

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



浙江科学技术出版社
ZHEJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Delicii Chinezești

UN PERIPLU PRIN OPT TRADIȚII CULINARE ALE CHINEI

Li Xin

TRADUCERE DE DIANA BOTESCU

Libris
EDITORIAL
Brașov 2019

Cuprins

Prefață / 05

- Partea Întâi / O scurtă descriere a gastronomiei chinezești.....09
- Partea a Doua / Învățați să gătiți chinezește.....13

Porc roșu brezat / 15

Vită cu ceapă / 16

Vită cu coajă de portocală uscată / 17

Rasol de vită picant / 18

Friptură cu ardei / 19

Supă de vită cu ciuperci / 20

Tocană înăbușită de vită cu cartofi / 21

Tocană de vită cu ridichi / 22

Șuvițe de vită cu coriandru / 23

Clătite din carne de vită / 24

Frigărui de miel cu chimion / 25

Soté de miel cu ceapă / 27

Porc dulce-acrișor / 28

Supă din pepene de iarnă cu bulete de vită / 30

Răcitură din tendoane de vită cu amestec condimente / 31

Rulouri de pește / 33

Pește dulce-acrișor / 34

Friptură de pește sabie / 35

Pește în crustă de sare (Pește gătit în sare) / 36

Filé de pește cu legume murate / 37

Zaruri de pește cu ardei verde / 39

Pește în formă de crizantemă / 41

Crevete coapte în sare / 42

Kebab delicios de crevete / 43

Crevete cu ridiche rasă / 44

Crevete prăjite cu țelină / 45

Pui cu usturoi / 46

Pui alb / 47

Pui cu ardei verde / 48

Pui brezat cu castane / 49

Supă de pui cu ciuperci Matsutake / 50

Prepeliță cu chili / 51

Bucăți de pui pané / 53

Carne de prepeliță tocată, în foi de salată / 54

Scoici pregătite la aburi, cu usturoi / 55

Calmar cu ardei murați / 56

Scoici cu tofu / 57

Crab brezat cu tofu / 58

Friptură de sepie / 59

Clătite cu cartofi / 60

Cartofi-pai cu sos picant-acrișor / 61

Omletă cu tomate / 63

Banane în caramel fierbinte / 65

Bulete de pepene, în trei culori / 66

Rădăcină de lotus umplută cu orez, preparată la aburi / 67

Varză chinezească cu ciuperci Shiitake, brezate / 68

Ardei grași verzi umpluți / 69
Asparagus prăjit în sos de fasole / 70
Supă-cremă din fructe de mare și pepene de iarnă / 71
Varză chinezească în soté, cu sos acrișor / 72
Clătite umplute cu hașma / 73
Găluște dulci / 74
Bulete cu semințe de susan / 75

Rulou de primăvară / 77
Plăcintă cu dovleac / 78
Gnocchi chinezești / 79
Tăiței prăjiți, cu sos / 80
Sos ușor de soia cu tăiței (de casă) / 81
Găluște prăjite / 83

• Partea a Treia / **Introducere în bucătăriile regionale**.....85

Bucătăria din Shandong

Crevete cu ketchup / 93
Melci de mare prăjiți / 94
Plătică de Atlantic cu sos din boabe de soia / 95
Crevete „Coadă de Phoenix” prăjite / 96
Castraveți de mare înăbușiți, cu ceapă verde / 99
Găluște umplute cu carne de porc, preparate în casă / 100

Bucătăria din Guangdong

Vită prăjită cu sos de stridii / 101
Friptură de porumbel crocantă / 102
„Pește de marmură Goby”, preparat la aburi / 103
Lapte prăjit cu caviar / 104
Găluște „cristal” umplute cu crevete / 105
Orez preparat în oală de lut / 106

Bucătăria din Jiangsu

Rață sărată, preparată ca în Jinling / 109
Piele de pui cu lăstari de fasole / 110
Orez prăjit din Yeung Chow / 111
Pește-mandarin în formă de coadă de veveriță / 113

Bucătăria din Sichuan

Vită feliată, în ulei de chili / 114
Pui Kung Pao / 116
Crap coșă brezat / 117
Rață aromatizată și crocantă / 118
Mapo tofu / 119
Fidea cu carne de vită tocată și condimentată
(„Furnici care urcă pe copaci”) / 120

Bucătăria din Zhejiang

Crevete Longjing / 121
Supă de pește, rețeta surorilor Song / 122
Pește din Lacul de Vest, în sos cu oțet / 125
Burtă de porc brezat (Dong Po Rou) / 127
Rață brezată din Hangzhou / 128
Supă ușoară cu găluște din pește / 129

Bucătăria din Hunan

Pui în sos acrișor fierbinte / 131
Rață brezată din Hangzhou / 132
Cubulețe picante din carne de iepure / 133
Oua cu scoici, preparate la aburi / 134
Tocană din tendoane de vită / 135
Melci de mare feliați, cu muștar / 137
Homar preparat la aburi, cu usturoi mărunțit / 138
Omletă cu stridii / 139
Frigărui din carne de vită / 140

Bucătăria din Anhui

Pește – mandarin marinat / 141
Porumbel umplut, rețeta din Yellow Mountain / 142
Labe de găscă marinate / 143
Pui fript în ulei fierbinte / 144
Friptură brezată de oaie / 145





The Taste of China

—Un Periplu Prin Opt Tradiții Culinare ale Chinei

Partea întâi

O scurtă descriere a gastronomiei chinezești

1. Etapele dezvoltării bucătăriei chinezești

În perioada preistorică (acum 6000 de ani), „devorarea cărnii crude ” și „consumarea cărnii și utilizarea pieilor ca așternuturi” portretizau viața primitivă a vremurilor pescuitului și vânătorii, atunci când prepararea hranei nu exista încă. Odată cu evoluția societății umane și cu dezvoltarea activității umane spre muncă, oamenii au început să observe că pot utiliza focul pentru a prepara, în mod simplu, alimentele. „Omul de Peking”, un grup de specimene fosile descoperite în timpul excavațiilor de la Zhoukoudian, lângă Beijing, pare a fi descoperit frigerea hranei; oamenii cavernelor de la Zhoukoudian, care știau să utilizeze cuțite din piatră sau din os pentru a-și tăia alimentele și hrana friptă, care își prăjeau sau coceau alimentele pe un suport fierbinte, sunt cei care au inaugurat perioada neolitică. Odată cu utilizarea tehnicilor de fabricare a oalelor de lut, ei au devenit capabili de a-și pregăti carnea.

Dezgroparea unor vase și a unor ustensile specifice gătitului, aparținând unor societăți primitive, cum ar fi: cazane de porțelan, castroane de porțelan și a așa-numitelor „Tao Ding” (vechile ceaune chinezești), stau mărturie dezvoltării tehnicilor gătitului, de la frigere la fierbere, aburire, înăbușire, călire, aspect ce marchează contribuția strămoșilor noștri la progresul societății umane.

Dinastiile Shang și Zhou (1600 Î.C. - 256 Î.C.) au favorizat în China o dezvoltare considerabilă a tehnicilor gastronomice. Ustensile metalice pentru gătit și cuțite ascuțite de metal, confecționate cu încălzire rapidă și cu proprietăți superioare și-au făcut apariția. Astfel, materiile brute au putut fi prelucrate și fasonate în cubulețe, fășii, bucăți și felii. Odată cu utilizarea grăsimii animale, tehnici de gătit ca: prăjirea în profunzime, opărirea și prăjirea cu amestecare continuă, au devenit practici curențe. „Cele opt lucruri prețioase” ale Dinastiei Zhou (de acum 3000 de ani), este cel mai veche rețetar, conținând opt feluri de mâncare, preparate prin aplicarea diferitelor tehnici de gătit.

În acord cu schimbarea anotimpurilor, chinezii au sintetizat o regulă: „acru, primăvara, amar, vara, picant, toamna și sărat, iarna”.

În perioada Dinastiei Zhou, exista deja un număr destul de mare de preparate, dintre care se putea alege. „Broasca țestoasă umplută, cu felii de crap crud” era o mâncare foarte populară la acea vreme. Peștele, atât de indispensabil în

bucătărie, a devenit obligatoriu în dietele claselor superioare ale societății. Diferite animale domestice, precum: vaca, oaia, câinele, puiul sau găscă, au devenit și ele alimente utilizate în gastronomie, la sărbători.

În perioadele de primăvară și de toamnă, ca și în „Perioada Războaielor dintre State” (în China, între 770 î.H și 221 î.H.), tipurile de asezonare folosite în bucătăria chineză s-au înmulțit și s-a acordat o mare importanță armoniei dintre cele „Cinci Gusturi” (dulce, acru, picant, sărat și amar). Astfel s-au pus bazele bucătăriei chinezești. În plus față de sare, alte condimente au apărut în gastronomie, ca: sosurile, oțetul, mirodeniile. Arta culinară chineză a pus accentul pe regula „cerealele ca principala sursă de nutriție, cinci fructe ca ajutor, cinci animale ca binefacere și cinci preparate ca supliment”, ceea ce a furnizat bucătarilor experiență și a pus fundamentul pentru ceea ce avea să devină în viitor cercetarea nutrițională bazată pe experiența practică.

În Dinastia Han de Apus (202 î.H. – 8 D.H.), „Drumul Mătăsii” a introdus alimente exotice, cum ar fi: *alfalfa* (sau lucerna chinezească), rășura, morcovii, smochinele, rodiile, pepenele verde, castravetele și spanacul. În vremea Dinastiilor Sui și Tang (581 - 907 D.H), ceaiul a devenit o băutură la modă. Prima monografie despre ceaiuri, intitulată „Principii clasice ale ceaiului”, a apărut în China. Terapia bazată pe diete și pe datele nutriției a suscitat un interes deosebit. Au apărut multe cărți despre mâncarea dietetică, ce au adăugat contribuții importante la tradiția chineză a integrării experienței practice despre nutriție, la prevenirea bolilor, la terapia și stilul de viață axate pe modul de hrănire.

Dinastiile Song și Yuan (960 – 1368 D.H), au cunoscut o dezvoltare spectaculoasă a tehnicilor culinare. Capitala Dinastiei Song, Dongjing Bianliang (astăzi, Kaifeng) a dispus de 72 de restaurante faimoase, care se bucurau de o înaltă reputație în prepararea orezului cu carne de oaie, a cărnii de găscă și rață, a supei de tărtăcuțe, a cărnii de iepure și a produselor de patiserie.

În timpul Dinastiilor Ming și Qing (1368 - 1911), gastronomia era deja foarte aproape de stilul modern. „Festinel Imperial Manchu Han”, care era o combinație din cele mai faimoase mâncăruri, era reprezentativ pentru vremea aceea, devenind însăși esența Bucătăriei chinezești. Acest festin conținea 134 de preparate calde și 48 de preparate reci, iar ingredientele erau provenite din materii prime de cea mai bună calitate. Cu o istorie de 200 de ani, abilitățile culinare, fondate pe metode de gătit de pe tot cuprinsul Chinei Imperiale, au supraviețuit peste ani, până în zilele noastre.

S-a scris o întreagă literatură despre artele culinare ale acelor vremuri, de la rețete, la teorii culinare, principii nutriționale, diete sănătoase și tratamente pe bază de diete și de igienă alimentară, care au marcat punctul culminant al tehnicilor culinare din vechea Chină.

2. Caracteristicile gastronomiei chinezești

Ceea ce este caracteristic Bucătăriei chinezești, în sens larg, rezidă în bogatele sale conotații culturale. Gastronomia chineză nu este doar un mod de a găti mâncarea, ci integrează în ea și religia, cultura, și obiceiurile populare, ca o reflectare a unei îndelungi istorii, culturi și filosofii de viață absolut unice.

În sens restrâns, caracteristicile bucătăriei chinezești ar fi următoarele:

(1) Marea diversitate a ingredientelor

Bucătăria chinezească prezintă o largă paletă de materii prime, de origine animală și vegetală. Încă de pe vremea Dinastiei Zhou, există documente scrise atestând cam 130 de specii comestibile.

(2) Talentele și abilitățile speciale de mănuire a cuțitelor

Trebuie acordată o atenție specială aplicării abilităților de preparare cu cuțitul, ca: despicarea, tăierea, felierea tăierea în fâșii etc. Forma care se dă materialelor se împarte în mai multe categorii: fâșie, felie, filet, baghetă, panglică, carne bătută, carne tocată, forme de floare de litchi sau spic de grâu. Asemenea abilități delicate de utilizare a cuțitelor nu numai că adaugă savoare bucatelor, ci amplifică valoarea ornamentală și artistică a preparatelor.

(3) Varietatea metodelor de preparare

Sunt zeci de metode de preparare a alimentelor la chinezi, cum ar fi: prăjirea cu amestecare continuă, prăjirea în profunzime, frigerea foarte rapidă, brezarea ușoară după prăjirea în profunzime, frigerea în tigaie, brezarea, înăbușirea cu supă aromată, fierberea, opărire etc. Pentru fiecare metodă în parte există un set de abilități operaționale; de exemplu: frigerea foarte rapidă se împarte în: prăjirea cu sos, prăjirea în ulei, prăjirea cu coriandru etc. prepararea deserturilor implică o etapă de "învelire", apoi urmează prăjirea profundă cu zahăr ars, cu adaos de sirop din miere, precum și prepararea tuturor acestora la foc minim sau mic.

(4) Asezonarea și condimentarea abundentă

Bucătăria din Sichuan este prețuită pentru varietatea aromelor sale și a specificului fiecărei mâncări în parte. Și totuși, ea nu este decât o parte a Bucătăriei chinezești. Aceasta acordă o mare importanță schimbării gustului. Metode de condimentare diferite sunt folosite inteligent, iar momentul adăugării unui condiment, ca și cantitatea utilizată din același condiment, au ca rezultat gusturi diferite.

(5) Strădania spre perfecțiune

Bucătăria chinezească nu este legată doar de abilitățile speciale ale mănuirii ustensilelor, de gusturile rafinate, de prezentarea elegantă a preparatelor sau de principiile nutriției sănătoase, ci și de vasele și tacăturile frumoase. Mâncarea delicioasă în vase potrivite este unul dintre obiectivele urmărite în Bucătăria chinezească.







The Taste of China

—Un Periplu Prin Opt Tradiții Culinare ale Chinei

Partea a doua

Învățați să gătiți chinezește





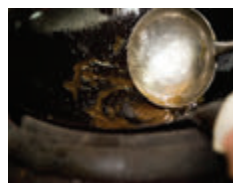
1



2



3



4



5



6



7



8



Porc roșu brezat

Categorie	Carne de animale domestice
Ingrediente principale	750 g burtă de porc
Condimente și ingrediente secundare	50g sos de soia, 50g vin galben chinezesc, 50g zahăr, 50g ghimbir, 50g ceapă verde noduri, 5g anason stelat, 5g ulei pentru salată
Mod de preparare	<ol style="list-style-type: none"> ❶ Curățați carnea de eventualele urme de păr, tăiați-o în cuburi de 3cm; împlețiți ceapa sub formă de noduri; radeți ghimbirul. ❷ Puneți carnea de porc într-o tigaie <i>wok</i>¹ și lăsați-o să se albească timp de 5 minute, apoi scoateți-o și spălați-o bine. ❸ După ce ați curățat tigaia <i>wok</i>, turnați uleiul, adăugați 25g de zahăr, amestecați la foc mic timp de 1 minut, apoi adăugați carnea de porc și prăjiți-o până când carnea capătă o nuanță maro deschis. Imediat ce carnea începe să lase grăsime, adăugați restul de zahăr, sosul de soia, vinul galben, nodurile de ceapă, ghimbirul, anasonul și acoperiți cu apă. Așteptați ca amestecul să dea un clocot și apoi fierbeți timp de o oră și jumătate la foc mic, până când compoziția se îngroașă.
Caracteristici	Carnea macră este ușor de mestecat și are o culoare atrăgătoare, roșie aprinsă; grăsimea se topește în gură, pierzându-și consistența unsuroasă.
Secrete	<ul style="list-style-type: none"> ★ Ajustați dimensiunea cubulețelor de carne după preferințe. ★ Preparați zahărul și carnea de porc prăjindu-le rapid, prin amestecare continuă, la temperaturi mici.
Valori nutriționale	Preparatul conține aproximativ 2846 kcal, 75g proteine și 390g grăsimi. Potrivit medicinei tradiționale chinezești, acesta fortifică splina, tonifică rinichii și hrănește Yin-ul (în filosofia chineză, Yin est principiul feminin, una dintre cele două forțe cosmice opuse a căror împletire articulează însăși energia creatoare; transpunerea sa în planul materiei concrete dă naștere lumii fizice).

¹ Tigaie adâncă cu fundul rotund folosită în bucătăria asiatică.

Vită cu ceapă

Categorie	Carne de animale domestice
Ingrediente principale	300g filé de vită, 100g ceapă, 5g ardei roșu
Condimente și ingrediente secundare	2g sare, 5g sos de soia, 5g zahăr, 3g aromă de pui, 15g ulei pentru salată, 5g pastă de amidon
Mod de preparare	<ol style="list-style-type: none"> ❶ Feliati filéul de vită, ceapa și ardeiul. ❷ Marinați filéul în sare, sos de soia, zahăr și pastă de amidon. ❸ Turnați uleiul într-o tigaie wok și încălziți-l până la 120 °C, prăjiți rapid filéul marinat amestecând continuu până când se desprinde din vas, apoi scoateți-l cu o lingură-strecurătoare. ❹ Turnați rog de ulei, adăugați ceapa, ardeiul și prăjiți rapid amestecând continuu până când considerați că ingredientele s-au gătit bine. ❺ Adăugați mușchiulețul și condimentați-l cu aroma de pui înainte de a-l servi.
Caracteristici	Carnea de vită este moale, iar ceapa emană o aromă intensă.
Secrete	<ul style="list-style-type: none"> ★ Când feliați mușchiulețul de vită, eliminați și fasciile. ★ Frământați bine filéul în timp ce îl marinați. ★ În timpul frigerii, mențineți temperatura uleiului sub control. Dacă temperatura este prea ridicată, filéul se va arde; dacă este prea scăzută, stratul superficial de dextroză de pe carne se va desprinde.
Valori nutriționale	Preparatul conține aproximativ 400kcal, 68g proteine, 2,7g grăsimi și 20g carbohidrați. Este bogat în proteine.



Vită cu coajă de portocală uscată

Categorie	Carne de animale domestice
Ingrediente principale	500g carne de vită, 10g ceapă verde, 10g ghimbir, 8g anason stelat, 10g chili uscat, 10g coajă uscată de portocală
Condimente și ingrediente secundare	10g zahăr, 10g sos de soia, 5g aromă de pui, 5g piper alb, 5 grame ulei de susan, 500g ulei pentru salate (consum real: 25g)
Mod de preparare	<ol style="list-style-type: none"> ❶ Spălați carnea de vită și tăiați-o în felii dreptunghiulare de 0,5 cm grosime; spălați ceapa verde și împietiiți-o în noduri; curățați ghimbirul de coajă și tăiați-l în bucăți mari. ❷ Turnați ulei în tigaia wok și încălziți-l la 180°C, adăugați feliile de carne și prăjiți-le bine la foc mic până ce carnea capătă o textură uscată și crocantă. ❸ Lăsați în tigaie 25g de ulei fierbinte, prăjiți chili-ul uscat, adăugați cojile uscate de portocală, apoi ceapa verde, ghimbirul, anasonul, zahărul, sosul de soia, aroma de pui și piperul alb, apoi feliile de carne prăjite, turnați deasupra 500g de apă, fierbeți-le împreună până când se îngroașă supa, iar la final turnați uleiul de susan pe deasupra. Așezați mâncarea pe farfurie și serviți preparatul.
Caracteristici	Carnea este crocantă și ușor de mestecat.
Secrete	<ul style="list-style-type: none"> ★ Atenție la obținerea unei consistențe crocante și aromate a cărnii. ★ Înarmați-vă cu răbdarea necesară prăjirii cărnii la foc mic. Evitați să o ardeți, aceasta trebuie să devină în aceeași măsură crocantă la interior și la exterior.
Valori nutriționale	Preparatul conține aproximativ 650kcal, 100g proteine, 40g grăsimi, 10g carbohidrați. Este bogat în proteine.





Rasol de vită picant

Categorie	carne de animale domestice
Ingrediente principale	500g rasol de vită
Condimente și ingrediente secundare	5g piper Sichuan boabe, 5g chili uscat, 2g <i>caoguo</i> (amomum tsaoko), 5g anason stelat, 5g scorțișoară, 10g ghimber, 10g ceapă verde, 5g sare, 15g zahăr, 15g sos de soia
Mod de preparare	<ol style="list-style-type: none"> ❶ Puneți carnea într-o oală cu apă clocotită ca să o „albiți”, apoi, la un scurt interval de timp, îndepărtați-o și spălați-o bine pentru utilizare. ❷ Spălați toate mirodeniile. ❸ Puneți carnea de vită albă în oală, adăugați zahăr, sare, sos de soia, piper Sichuan, chili uscat, <i>caoguo</i>, anason stelat, scorțișoară, ghimber, ceapă verde și sare. Turnați o cantitate suficientă de apă pentru a acoperi complet carnea. Fierbeți-o la foc mare, spumați, apoi micșorați focul și continuați să o fierbeți la foc mic. După ce carnea se frăgezește, treceți din nou la foc mare și fierbeți-o până când sosul devine gros. ❹ Scoateți carnea și lăsați-o să se răcească. Tăiați-o în felii subțiri înainte de a așeza pe farfurie pentru a fi servită.
Caracteristici	Carnea este aromată și fragedă, lăsând în gură un gust extrem de plăcut.
Secrete	<ul style="list-style-type: none"> ★ Aveți grijă la intervalul și temperatura la care gătiți carnea. Gătiți-o la temperatură mare la început, apoi scădeți temperatura. ★ Frământați bine filul în timp ce îl marinați. ★ Fierbeți la foc mic și aveți grijă să scoateți carnea la timp, imediat ce devine fragedă și crocantă, altminteri gustul va fi compromis. ★ După ce o sărați, puneți mai întâi carnea la răcit și abia apoi tăiați-o în felii egale
Valori nutriționale	Preparatul conține aproximativ 500kcal, 100g proteine, 5g glucide, 10g carbohidrați. Bogat în proteine și sărac în grăsimi, acest fel de mâncare este alegerea ideală pentru oricine care dorește să își mențină silueta.

Friptură cu ardei

Categorie	carne de animale domestice
Ingrediente principale	300g filé de vită, 50g ardei verde, 5g ardei roșu
Condimente și ingrediente secundare	8g sos de soia, 10g pastă de amidon, 5g sare, 3g zahăr, 5g piper alb, 5g ulei de susan, 3g aromă de pui, 50g ulei de salată
Mod de preparare	<ol style="list-style-type: none"> 1 Tăiați ardeiul verde și ardeii roșu în fâșii. Tăiați filéul de-a latul fibrei. 2 Amestecați amidonul cu sosul de soia, zahărul, sarea și piperul alb, apoi dați feliile de carne prin amestecul obținut. 3 Încălziți uleiul la 120°, apoi puneți la fript feliile de carne, prăjiți rapid amestecând continuu și luați de pe foc în momentul în care acestea par gătite în mod uniform. 4 Lăsați 10g de ulei încins în tigaia wok, puneți înăuntru fâșiile de ardei roșu și verde, prăjiți rapid amestecând fără întrerupere, apoi adăugați feliile de filé. Turnați deasupra aroma de pui și puțin sos de soia, prăjiți rapid continuând să amestecați până când toate componentele se prăjesc uniform. Treceți preparatul pe o farfurie înainte de a-l servi.
Caracteristici	Verde la culoare, acest preparat are un gust proaspăt, este fraged, aromat și are o textură catifelată.
Secrete	<ul style="list-style-type: none"> ★ Eliminați fasciile atunci când feliați mușchiulețul de vită. ★ Când preparați sosul, asigurați-vă că aceasta devine subțire și lipicioasă, astfel încât să se prindă pe feliile de carne. ★ Prăjiți rapid la foc mare filéul, amestecând fără întrerupere, până când acesta este complet preparat.
Valori nutriționale	Preparatul conține aproximativ 350kcal, 65g proteine, 15g grăsimi, 12g carbohidrați, 72mg vitamina C. Ardeiul verde este bogat în vitamina C, având un efect antioxidant asupra corpului uman și îmbunătățește nivelul de absorbție a fierului în intestin.



1



2



3



4



5

