю пә лазы*, раствором уксуса, молотым черным перцем, бульоном, в котором варились пельмени.

### **83. БЫЙЦЭ БЯНШЫ (ПЕЛЬМЕНИ С ДУНГАНСКОЙ КАПУСТОЙ)**

Тесто приготовить как на обычные пельмени.

**Для фарша:** 500 г баранины, 100 г жира, 0,5 кг квашеной капусты, 3—4 головки лука, специи, соль по вкусу.

Мясо и лук мелко порубить, положить соль, капусту промыть в холодной воде, отжать, мелко нарезать и добавить в фарш, тщательно перемешать, влить растопленный жир.

Тесто разделать как указано в предыдущем рецепте (№ 82), налепить пельмени, затем отварить их в кипящей воде.

К пельменям подать приправу *ю пә лазы*, молотый черный перец, уксус.

### **84. ФЫНТОН БЯНШЫ (ПЕЛЬМЕНИ С БУЛЬОНОМ И КРАХМАЛОМ)**

Тесто приготовить как на обычные пельмени.

Фарш приготовить как указано в рецепте № 79.

Налепить пельмени круглой формы размером с голубиное яйцо, отварить.

**Для бульона:** 100 г мяса, 1 головка лука, 1 кочан квашеной дунганской капусты, 10 шт. сушеных томатов, или 1 ст. ложка томата-пасты, специи, 2 яйца, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки раствора уксуса, 100 г растительного масла.

**Для крахмала:** 1 стакан кукурузного крахмала, соль по вкусу, 4—5 ст. ложки уксуса.

**Приготовление бульона:** мясо мелко нарезать, лук мелко нашинковать, капусту промыть в холодной воде и нарезать соломкой, томат нарубить, предварительно отмочить в горячей воде. Масло накалил, положить мясо, лук, затем добавить капусту, пожарить несколько минут, положить томат, специи, влить

2,5—3 литра воды и довести до кипения. Через 10 минут яйца взбить и влить в кипящий бульон, добавить уксус и убавить огонь, чтобы бульон был все время горячим.

**Приготовление крахмала:** 1,5 литра воды вскипятить, посолить, крахмал развести в чашке с теплой водой, чтобы полностью растворился, влить в кипящую воду, одновременно быстро помешивать скалкой, до образования густой прозрачной каши. Уксус влить перед тем, как крахмал загустеет, затем снять с огня и вылить для охлаждения в блюдо с водой на дне. Готовый охлажденный крахмал должен иметь вид студня. Крахмал разрезать на кубики (примерно 2,5—3 см).

При подаче на каждую порцию — по 4—5 кусочков крахмала, 6—7 пельменей, залить бульоном.

К таким пельменям подать салат из маринованных и соленых овощей, а также приправу *ю пә лазы*.

## 85. КОНХАДИ БЯНШЫ (ЖАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ)

Отваренные пельмени, приготовленные по рецепту № 79, охладить. Влить в сковороду немного растительного масла, разогреть, положить пельмени и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Жаренные пельмени подать в тарелках. Дополнения к пельменям: слабый раствор уксуса, специи, чай в заварочном чайнике (рецепт № 117).

## 86. БОЗЫ (МАНТЫ ИЛИ ПАРОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ)

*1 кг баранины, 100 г нутряного жира, 1 кг лука, специи и соль по вкусу.*

Тесто приготовить как на пельмени.

Мясо мелко нарезать, лук мелко шинковать, соединить с мясом, порубить, положить соль и специи, тщательно перемешать. Жир мелко нарезать, положить на сковороду и слегка пожарить, шкварки добавить в фарш, влить  $\frac{1}{4}$  стакана воды и еще раз тщательно перемешать.

Готовое тесто разделать в толстый жгут, нарвать небольшие кусочки размером с грецкий орех, раска-

тать их в круглые лепешечки, накладывая фарш, фигурно залепить края. Готовые изделия положить в каскан и варить на пару 30 минут.

Готовые бозы выложить в тарелки, слегка сбрызнуть холодной водой, чтобы они меньше склеивались.

К бозы подать приправу *ю пә лазы* и слабый раствор уксуса. Можно подать соус из томата с перцем.

## 87. ЧИМЯН БОЗЫ (БОЗЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА)

Фарш готовится точно так же, как в предыдущем рецепте.

Кусок дрожжевого теста от предыдущей выпечки хлеба замочить в теплой воде, затем размять, чтобы получился клей, на нем замесить тесто и поставить в теплое место на 4—5 часов.

Если тесто поднялось, его можно использовать. В кислое тесто добавить пищевую соду, чтобы удалить кислый запах. Для этого соду насыпать прямо в тесто, предварительно сделав в нем углубление, и погасить кипятком. Тесто тщательно обмять руками, затем дать вылежать, после чего разделять на лепешечки (см. рецепт № 86), положить фарш, края фигурно залепить. Готовить на пару 30—35 минут. Готовые бозы выложить в тарелки.

К ним подать приправу и уксус.

Паровые пельмени или бозы из кислого теста, считают дунгане, вкуснее, чем *бозы* из обычного теста.

## 88. ЖҮӨЦЭ БОЗЫ (БОЗЫ С ЖҮӨЦЭ)

**Для фарша:** 300 г мяса, 100 г топленого масла, 4—5 пучка свежего жюцэ,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Тесто можно использовать и дрожжевое и пресное.

Жюцэ тщательно перебрать, промыть в нескольких водах. Промытый жюцэ разложить на столе, чтобы стекла вода, затем мелко нарезать и положить в чашку. Мясо мелко нарезать, на сковороду выложить масло, разогреть, положить мясо, слегка обжарить и остудить. Мясо вместе с маслом выложить в жюцэ и, доба-

вив соль и специи, все тщательно перемешать.

Тесто разделить на лепешечки, как на *бозы* с мясом и вылепить фигурно изделия. Готовые изделия положить в каскан и варить 25—30 минут.

При подаче готовые *бозы* выложить в тарелку.

К ним подать приправу *ю нэ лазы* и слабый раствор уксуса.

Для приготовления этих пельменей надо использовать не молодой жуоце, который появляется ранней весной, а тот, который взошел после нескольких срезаний (май). В этом случае *бозы* получатся ароматными и вкусными.

### 89. ЮЖӘР БОЗЫ (БОЗЫ С ЖИРОМ)

*800 г курдючного или нутряного жира, 200 г сахара, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, щепотку красного молотого перца, 1 кг дрожжевого или пресного теста.*

Жир мелко нарезать, слегка поджарить на сковороде так, чтобы получились шкварки, остудить, кусочки жира слегка «покатать» скалкой, добавить в жир сахар и специи, все тщательно перемешать.

Тесто разделить на лепешечки и накладывать в них фарш. Залепить края так, чтобы получились изделия треугольной формы. Уложить *бозы* в каскан, варить 30 минут. Этот вид *бозы* подают вместе с *бозы* из мяса.

К *бозы* подать горячий чай, заваренный в заварочном чайнике, без сахара.

### 90. ХЎЛЎ БОЗЫ (БОЗЫ С ТЫКВОЙ)

*1 кг кислого теста, 1 кг тыквы, 2 головки лука, 1 ст. ложка сахара, 300 г баранины, соль и специи по вкусу, 100 г жира.*

Тесто приготовить так же, как указано в рецепте № 87.

Спелую тыкву помыть, снять грубую кожицу, натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками, добавить сахар, лук мелко шинковать. Мясо нарезать мелкими кусочками и смешать с тыквой,

положить соль, специи, влить разогретый жир и все тщательно перемешать.

Тесто разделить так, чтобы лепешечки были чуть больше величиной, чем на бозы с мясом. Залепить края в виде розетки. Варить в каскане 30—35 минут.

При подаче готовые изделия выложить в глубокие тарелки. К таким бозы подать горячий чай без сахара.

## 91. КОНХАДИ БОЗЫ (ЖАРЕННЫЕ БОЗЫ)

Готовые бозы охладить, налить на сковороду немного растительного масла, положить бозы и пожарить до образования золотистой корочки сначала с одной стороны, затем с другой.

Готовые бозы подать в горячем виде в глубоких тарелках, а к ним — свежий горячий чай без сахара.

## 92. ХУЭШОН (СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С МЯСОМ)

*Для фарша: 600 г жирной баранины, 400 г лука, специи и соль по вкусу.*

*Для теста: № 1—400 г кислого теста, 200 г заварного теста; № 2—300 г топленого масла, замесить на нем мягкое тесто.*

Тесто кислое и заварное соединить, тщательно вымесить в однородное тесто, дать вылежать. Тесто, замешанное на масле, хорошо растереть и дать тоже вылежать 10—15 минут. Тесто № 1 скатать в толстый ровный жгут, нарвать на куски размером с куриное яйцо, сделать пальцами вмятину и положить туда кусочки теста № 2 в качестве начинки, получится тесто в тесте, залепить края как на пирожки. Эти пирожочки раскатать скалкой в узкую полосу, свернуть трубочкой, затем раскатать ее не сильно придавливая по длине, сложить концы к середине, получится лепешечка квадратной формы, ее слегка раскатать и положить немного фарша (см. рецепт № 87). Края залепить в виде розетки и выпекать на масле в чугунной сковороде, закрыв плотно крышкой. Обжарить сначала одну сторону до золотистой корочки, затем вторую.



К хуашон хорошо подать слабый раствор уксуса и приправу *ю пэ лазы*, и, конечно же, горячий свежий чай.

### 93. ФИЖИН БОЗЫ

*Тесто дрожжевое — 1 кг.*

**Для фарша:** 1 кг жирной баранины, 700 г лука, соль и специи по вкусу, 200 г растительного масла.

Тесто разделить как указано в рецепте № 87, но лепешечки раскатать поменьше, чем на обычные бозы.

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук шинковать тоже мелко, затем соединить и порубить еще, сложить в глубокую чашку, добавить соль и специи, налить  $\frac{1}{4}$  стакана воды, все тщательно перемешать. Изделиям придать вид розетки.

В разогретую глубокую сковороду с плотно закрывающейся крышкой налить растительное масло, накалить, затем убавить огонь, положить приготовленные изделия, накрыть крышкой. Через некоторое время посмотреть, если нижняя часть покрылась корочкой, налить холодной воды так, чтобы она наполовину закрывала изделия, и накрыть крышкой, довести до готовности (держат, примерно, 25 минут). Изделия должны получиться пышные, с румяной корочкой на донце.

К готовым бозы подать приправу *ю пэ лазы*, слабый раствор уксуса, горячий свежий чай без сахара.

### 94. ЖЮЦЭХАР (ЧЕБУРЕКИ С ЖЮЦЭ)

**Для теста:** 2 стакана кипятка, щепотка соли, замесить мягкое тесто.

**Для фарша:** 300 г мяса, 100 г жира, 3—4 пучка жюцэ, соль и специи по вкусу.

Жюцэ тщательно перебрать, промыть в нескольких водах, мелко нарезать, положить в чашку. Мясо нарезать тоже мелко, растопить жир и положить в него мясо, слегка обжарить и охладить. В жюцэ положить соль, специи, добавить мясо с жиром и все тщательно перемешать.

Просеянную муку положить в глубокую чашку и налить кипятка прямо в муку, помешивая при этом палочками.

Когда тесто охладится, вымесить его так, чтобы не липло к рукам. Тесто можно сразу же разделить, обильно посыпав мукой. Разделить его при этом на куски, величиной с кулак, скатать в шар и раскатать каждый скалкой в круглую тонкую лепешку.

Готовый фарш положить на лепешку и залепить края. Жюцэхар можно придать и круглую форму. Для этого взять две раскатанные лепешки, на одну из них наложить фарш, а другой сверху накрыть первую и залепить края пальцами, или при помощи фигурного колесика надрезать края.

Готовые изделия обжарить с двух сторон на сковороде на растительном масле, затем сбрызнуть водой и накрыть крышкой. Через некоторое время, когда вода испарится, можно вынимать готовый *жюцэхар*.

Готовые изделия выложить в тарелку. К *жюцэхар* подать приправу *ю пә лазы*, слабый раствор уксуса.

## ЩИ

Это традиционное свадебное угощение, которое приготавливается из мяса, овощей, хлебных изделий, риса.

В различных регионах республики приготовление *щи* имеет свои варианты и особенности. Так, например, в селе Александровка Московского района республики дунгане готовят *щи*, состоящее из 9 элементов, которые подают обязательно в глубоких кисе (даван) и называется оно *мянзы щи*, а в селе Ырдык Джеты-Огузского района к нему подают другую овощную добавку. В городе Токмаке готовят *щи* с разным количеством поданных кисе, содержимое которых не должно повторяться. В зависимости от этого блюдо называется *шысанхуа щи*, *саншыба ван щи*.

В недалеком прошлом *щи* готовили только в наиболее состоятельных семьях, как свадебное угощение. В настоящее время это блюдо может приготовить любая семья. И это уже не только свадебное угощение, но готовят его и в праздники, и по случаю каких-либо семейных торжеств, для почетных гостей, Надо отме-

тить еще одну особенность этого блюда: готовят *щи* обычно мужчины.

Для приготовления *щи* требуется специальная утварь — лун. Это деревянные ящики с решетчатым дном, которые устанавливают на котел с кипящей водой. Продукты, помещенные в лун, доводятся по готовности посредством горячего пара, проходящего через решетчатое дно. Подают *щи* в больших пиалах (кисе) одинакового размера, наполненных наполовину жареными овощами, а сверху докладывают кусочки мяса, мясные котлеты, мясные рулеты. И если количество подаваемых пиал в разных районах колеблется, то число котлет и кусочков мяса должно соответствовать строго восьми, так как угощают обычно за квадратными столами, где могут расположиться только восемь человек.

Чтобы Вы, читатель, получили более полное представление об этом сложном, вкусном и красивом блюде, предлагаем подробное описание технологии приготовления и последовательности подачи его.

#### **95. ЖЮ ВАН ШИ (ЩИ, СОСТОЯЩЕЕ ИЗ ДЕВЯТИ ПИАЛ)**

**Для котлет:** 1,5 кг говядины (вырезки), специи, соль, 400 г курдючного сала, 8 яиц, 500 г жирной баранины,  $\frac{1}{2}$  стакана крахмала,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки красной пищевой краски, соль, специи, сушеный красный перец.

**Для овощной добавки:** 4 кг картофеля, 3 кг мясного бульона, соль и специи по вкусу.

**Для каши:** 1 кг риса.

**Для кислого бульона:** 1,5 кг мясного бульона, 2—3 сушеного красного перца, 1 яйцо, уксус и соль по вкусу.

**Для хлеба:** 1 кг дрожжевого теста.

**Для салата (лёнцэ):** 200 г крахмальной лапши фынтэзы, 200 г требухи, 1 морковь, 1 редька, соленые перец и жюцэ.

Для котлет мясо пропустить через мясорубку, посолить, добавить специи по вкусу. Из фарша приготовить 4 разновидности котлет — ванзы: 1) щуэхуар ванзы: сделать круглые котлеты (8 штук) величиной чуть больше теннисного шарика, обвалить в крахма-

ле. После варки на пару котлеты приобретают белый цвет, форму цветка;

2) *щюцю ванзы*: из того же фарша приготовить тоже котлеты круглой формы, такого же размера. Взбить 2 яйца, приготовить тоненькие блинчики, нарезать их тонкой соломкой, обвалить в них котлеты. Сварить их на пару. Готовые котлеты будут желтого цвета;

3) *мынзы*: положить фарш ровным слоем на дно двух блюдец, сверху фарша одного блюда вылить взбитый белок с зеленью, а наверх другой котлеты вылить взбитый желток с зеленью, перед тем, как положить варить, на обе котлеты нанести несколько капель красной пищевой краски. Получатся красивые заливные котлеты;

4) *жуанлянзы*: из оставшихся яиц приготовить небольшие тоненькие блинчики, один желтого цвета, другой — красного. В эти блинчики положить тонким слоем фарш и свернуть в виде рулета. Сварить все на пару. Затем приготовить следующие элементы.

Баранину и курдючный жир отварить, нарезать на 8 пластиков.

Картофель отварить в мундире, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, положить в 8 пиал и залить бульоном, сверху выложить приготовленные котлеты, мясо, жир. В каждую пиалу по восемь котлет, причем, заливные котлеты аккуратно разрезать на восемь частей, рулет тоже нарезать на восемь пластиков.

**Приготовление рисовой каши.** Рис замочить в горячей воде, слегка посолить, выдержать в ней не менее 1 часа. Затем промыть в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Рис опустить в кипящую воду, при этом уровень воды должен быть выше уровня риса на один палец. После вскипания воды, в середине каши ложкой сделать углубление и плотно закрыть крышку казана, поставить на самый медленный огонь и варить полчаса. Рис должен получиться рассыпчатым.

**Приготовление бульона.** В кастрюлю вылить мясной бульон, поставить на огонь, добавить в бульон мелко нарезанный красный перец, влить стружкой взбитые яйца, заправить уксусом и снять с огня.

**Приготовление хлеба** — жынмэмэ. В кислое

тесто добавить пищевой соды, вымесить, разделить на тонкий жгут. Нарезать небольшие кусочки, можно фигурно украсить кусочки теста, а в середине хлебца с помощью соломинки поставить пищевой краской маленькую точку. Готовить такой хлеб можно в каскане.

Салат приготовить как указано в рецепте № 1.

Подать в пиале меньшего размера — годирван. Его помещают в центре стола, между большими пиалами.

При подаче приготовленные пиалы с котлетами и овощными добавками, поставить в лун для подогревания.

На столе разложить палочки, блюдца, по 2 хлебца — жынмэмэ возле каждого блюдца. Пиалы с подогретым *щи* расставить в виде квадрата, а в центре стола поместить салат в годирван. В блюдца положить по одной котлете каждого вида, а также кусочки мяса и жира. Затем подать рис и бульон, залить им рис. В конце угощения подать по пиалке горячего свежего чая.

## 96. ШЫСАНВАН ШЦИ

Это блюдо готовится и подается как и жюван ши, лишь с той разницей, что его обогащают добавлением еще четырех пиал: одна пиала с отварной курицей, другая — с тушеной говядиной, третья — с салатом *лёнцэ*, четвертая — с жареными корешками сои (дуязы цэ).

Кроме тех продуктов, которые необходимы для приготовления *жюван ши*, надо еще иметь: 1 тушку курицы, 1 кг говядины с косточками, 2—3 головки лука, 3—4 пера зеленого лука, специи, соль, уксус по вкусу, 200 г растительного масла, 300 г фынтёзы (крахмальной лапши), 300 г отварных субпродуктов, 500 г кореньев сои, 3—4 соленых перца, 1 пучок соленой черемши (жюцэ), маринованные овощи.

Очищенную и выпотрошенную тушку курицы отварить целиком так, чтобы мясо не разварилось, остудить, разделить на восемь частей. Разделанное мясо выложить в пиалу — даван, залить горячим ароматизированным бульоном, который готовится из бульона, где варилась курица с добавлением специй, мелконарезанного лука.

Говядину разделать тоже на восемь кусочков, обжарить их сначала в масле до образования румяной корочки, добавить лук, прожарить его, положить специи и влить воды так, чтобы полностью накрыть все содержимое казана. Тушить на медленном огне до готовности. Готовое мясо выложить в пиалу и украсить мелко нарезанным красным перцем с зеленью.

Приготовить салат *лёнцэ* по рецепту № 16, а *дуязы цэ* — по № 26.



## БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

### 97. Ю ЦО ФЫН (ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ С КРАХМАЛОМ)

*1 кг бараньей печени, 500 г готового крахмала, 2—3 крупные головки лука, специи, 200 г растительного масла, соль по вкусу.*

Печень нарезать пластиками квадратной формы, лук мелко нашинковать. Рецепт приготовления крахмала можно посмотреть в № 85.

Масло накалить на сковороде, положить печень, посолить, часто помешивая, жарить 3—4 минуты, добавить лук, затем специи, крахмал нарезать кубиками и смешать с печенью. Все вместе жарить 1—2 минуты и снять с огня. Подавать небольшими порциями в тарелке в горячем виде. Следует помнить, что печень — это очень нежный продукт и готовится он очень быстро, поэтому излишняя тепловая обработка может испортить вкус блюда.

К печени подают свежий паровой хлеб — *жын-мэмэ*, а также горячий чай без сахара.

### 98. ЁНЖУ ЦО ГАНЗЫ (ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С БАРАНИНОЙ)

*500 г печени, 200 г свежей жирной баранины, 1 сердце, почки, 2—3 головки лука, 2 стручка крас-*

*ного перца, специи, соль по вкусу, 150 г растительного масла.*

Печень нарезать крупными пластиками квадратной формы, мясо чуть поменьше и потоньше, лук нашинковать крупными кольцами, сердце нарезать брусочками.

Масло в казане сильно накалить, положить мясо и сердце, посолить, обжарить до румяной корочки, добавить печень, а через 2—3 минуты положить лук, специи. Все продукты жарить на сильном огне, часто помешивая.

Готовое блюдо выложить горкой в глубокую тарелку, подать к столу вместе с хлебом и горячим чаем.

### **99. ЦОХАДИ НЮ ГАНЗЫ (ЖАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ)**

*1 кг печени, 2—3 головки лука, 200 г растительного масла, специи, соль по вкусу.*

Печень нарезать крупными пластиками квадратной формы, лук нашинковать тоже крупными кольцами.

Масло накалить, положить печень, жарить несколько минут, добавить лук, специи, жарить все вместе 6—7 минут и снять с огня. Готовое блюдо выложить в глубокую тарелку и подать со свежим хлебом и горячим свежесваренным чаем.

### **100. ФЫНТОН ЗАСУЙ (СУП ИЗ СУБПРОДУКТОВ С КРАХМАЛОМ)**

*Внутренности одного барана, 150—200 г мяса, 2 кочана кислой дунганской капусты, 150 г растительного масла, 1 головка лука, 2 ст. ложки томат-пасты, специи и соль по вкусу.*

Крахмал приготовить по рецепту № 85.

Отваренные субпродукты (обработанные голова, ножки, кишки, желудок, легкие) охладить, с головы и ножек снять кожу, кости удалить, остальное все

нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, капусту промыть в холодной воде и нарезать тоже соломкой, мясо нарезать как на бефстроганов.

Масло накалилть, положить мясо, обжарить до румяной корочки, добавить лук, затем капусту, пожарить несколько минут, добавить томат-пасту, специи и влить 4—5 литров воды. Нарезанные субпродукты положить в приготовленный бульон и варить 45—60 минут до готовности. Затем огонь убавить и варить еще некоторое время.

Крахмал нарезать кубиками, положить в кисе по 4—5 кусочков на каждую порцию, залить приготовленным супом.

К этому блюду подать приправу *ю пә лазы*, салат из редьки с морковью и соленьями, свежий паровой хлеб.

#### 101. ХУЙХАДИ ЗАСУЙ ЛЯН ЁНЙУ (ЗАСУЙ С КАРТОФЕЛЕМ)

*Внутренности одного барана, 200 г мяса, 1 головка лука, 2 кочана кислой дунганской капусты, 150 г растительного масла, 2 ст. ложки томата-пасты, картофель, соль и специи по вкусу.*

Внутренности отварить, нарезать крупной соломкой, капусту и лук мелко нарезать, картофель почистить, промыть в холодной воде, нарезать крупными кусками, мясо также нарезать крупными кусочками.

Масло накалилть, положить мясо, обжарить, добавить лук, затем капусту, положить картофель, томат-пасту, прожарить все вместе несколько минут, часто помешивая, залить водой (4—5 литров). Нарезанные внутренности опустить в приготовленный бульон и варить до готовности около часа.

Подавать блюдо в кисе. Дополнения: приправа *ю пә лазы*, салат из маринованных и соленых овощей, свежий паровой хлеб.





## ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Большое место в питании дунган занимают хлебные изделия. Для выпечки хлеба используются кислое, пресное или заварное тесто. Название хлеба зависит во многом от способа выпечки, например, гуэкуй — хлеб, испеченный в казане, нозы мэмэ — хлеб, испеченный в сковороде, жын мэмэ — приготовленный на пару.

В дунганской кухне имеется большое разнообразие лепешек, которые выпекаются как из кислого теста, так и из пресного. Выпекают их в казане, в сковороде, с начинками и без них.

### 102. ЧИМЯН БИНЗЫ (ЛЕПЕШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА)

*1 кг муки, 200 г закваски, 1 чайная ложка пищевой соды, 100 г растительного масла.*

Муку всыпать в чашку, развести закваску (кусочек кислого теста, оставленного от предыдущей выпечки) в теплой воде, на нем замесить мягкое тесто и поставить в теплое место на 4—5 часов. Когда тесто поднимется, в середине его сделать углубление и насыпать соду, погасить кипятком (1 ст. ложка). После этого вымесить тесто так, чтобы оно стало однородным, мягким, пышным, затем дать вылежаться еще 10—15 минут и разделить его на куски, величиной с кулак. Куски эти скатать в шар, затем раскатать каждый толщиной 2,5—3 мм. Разогреть сковороду, налить немного масла, убавить огонь, положить раскатанную лепешку и поджарить сначала одну сторону, затем другую до золотистой корочки. Готовую лепешку выложить на тарелку, сверху накрыть другой.

Лепешки подать в горячем виде, Дополнение: любые жареные овощи.

### 103. ЦУНХУАР БИНЗЫ (ЛЕПЕШКИ С ЛУКОМ)

*1 кг кислого теста, 100 г зеленого лука, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, 100 г растительного масла.*

Тесто приготовить как в предыдущем рецепте.

Готовое тесто разделить на 2 части, раскатать в тонкий пласт, смазать маслом, посыпать перцем, мелко нарезанным луком, затем тесто осторожно свернуть в рулет, разрезать его на 4—6 кусков, взять за оба конца 1 кусок, слегка его скрутить (сделать движение руками, как при выжимании белья) и придавить ладонью к столу. Насыпать немного муки и раскатать в лепешку толщиной 2,5—3 мм. В разогретую сковороду налить немного масла, добавив огонь, выпекать лепешку до золотистой корочки сначала, с одной стороны, а затем с другой. При жарении следует закрыть плотно крышкой сковороду. Готовая лепешка должна получиться слоеной и ароматной. Подать к столу в горячем виде, к ним — горячий чай.

### 104. ТОНМЯН БИНЗЫ (ЛЕПЕШКИ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА)

*500 г муки, 1,5 стакана кипятка, 100 г растительного масла.*

Муку всыпать в чашку, налить струйкой кипяток в муку, помешивая палочками.

После этого тесто охладить, вымесить его так, чтобы не прилипло к рукам, обильно насыпая муку.

Тесто разделать на небольшие куски, скатать в шар и раскатать на тонкие лепешки толщиной 2—3 мм. Сковороду разогреть, налить масло, затем, убавив огонь, положить лепешку. Поджарить с обеих сторон до золотистой корочки, готовую лепешку выложить в тарелку. Выпечь все остальные. Подать в горячем виде.

Такие лепешки выпекаются очень быстро. К ним подают обычно жареный жюцэ (рецепт № 43), который ровным слоем накладывается на лепешку, затем лепешку сворачивают трубочкой. А также тян мыйтон — пресный рисовый отвар.

## 105. Ю БИНЗЫ (ЛЕПЕШКИ С ЖИРОМ)

*1 кг заварного теста, 1 стакан шкварок, 100 г растительного масла.*

Приготовить тесто так же, как в предыдущем рецепте. Разделить его на две части, раскатать на тонкие пласты, смазать маслом, сверху насыпать толченые шкварки, свернуть пласты рулетом. Рулет разделить на 4—5 кусков, свернуть в виде спирали и, надавив ладонями, оставить. Также приготовить вторую половину теста. Каждый кусок отдельно раскатать и жарить на масле.

Готовые лепешки подать в горячем виде.

Такие лепешки готовят для гостей перед тем, как подать основное угощение. К лепешкам подают жареные овощи, чаще — это перец с баклажанами, а также горячий чай.

## 106. ЖУБИН (ЛЕПЕШКИ С МЯСОМ)

*600 г заварного теста, 250 г молодой баранины, 2—3 ст. ложки топленого жира, 1 головка лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

Тесто приготовить как указано в рецепте № 104. Мясо нарезать тонкими небольшими пластинками, лук мелко нашинковать, перемешать с мясом и посолить. Тесто разделить на три части, раскатать тонким пластом, смазать жиром, положить ровным слоем мясо с луком и свернуть слабо рулетом, разрезать его на 2 части, свернуть, взяв за оба конца (сделать движение обеими руками, как при выжимании белья), надавить ладонью и раскатать лепешку толщиной в 2—3 мм. Внутреннюю стенку казана смазать маслом и положить лепешку. Огонь при этом должен быть слабее среднего. Как только внешняя поверхность лепешки не будет прилипать к рукам, лепешку перевернуть и жарить до готовности. Готовую лепешку вынуть из казана и положить в тарелку, накрыв сверху другой.

Так испечь остальное тесто. Лепешки сложить одну на другую, поместить в теплое место, чтобы не остывали. К столу подать в горячем виде.

Лепешки считаются самостоятельным блюдом и подают их вместе с горячим чаем.

Такие лепешки готовят обычно на завтрак в зимнее время года. *Жубин* можно приготовить также и в чугунной сковороде.

### 107. ГУЭКУЙ (ХЛЕБ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В КАЗАНЕ)

*1 кг кислого теста, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 2—3 ложки растительного масла.*

В кислое тесто, приготовленное так, как указано в рецепте № 102, добавить пищевую соду, погасив ее кипятком, и вымесить в однородное тесто. Через некоторое время разделить тесто на 3—4 куска, скатать их в шары, затем каждый из них отдельно раскатать и, смазав маслом стенки казана, выпечь хлеб с обеих сторон. При выпечке огонь должен быть чуть слабее среднего. Готовый хлеб имеет золотистую корочку с обеих сторон, при постукивании издает пустой звук. Готовый хлеб ставят на ребро и охлаждают. Такой хлеб подают в теплом виде к жидким блюдам а также к различным жареным овощам.

Гуэкуй можно выпекать и в чугунной сковороде. Многие хозяйки выпекают такой хлеб в газовой и электродуховом шкафах.

### 108. ЖЫНМЭМЭ (ХЛЕБ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ)

*1 кг кислого теста, 1/2 чайной ложки пищевой соды.*

В кислое тесто добавить соду, погасив ее предварительно кипятком. Затем тесто тщательно вымесить, дать вылежаться. Через 10—15 минут тесто скатать в толстый жгут и нарезать кусочки величиной с куриное яйцо. Кусочки теста скатать в шарики, положить на решетку каскана и поставить варить. Хлеб будет готов через 30 минут. Получатся пресные пышные булочки, очень мягкие. Подают такой хлеб в горячем виде, а если они остынут, их можно подогреть, поместив в каскан и подержав на пару 5—10 минут.

Жынмэмэ можно подать к любым жареным овощам, а также к жидким блюдам.

Такой хлеб является украшением праздничного стола, его готовят обязательно при приеме гостей, а также на любое семейное торжество.

### 109. ЖУАНЖУАНЗЫ

*1 кг кислого теста,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пищевой соды,  $\frac{1}{2}$  стакана шкварок, 3—4 ст. ложки растительного масла.*

Тесто вымесить так же, как в предыдущем рецепте, раскатать в тонкий пласт, смазать маслом, насыпать измельченные шкварки, а сверху — тонким слоем муку, свернуть рулетом, нарезать отрезки длиной 10—15 см. Взять палочку, придавить в середине одного конца теста и, накладывая, послойно защипать с ним другой его конец, вынуть палочку и придавить сложенное тесто в середине, придать определенную форму изделию.

Так выделают все куски теста, затем положить их в каскан и варить 30 минут. Готовые изделия имеют пышный вид и форму раскрывшегося цветка, очень ароматные на вкус. Подают их всегда горячими.

Тесту можно придать и другие формы, это зависит от мастерства кулинара.

Жынмэмэ подают с жареными овощами.

### 110. СЎ МЭМЭ (СЛОЕННЫЕ ЛЕПЕШЕЧКИ)

*1 кг кислого теста, 0,5 кг теста, приготовленного на жиру.*

В кислое тесто добавить 1 чайную ложку пищевой соды, тщательно вымесить тесто, скатать в шар и оставить для вторичного подъема.

300 г растительного масла или растопленный говяжий жир налить в чашку, постепенно всыпать муку и замесить мягкое тесто. Тесто раскатать в шар и накрыть салфеткой, вылежать 15 минут. Кислое тесто разделить на куски величиной с кулак, слегка надавить, сделать углубление, положить туда кусочек

теста, замешанного на жиру, залепить в виде пирожка. Эти пирожки раскатать в полосы, свернуть трубочкой, раскатать, сложить концами к середине, снова раскатать в виде лепешки квадратной формы толщиной с палец. Эти лепешки положить в разогретую сковороду и выпекать на слабом огне с обеих сторон до образования золотистой корочки. Готовые лепешки должны быть мягкими, слоеными, с золотистой корочкой.

Такие лепешки пекут для почетных гостей. К ним подают любые жареные овощи.



## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

В дунганской кулинарии видное место занимают блюда из яиц. Их готовят как в виде самостоятельных блюд, так и в виде дополнений к различным блюдам. В пищу используют в основном куриные яйца.

### 111. ЦУ́ЛЮ ЖИДАН (ЯЙЦА С УКСУСОМ)

5 яиц разбить в чашку, насыпать щепотку соли и взбить. Сушеный красный перец отмочить и мелко нарезать, зеленый лук мелко нарубить. В сковороду налить немного растительного масла, накалив, влить яйца. Сверху насыпать красный перец и лук, убавить огонь и на медленном огне довести до готовности, сбрызнуть слабым раствором уксуса. Готовые яйца, не вынимая из сковороды нарезать треугольниками и выложить в тарелку.

Зеленый лук, красный перец и желтые яйца придают блюду красочный и аппетитный вид.

Такую яичницу подают на завтрак с хлебом и горячим чаем.

## 112. ЖИДАН БИНБИР (БЛИНЧИКИ)

*4 яйца, щепотка соли, 1 стакан муки, 0,5 стакана воды.*

Яйца влить в чашку, тщательно взбить, насыпать муки, соли, все хорошо взбить, добавить воду, еще раз хорошо взбить. Разогретую сковороду смазать маслом и налить кляр. Выпечь блинчики и сложить их в тарелку. К блинчикам подать жареные овощи, горячий чай без сахара.

## 113. ХОБО ДАН (ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ В ВОДЕ)

*2—3 яйца, 200 г воды, соль по вкусу.*

Яйца поочередно влить в кипящую воду, при этом белок моментально свернется и желток окажется внутри белка, что напоминает форму фонарика — хэбор, отсюда и название. Готовые яйца посолить и подать вместе с водой, в которой варились яйца.

Блюдо быстрого приготовления. Готовят его обычно на завтрак.

## 114. ДАНГО

Взбить в чашку 4 яйца, налить 1 литр молока, тщательно размешать. Полученную смесь разлить в небольшие пиалы, поставить их в каскан, варить 0,5 часа, затем вынуть пиалы, насыпать сверху вымытый кишмиш и остудить. Перед едой по желанию сверху посыпать сахарный песок.

Блюдо получается желтого цвета, по консистенции напоминает густую сметану, имеет сладковатый привкус.

Его подают в качестве сладкого блюда.

## 115. ЖУАНБИР (ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ)

**Для блинчиков:** *7 яиц, щепотку соли,  $\frac{1}{2}$  стакана воды или молока.*

**Для начинки:** салат лёнцэ.

Яйца тщательно взбить, влить воду, добавить соль и снова взбить. В маленькую сковороду налить немного растительного масла, приготовить обычные блинчики.

Рецепт приготовления *лёнцэ* смотрите в разделе «Салаты».

При подаче в приготовленные блинчики завернуть по 1 ст. ложки *лёнцэ*. К фаршированным блинчикам подать овощной салат или какие-нибудь жареные овощи.

Такое блюдо часто совмещают с жидкими блюдами. Фаршированные блинчики готовят в летнее время года.



## ЧАЙ

У дунган, как и у многих восточных народов, основным горячим напитком является чай. В народе говорят, что чашка горячего душистого чая снимает усталость, чашка чая перед едой способствует лучшему усвоению пищи, вызывает аппетит. Гостю в дунганской семье в первую очередь подают горячий душистый чай.

Однако чай надо уметь заварить, ведь от этого зависят его вкус и аромат. В дунганской кулинарии существует несколько разновидностей приготовления чая. Надо отметить, что употребляется в основном черный чай высшего сорта.

Этикет подачи и приема чая имеет тоже свои традиции и требует соблюдения некоторых своеобразных норм. Чайный стол праздничный или же гостевой отличается от повседневного чаепития прежде всего тем, что чай заваривают прямо в пиале.

Сервировка стола для чая начинается с расстановки пиалок с уже заваренным чаем. В центре стола ставят небольшое блюдо с различными конфетами, сухофруктами, орешками. Все разновидности конфет и орехов раскладывают отдельно, не смешивая. Все расположено так, чтобы каждый гость мог удоб-



но достать по желанию любую сладость. Вокруг этого блюда расставляют тарелки с различными мучными изделиями домашнего приготовления. Возле пиалок с чаем ставят небольшие десертные блюдца, куда хозяйка дома накладывает сладости. После этого она доликает в пиалы кипяток, держа чайник в правой руке, а левой слегка поддерживает возле локтя правую руку. Этим движением она должна выразить уважение к присутствующим. Кипяток доливает тоненькой струйкой, аккуратно. Приглашает всех к чаю.

### **116. ХУА ЦА (ДУШИСТЫЙ ЧАЙ)**

1 чайную ложку сухого чая положить в пиалу, залить кипятком так, чтобы лишь покрыть чай и настаивать несколько минут, чтобы вышел полностью чайн. В заваренный чай положить 2—3 кураги, 2—3 ядрышка грецкого ореха, 3—4 изюминки, 2—3 сушеные жигиды, кусочек леденца — навата (бинтон). Сухофрукты перед тем как положить в чай помыть в теплой воде.

Затем долить кипяток до краев пиалы и начинать чаепитие. Кипяток постоянно доливается в пиалы для того, чтобы чай все время оставался горячим. Фрукты придают чаю приятный привкус и аромат. А нават, медленно растворяясь, на протяжении всего чаепития придает чаю сладковатый привкус.

### **117. ТОН ЦА (СЛАДКИЙ ЧАЙ)**

1 чайную ложку сухого чая заварить прямо в пиале, а когда выйдет чайн, долить кипяток, положить сахар. Такой чай подают после ужина.

### **118. ХҮХҮЗЫ ЦА (ЧАЙ ПОВСЕДНЕВНЫЙ)**

2—3 чайные ложки сухого чая положить в заварочный чайник, налить кипяток до половины чайника, настоять несколько минут и долить кипяток. Заваренный чай разлить по пиалам.

## 119. ЮЦА

Это своеобразный напиток, напоминающий больше обычное кушанье, нежели напиток. Его готовят из муки и жира, поэтому блюдо очень сытное. Подают к столу с хлебом и жареными овощами.

*500 г нутряного жира, 500 г муки, соль по вкусу.*

Муку пожарить на сковороде до золотистого цвета, нарезать мелко жир и растопить, шкварки вынуть, охладить, измельчить при помощи скалки, насыпать снова в жир. Все вместе довести до кипения, всыпать муку, посолить покруче, жарить до образования густой каши, снять с огня и охладить. При охлаждении масса застывает, приобретая форму посуды, в которую она помещена.

1,5 стакана воды вскипятить, положить немного соли, наскоблить ножом 3—4 столовые ложки застывшей массы, всыпать в кипящую воду. Кипятить до полного растворения смеси. Получится полугустая жидкость. Подать в глубокой пиале. В нее крошат хлеб, едят вприкуску с жареными овощами.

*Юца хранится продолжительное время.*



## СЛАДОСТИ

Большое место в дунганской кулинарии занимают различные печеные, жареные мучные сладости. Они служат неотъемлемой частью традиционного чайного стола.

Сладости готовят из тех продуктов, которые почти всегда имеются под рукой: растительное масло, мука, яйца, животные жиры. Способы их приготовления довольно просты и доступны любой хозяйке. Готовят сладости в основном из пшеничной муки высшего сорта, тесто замешивая на жиру, или смешивая его с кислым тестом.

Большинство сладостей готовятся способом жа-

рения во фритюре, реже выпекаются в жарочных шкафах.

Предлагаем читателю несколько рецептов наиболее распространенных в современной дунганской кулинарии сладостей.

## 120. ПЯНПЯНЗЫ ЮГУЭЗЫ

*2 пиалы топленого говяжьего жира, 1 пиала растительного масла, 5 пиалок теплой кипяченой воды, мука, 3—4 кг растительного масла для фритюра.*

*1 пиала жареной муки, 2 пиалы сахарной пудры.*

Жир с маслом смешать, подогреть, влить воду, размешать все, всыпать постепенно муку и замесить мягкое, однородное тесто.

Замешанное тесто накрыть влажной салфеткой и дать немного вылежать. Затем тесто разделить на жгуты толщиной с указательный палец, нарезать на мелкие кусочки, размять их на лепешечки толщиной 2 мм. Разделить таким образом все тесто, разложить на блюдо и подготовить фритюр. Для этого в казан налить масло, накалил его. При помощи дуршлага положить 15—20 изделий и обжарить, помешивая, до образования золотистой корочки. Готовые изделия откинуть на дуршлаг, выложить в глубокую чашку и посыпать жареной мукой, смешанной с сахарной пудрой.

Такие *югуэзы* делают большими партиями, так как их можно сохранить довольно длительное время.

## 121. ПАНГУЭЗЫ

*1 кг кислого теста, 5 яиц, 1 чайная ложка пищевой соды, 1/2 стакана сахарного песка, 3—4 кг растительного масла для фритюра.*

В хорошо поднявшееся кислое тесто влить яйца, насыпать сахар, добавить соду и тщательно вымесить тесто. Сверху теста налить охлажденное каленое растительное масло. Тесто должно быть по мягкости чуть круче, чем на оладьи. Масло накалить,

взять кусок теста величиной с куриное яйцо, обмакнуть в масле, намотать слабо на указательный палец и вывернуть тесто, получится изделие круглой формы, опустить его в масло и жарить на среднем огне. Кусочки теста необходимо опускать как можно быстрее, так как изделия в масле надо часто переворачивать, чтобы добиться равномерного обжаривания.

Готовые изделия выложить в эмалированную посуду с крышкой, посыпать сверху сахарной пудрой и накрыть плотно крышкой.

*Пангуэзы* получаются пышными, мягкими, сладкими на вкус.

## 122. МЫЙШЫГУАР

*1 кг кислого теста, 3—4 кг растительного масла, 1 чайная ложка пищевой соды.*

**Для сладкого теста:** *1 стакан сахара, 50 г растительного масла, щепотка соды.*

**Для сиропа:** *1 стакан сахара, 1/2 стакана воды.*

В кислое тесто добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды, для этого в середине теста сделать углубление, насыпать соду и налить 2 ст. ложки кипятка, вымесить тщательно тесто, чтобы равномерно распределить соду, иначе на готовом изделии появятся желтые пятна, что испортит его внешний вид.

**Приготовление сладкого теста.** В чашку всыпать сахар, добавить муку, соду, затем налить масло, замесить мягкое тесто.

Кислое тесто разделить на четыре части, сладкое тесто — на две части, скатать в шары. Раскатать тесто в пласты, сложить послойно пласт кислого, затем сладкого, снова кислого теста. Сделать две трехслойные лепешки толщиной 1,5 см. Приготовленные лепешки разрезать на полосы шириной в 1,5—2 см, длиной 4—5 см. Нарезанные полосы взять за оба конца и слегка скрутить. А затем изделие слегка сдавить в середине, чтобы оно не вытянулось. Таким образом приготовить все тесто, а затем обжарить изделия во фритюре. Жарить на среднем огне. *Мый-*

*шыгуар* получаются в форме бабочки, мягкие и сладкие на привкус.

Готовые изделия выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть сладким сиропом, накрыть плотно крышкой и поставить в теплое место.

### 123. МАЕЗЫ

*7 яиц, мука, 1 стакан сахарной пудры, 3 кг растительного масла, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 1/2 стакана воды.*

Яйца взбить, замесить тесто как на домашнюю лапшу, дать расстояться. Затем разделить тесто на две части, раскатать их в тонкие пласты. Разрезать пласты на полосы шириной в 2—2,5 см, затем специальным гофрированным ножом нарезать полосы ромбиками. Масло накалил, при помощи дуршлага опустить в него 15—20 изделий и, часто помешивая, обжарить до чуть розового цвета и выложить в посуду. Горячие изделия посыпать сахарной пудрой.

### 124. ТОН МЭМЭ (СЛАДКИЕ СЛОЕННЫЕ ПИРОГИ С НАЧИНКОЙ)

*Для теста: 1 кг топленого масла, 2 кг муки высшего сорта, 1 стакан теплой кипяченой воды.*

*Для начинки: 1 стакан изюма, 1 стакан ядрышек грецкого ореха, 2 стакана жареной муки, 2—3 ст. ложки малинового варенья, 50 г каленого растительного масла, 1 стакан сахара.*

**Приготовление начинки.** Изюм тщательно перебрать, удалить плодоножку, промыть в нескольких водах, подсушить, а затем мелко нарубить. Ядрышки ореха слегка поджарить в духовке, тоже нарезать мелко. Муку пожарить на сковороде до золотистого цвета. Все компоненты всыпать в чашку и тщательно перемешать. Должна получиться рассыпчатая сладкая смесь.

Муку просеять, разделить на две части. Одну часть всыпать в чашку, растопить масло, замесить

мягкое, рассыпчатое тесто, тщательно растирая руками, чтобы не было комочков. Готовое тесто (сўзы) отложить, накрыв влажной салфеткой. Другую часть муки всыпать в чашку, влить оставшееся масло, тщательно перетереть с мукой, при этом должно получиться сыпучее тесто (пиян). Затем длжно постепенно теплую воду и замесить мягкое тесто, хорошо вымесить его, чтобы не было комочков, накрыть влажной салфеткой и дать вылежать 1 час. В течение этого времени несколько раз размять его. Через 1 час тесто скатать в виде батона, разрезать его на равные части величиной с куриное яйцо. Кусочки теста слегка надавить в середине, т. е. сделать вмятину и в нее положить кусочек теста первого замеса (сўзы). Получится как бы пирожок — тесто в тесте. Пирожок раскатать в узкую полосу, свернуть трубочкой, снова ее слегка раскатать и сложить в виде квадрата, то есть концы соединить к середине, снова раскатать толщиной 2—2,5 мм. На эту лепешечку положить начинки и залепить фигурно края.

Выпекать в жарочном шкафу 18—20 минут при температуре 350 градусов.

Можно украсить пироги пищевой краской, например, нанести палочкой на поверхность пирога небольшое красное пятнышко и рядом, смочив предварительно, положить листики петрушки или сельдерея.

Готовые изделия получаютсЯ слегка подрумяненными, рассыпчатыми и сладкими на вкус.

**Совет:** во время лепки не следует сильно надавливать на тесто, а начинку класть строго по рецепту.

Такие пироги готовят обычно к праздничному столу, а также при приеме почетных гостей.

## 125. МЯНДИ ТОНМЭМЭ (СЛОЕННЫЕ ПИРОГИ С МУКОЙ И САХАРОМ)

Тесто готовится и разделяется так же, как в предыдущем рецепте (№ 124),

*Для начинки: 700 г жареной муки, 500 г кускового сахара, 200 г каленого растительного масла.*

Муку пожарить до золотистого цвета, сахар раздробить в ступке на маленькие кусочки. Все компоненты положить в чашку, влить масло, все вместе тщательно перемешать.

На раскатанную лепешку положить по 1 чайной ложке готовой начинки и залепить фигурно края или же можно придать ей форму шара. Для украшения этих пирогов можно также использовать, наряду с пищевой краской и зеленью, семена кунжута. Для этого в блюде высыпать горсть кунжутных семян и готовое изделие обмакнуть верхушкой в семена. Изделия выпекать в жарочном шкафу при температуре 350 градусов.

## **126. ТОН БЯНШЫ (СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ)**

**Для теста:** 1 кг топленого масла, 2 кг муки,  $\frac{1}{2}$  стакана теплой кипяченой воды.

**Для начинки:** 1 стакан изюма, 2 стакана жареной муки, 50 г топленого растительного масла, 1,5 стакана сахара.

**Для фритюра:** 3—3,5 кг растительного масла.

Тесто приготовить и разделить по рецепту № 121 с той лишь разницей, что лепешечки должны быть наполовину меньшего размера.

Начинку начинать готовить с обжарки муки. Для этого муку высыпать в глубокую сковороду или в казан и жарить, часто помешивая, на среднем огне до слегка розового цвета. Изюм мелко нарубить смешать с сахаром, добавить жареную муку, 50 г масла и все тщательно перемешать. На раскатанную лепешечку накладывать по 1 чайной ложке начинки, фигурно залепить края. Таким образом подготовить все изделия. Налить в казан масло, накаливать, а перед жаркой изделия огонь убавить. Жарить пирожки на среднем огне до образования золотистой корочки.

Готовые изделия выложить в эмалированную посуду и охладить.

## 127. САНЗЫ

*500 г топленого растительного масла, 1,5 литра отвара из семян кинзы, 1 ст. ложка соли, 4 кг муки.*

Муку просеять, положить в чашку, теплый отвар из семян кинзы смешать с маслом и, постепенно вливая в муку, замесить мягкое тесто, как на люман. Тесто тщательно вымесить, накрыть влажной салфеткой и дать вылежать 30 минут. После этого тесто еще раз обмять и снова дать вылежать 10—15 минут. После этого разделить тесто на 4—5 частей, скатать в круглые шары. Шары слегка приплюснуть, сделать в середине сквозное отверстие, скатать в ровный жгут толщиной 15—20 см. Жгут нарезать на кусочки длиной 2 см, смазать их обильно маслом, сложить в чашку, накрыть влажной салфеткой и дать снова расстояться 30 минут.

Затем в середине каждого кусочка сделать сквозное отверстие и, растягивая тесто ладонями, вытянуть в ровный тонкий жгутик круглой формы, не разрывая его. Аккуратно сложить жгут и накрыть салфеткой. Таким образом подготовить все тесто.

Подготовить фритюр (4—5 кг масла) и обжарить в нем приготовленное тесто. Для этого нужны две длинные негнущиеся палочки с заостренным концом. Подготовленные жгуты продеть на одну палочку, затем при помощи второй слегка натянуть их и слегка отбить. Толщина жгутов должна быть как у лапши-люмян. Палочки со жгутом поднести к kazanу с раскаленным маслом, сначала опустить и слегка обжарить один конец, затем другой, середину, сложить палочки вместе, осторожно снять жгут с палочек и жарить до золотистого цвета. Готовые санзы палочками выложить в блюдо, укладывая по кругу, слой за слоем.

Изделия должны быть хрустящими, ароматными и вкусными. Санзы считаются удавшимися, если на поверхности готовых изделий появляются мелкие пузырьки. Санзы сохраняются долгое время.



## 128. МАХУАР

Приготовить такое же тесто, как на санзы (№ 124). После того, как оно расстоялось, разделать его на кусочки (по 50 г), скатать их в ровные жгутики и дать вылежать. Затем жгутики скатать еще раз, сложить вдвое, затем свернуть так, чтобы получилась вертушка. Подготовленные изделия жарить во фритюре, на среднем огне до золотистой хрустящей корочки.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В качестве дополнительного питания дунгане издавна использовали различные зернобобовые растения — кукурузу, различные сорта гороха, бобы, а также такие овощи, как тыква, сахарная свекла, картофель. Если для приготовления любой пищи требуется определенное время и немалые физические затраты, то здесь гораздо проще. Надо отметить, что дополнительное питание готовят чаще после основного ужина в летнее и зимнее время года.

Горох, бобы и кукурузу варят в молочной стадии развития в основном летом (июль — август), а зрелые зерна жарят в зимнее время. Ими любят полакомиться не только дети, но и взрослые.

А отварные овощи (картофель, свекла, тыква) значительно обогащают и разнообразят зимний рацион питания.

### 129. ЖҰХАДИ ЙҰМЫЙ (ОТВАРНАЯ КУКУРУЗА)

Свежие початки кукурузы (отбирать початки с зелеными, неогрубевшими листьями, с пожелтевшими и слегка подсохшими на концах рыльцами) очистить от верхних слоев листьев, оставив лишь самый нижний слой. В казан налить воды так, чтобы закрыть наполовину его содержимое, а снятые листья разложить поверх початок, чтобы крышка казана плотно закрывалась. Варить 15—20 минут.

Готовые початки вынуть, охладить, удалить рыльца и листья, выложить на блюдо, подать в теплом виде.

### 130. ШОХАДИ ЙҰМЫЙ (ЖАРЕНАЯ КУКУРУЗА)

Свежие початки кукурузы (желательно с белыми крупными и незатвердевшими зернами) жарить на горячих углях, не снимая листья. Для того, чтобы равномерно обжарить початок, в него надо вставить шампур для приготовления шашлыка. Жарить до образования золотистой корочки, охладить. Перед подачей снять остатки листьев.

Жареная кукуруза ароматна и вкусна.

### **131. ЖЎХАДИ ХУОНДУ (ВАРЕНый ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК)**

1 кг зеленых стручков горошка промыть холодной водой, положить в кастрюлю, налить 0,5 л воды. После закипания варить 15 минут.

Перед подачей на стол готовый горошек разложить на блюдо и подать, не вынимая из стручков.

### **132. ЖЎХАДИ ДАДУ (ВАРЕНые БОБЫ)**

1 кг зеленых стручков бобов промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, налить 0,5 л воды и после закипания варить 20 мин. Готовые бобы вынуть, разложить на блюдо и подать в теплом виде, не вынимая из стручков.

### **133. ЮЗАДЫР (ЖАРЕНые БОБЫ)**

1 кг созревших, подсушенных бобовых зерен замочить в теплой воде на 2—3 дня. Каждое зерно затем надрезать вдоль до половины, но ни в коем случае не пополам. Надрезанные зерна положить на растеленную салфетку чтобы удалить влагу. Таким образом подготовить все зерна бобов.

В казан налить 2 л любого растительного масла, накалить, затем убавить огонь и жарить зерна небольшими порциями, часто помешивая палочками. Обжарить бобы до образования коричневой корочки, откинуть на дуршлаг, выложить в эмалированную чашку и посыпать солью по вкусу.

Жареные бобы получаются хрустящие, слегка соленоватые на вкус.

### **134. ЦОХАДИ ХУОНДУ (ЖАРЕНый ГОРОХ)**

1 кг очищенного горошка (зрелые зерна) замочить на 1 день в теплой соленоватой воде, затем слить воду, горох подсушить. Жарить в казане на среднем огне без добавления масла до образования золотистой корочки, часто помешивая.

Жареный горошек подают в холодном виде, часто вместо подсолнечных семян.

### 135. ЖҰХАДИ ЁНҮ, БЫЙШО, ХҰЛҰ (ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ — КАРТОФЕЛЬ, СВЕКЛА, ТЫКВА)

Взять равные части (1 кг) картофеля, сахарной свеклы, тыквы. Картофель и свеклу тщательно помыть в нескольких водах, не снимая кожицы, положить в казан. Тыкву любого сорта разрезать, удалить семена, нарезать на крупные куски, кожицу тоже не снимать, ополоснуть в холодной воде, положить наверх уложенных овощей. В казан налить воды так, чтобы закрыть его содержимое наполовину. Крышка должна плотно закрываться.

После закипания варить овощи 20—25 мин, а затем снять с огня, охладить и разложить на блюдо каждый овощ отдельно. Для приготовления этого кушания можно использовать и пароварку, поместив каждый овощ на отдельные решетки.

## ПРИМЕРНЫЙ НАБОР НЕОБХОДИМОЙ ПОСУДЫ (ШТ.)

<i>Казан</i> — гуэ (для жарения и тушения мяса, овощей)	— 2
<i>Кастрюли</i> — нангуэзы — эмалированные, алюминиевые разных размеров (для варки продуктов)	— 3 — 4
<i>Сковороды</i> — но — чугунные, алюминиевые разных размеров (для приготовления различных пирогов, хлеба, блинчиков)	— 2 — 3
<i>Дурилаг</i> — золу — (большой для изъятия лапши, маленький для приготовления кондитерских изделий)	— 2
<i>Ступка</i> — жёнвэзы (для приготовления молотого красного перца и различных специй)	— 1
<i>Нож-тесак</i> — чедо (для нарезки продуктов)	— 1
<i>Нож гастрономический</i> — дозы (для подготовки продуктов)	— 2
<i>Скалки</i> — ганжон (для разделки теста)	— 2
<i>Разделочные доски</i> — добанзы (для разделки продуктов)	— 2
<i>Шумовки</i> — тефазы	— 1
<i>Сито</i> — луэр	— 1
<i>Таз</i> — пын (для замеса теста)	— 1
<i>Чашки</i> — пынпынзы (для продуктов)	— 2 — 3
<i>Банки</i> — гуангуар (для хранения различных продуктов)	— 3 — 4
<i>Бидон</i> — чин ю гуанзы (для хранения растительного масла)	— 1
<i>Деревянный ящик</i> — мянщёнзы (для хранения муки)	— 1
<i>Пиалы для чая</i> — цаванзы	— 10
<i>Пиалы для риса и жидких блюд</i> — годирван	— 10
<i>Пиалы большие</i> — даван (для жидких блюд и щи)	— 10
<i>Блюдца</i> — дедер (для сладостей)	— 10
<i>Тарелки</i> — дезы (для блюд из теста)	— 10
<i>Блюда</i> — лиган	— 2 — 4
<i>Каскан</i> — лунлунзы (для варки продуктов на пару)	— 1



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Некоторые особенности дунганской кухни . . . . .	5
Все об овощах . . . . .	11
Заготовка овощей . . . . .	13
Приправы . . . . .	17
Салаты . . . . .	18
Жареные овощи . . . . .	25
Блюда из муки и риса . . . . .	30
Мясные блюда . . . . .	52
Блюда из субпродуктов . . . . .	70
Хлебные изделия . . . . .	73
Блюда из яиц . . . . .	78
Чай . . . . .	80
Сладости . . . . .	82
Дополнительное питание . . . . .	90
Примерный набор необходимой посуды . . . . .	93

**ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) ИЗДАНИЕ**

**Юсуров Хасан Юсупович  
Юсурова Зинаида Гадировна**

**ДУНГАНСКАЯ КУХНЯ**

Редактор Л. Т. Сулайманова  
Художник Д. И. Чочунбаева  
Худож. редактор С. Ямгирчиев  
Техн. редактор К. К. Бурганакова  
Корректор В. К. Заруцкая

Фотоиллюстрации выполнены А. Абдыгуловым  
Блюда для фотографирования приготовлены  
автором книги З. Г. Юсуровой

**ИБ № 3593**

Сдано в набор 11. 01. 88. Подписано в печать 16. 08. 88. Д-е 00229. Формат 84×1081/32. Бумага книжно-журнальная. Печать высокая. Гарнитура «литературная». Физ. печ. л. 3,0+0,625 вкл., усл. печ. л. 5,04+1,05 вкл., усл. кр.-отт. 5,720, уч.-изд. л., 5,274. Тираж 75.000. Заказ № 63. Цена 65 коп.

Ордена Дружбы народов издательство  
«Кыргызстан»

720737, ГСП Фрунзе, ул. Советская, 170.  
Киргизполиграфкомбинат им. 50-летия Кыргызской ССР  
Госкомиздата Кыргызской ССР  
720461, ГСП, Фрунзе, 5, ул. Жигулевская, 102.

**Юсуров, Хасан Юсупович, Юсурова Зинаида Гадировна.**

Ю 91 Дунганская кухня. — Ф.: Кыргызстан, 1988. — 96 с.  
ISBN 5-655-00048-2

В книге приведены рецепты современной дунганской кухни, технология приготовления блюд. Рассчитана на массового читателя.

Ю  $\frac{3404000000-151}{M 451 (17)-88}$  58-88

**ББК 36. 997**