

LIBRIS
Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda

We know
books

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Georgeta Nicolae

Copyright © 2023 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

IORGOAEA, EUGENIA

Carte de bucate: Preparate din pește și rețete tradiționale chinezești /

Eugenia Iorgoaea, Emilian Străinu. - București: Prestige, 2023

ISBN 978-630-6506-20-0

I. Străinu, Emilian

641.5

Toate drepturile rezervate. Este interzisă reproducerea totală sau
parțială a textelor fără acordul în scris al editurii, cu excepția citatelor
scurte, mai mici de 100 de cuvinte, necesare pentru recenzii
sau pentru referințe.

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

EUGENIA
IORGOAEA

EMILIAN
STRĂINU

Carte de bucate

PREPARATE
DIN PEȘTE ȘI
REȚETE
TRADIȚIONALE
CHINEZEȘTI



PRESTIGE
București - 2023

1/4 linguriță = 1 ml

1/2 linguriță = 2 ml

1 linguriță = 5 ml

1 linguriță = 20 ml

1/4 ceașcă = 60 ml

1/3 ceașcă = 80 ml

1/2 ceașcă = 125 ml

2/3 ceașcă = 170 ml

3/4 ceașcă = 190 ml

1 ceașcă = 250 ml

1 quart = 1 litru

CUPRINS

PREPARATE DIN PEȘTE

Condimente pentru preparate din pește	7
Pește oceanic cu ciuperci și alune	10
Stavridă rubinie	11
Pește à la „Snagov“	12
Stavridă cu fasole albă.....	13
Ghiveci oltenesc.....	14
Stavridă, Cod, Hec, file la cuptor	15
Ruladă pe pește „Primăvara“	16
Șnițel de pește cu spanac	17
Stavridă rasol cu legume.....	18
Ghiveci de stavridă.....	19
Stavridă cu sos picant.....	20
Stavridă à la „Pescarul“	21
Stavridă poloneză	22
Stavridă spaniolă	23
Stavridă saramură	24
Stavride sau macrouri înăbușite	25
Stavridă sau macrouri la cuptor cu sos „Opal“	26
Cod, stavridă, merlucius, „Italian“	28
Stavridă, merlucius, cod „à la Normandie“	29
Macrou cu sos de izmă	30
Macrou cu măslina.....	31
Stavridă cu sos Remulade.....	32
Stavridă Provensal.....	32

Plachie de Stavridă	34
Crochete din Stavridă	35
Marinată de Stavridă.....	36
Stavridă prăjită cu usturoi.....	37
Stavridă prăjită.....	38
Stavridă rasol cu unt și cartofi.....	39
Stavridă cu sos à la grec.....	40
Chiftele din stavridă.....	41
Stavridă cu orez	42
Pastă de stavridă cu măsline.....	43
Sarmale din stavridă în foi de varză	44
Tay a la Provensal	45
Știucă oceanică Parisienne.....	46
Ghiveci de Tay	47
Știucă oceanică rasol.....	49
File de cambulă „Bonne femme“.....	50
Papiote de cambulă à la russe	51
Tay matelot.....	52
Macrou à la grec	54
Musaca de vinete cu pește.....	55
File de Cod, merlucius „à la russe“.....	56
Marinată de merlucius.....	57
File de Cod, Hec, portughez	58
Gujon de Hec	59
Sardină prăjită.....	60
Sardină saramură	61
Sardină à la grec.....	62
Sardină spaniolă	63
Hec și Cod gratinat, pe spanac (Florentin)	64
Tobă de Hec cu legume și hrean.....	65

Hec cu legume	67
Cârnați din stavridă.....	69
Stufat de Hec	70
Pește oceanic cu tarhon	71
Hec picant	72
Hec cu mazăre	73
Hec cu ciuperci	74
Musaca de vinete cu Hec	75
Hec à la grec cu măsline	76
Papricaș din Hec cu găluști.....	77
Sarmale din Hec în foi de viță	78
Sarmale din Hec în foi de varză	80
File de Hec pane.....	81
File de Hec parizian	82
Chifteluțe din Hec	83
Pește oceanic cu găluște de făină și chimen.....	84
Macrou cu spanac.....	85
Hec à la „Hanul Vlăsiei“	86
Hec Robert.....	87
Medalion de Merlucius în aspic	88
Plachie de cambulă.....	89
Cambulă cu sos Spaniol.....	90

PREPARATE DIN CRAP CHINA

Măsline umplute cu pastă de crap.....	92
Chiftele de crap.....	93
Rulou de crap cu sos picant.....	94
Ruladă de crap cu legume	95
Pilaf de crap.....	96
Ouă umplute cu pastă de crap	98

Ruladă de crap cu verdeață	99
Sarmale cu foi de varză dulce din crap	100
Clătite umplute cu crap	101
Sarmale în foi de viță din crap	102
Crap ardelenesc	104
Crochete din crap	105
Ardei umpluți cu crap	106
Plachie de crap	108
Rulouri de crap cu sos de smântână	109
Budincă de crap	110
Cârnați din crap	111
Roșii umplute cu pastă de crap	112
Batog de crap China	113
Crap prăjit cu sos de usturoi	114
Crap la cuptor cu roșii	115
Ciorbă de pește	116
Ciorbă pescărească	117
Borș de pește	118
Biftec stradal	119
Pârjoale din pește	120
Pastă de brânză cu pește	121
Paste făinoase cu pește	122
Bușeuri cu legume și cu pește	123
Crochete de pește	124
Salată de icre	125

PRODUSE DE PATISERIE DIN PEȘTE

Gogoși de cartofi cu pește	128
Plăcintă din pește	129
Doboș cu pastă de pește	130

Ruladă cu pastă de pește	131
Plăcintă cu pastă de pește	132
Langoși cu pește	133
Cornuri cu pastă de pește și chimen	134
Pateuri cu pește	135

SOSURI FOLOSITE LA PREPARATELE DIN PEȘTE

Mujdei de usturoi	138
Bulion de pește	139
Sos Normand	140
Sos Tartar	141
Sos Remulad	142
Sos Bechamel (sos alb)	143
Sos olandez	144
Sos bearnez (sos de ouă)	145
Sosuri derivate din sosul bearnez	146
Sos de hrean cu frișcă	147
Sos de iaurt	148
Sos Robert	149
Sos franțuzesc cu unt de sardele	150
Sos franțuzesc	151
Sos de unt cu lămâie și capere	152
Sos Madeira	153
Sos universal	154
Sos universal de roșii	155
Sos de vin alb	156
Sos Ravigot	157
Sos Maître d'Hotel	158
Sos de unt negru	159
Sos de unt cu muștar	160

Sos Mornay.....	161
Sos de muștar.....	162
Sos verde pentru pește.....	163
Sos Meunière.....	164
Sos marinat pentru pește.....	165
Sos pentru creveți.....	166

REȚETE TRADIȚIONALE CHINEZEȘTI

Supă de pasăre.....	168
Pastă de ardei iute roșu.....	169
Baiț pentru carne.....	170
Orez pregătit chinezește.....	171
Sos chinezesc.....	172
Sos roșu.....	173
Ciuperci uscate sau bureți uscați.....	174
Sos condimentat.....	175
Fasole verde cu creveți uscați.....	176
Legume asortate.....	177
Vinete la abur cu sos dulce-acrișor.....	178
Salată din muguri de bambus.....	179
Colțunași cu legume.....	180
Pilaf cu ciuperci și ouă.....	181
Salată de varză dulce.....	182
Pateuri cu creveți.....	183
Ciuperci umplute cu spanac.....	185
Ciuperci umplute cu carne de pasăre.....	186

Ciuperci cu mingi de dovlecei.....	187
Ouă de prepeliță și frunze de pătrunjel.....	188
Preparat din pește cu sos tomat.....	189
Crap Shanghai.....	190
Crap cu aromă de sâncea, pregătit la abur.....	191
Somn crocant cu costiță și mirodenii.....	192
Crap cu costiță, cu muguri de bambus și cu ciuperci.....	193
Somn marinat.....	195
File de șalău cu sâncea și bureți de pădure.....	196
File de șalău cu ficat de pui și muguri de bambus.....	197
File de șalău crocant cu sos parfumat.....	198
File de șalău cu ceapă „Canton” și sos de roșii.....	199
File de șalău cu sos alb.....	200
Gustare caldă din șalău (sub formă de rulou).....	201
File de șalău cu susan.....	203
File de șalău cu sos chinezesc și muguri de bambus.....	204
File de șalău cu castraveți.....	205
File de șalău cu mărar și cu usturoi.....	206
Papiote de șalău cu conopidă.....	207
Papiote de șalău cu legume.....	208
File de șalău „Siciuan”.....	210
File de șalău cu roșii din Canton.....	211
Gâturi de raci cu castraveți verzi.....	212
Gâturi de raci chinezești.....	213

Crap în formă de con de brad	214
Crap în formă de con de brad (2)	216

PREPARATE DIN PASĂRE, PUI, GĂINĂ, GÂSCĂ ETC.

Pulpe de pui „Shanghai”	220
Pui umplut în formă de ploscă	221
Picioare de pui pane	222
Pui cu miez de nucă	223
Pui de primăvară cu ciuperci	225
Pulpe de pui „Albă ca zăpada”	226
Rondele de pasăre	227
Pulpă de gâscă „Cristal”	228
Felii de pui „Chihlimbar”	229
Pui la frigare cu Mao-Tai	230
Pui cu ceapă verde (stufat)	231
Pui cu mazăre	232
Pui cu sos chinezesc	233
Pipote de pui cu conopidă	234
Pipote fierte cu sos aromat	235
Piept de pui sote cu ciuperci	236
Sote din măruntaie de pui	237
Ficăței de pasăre cu muguri de bambus	238
Gustare caldă chinezească	239
Pui rece cu Mao-Tai	240

Pulpe de pui cu sos rubiniu (Canton)	241
Pui dezosat cu legume	242
Pui pregătit în abur	244
Pui dezosat cu ardei gras	245
Pui cu ananas	246
Pui cu făină de orez, fiert în aburi	247
Pui cu sos chinezesc și muguri de bame	248
Pulpe de pui umplute	250
Bucăți de pui cu alune	252
Ficat de pasăre prăjit	253

PREPARATE DIN CARNE DE PORC

Pulpă de porc cu ardei iute și alune	256
Roșii umplute cu carne	258
File de porc cu sos dulce-acrișor	259
Pulpă de porc picantă cu muguri de bambus și aromă fină de sâncea	260
Mâncare de vinete	261
Cupe din ardei gras umplute	263
Mâncare chinezească din cartofi	264
File de porc picant din provincia Siciuan	265
File de porc cu fasole verde China	266
File de porc aromat	267
Șnițel „Canton” din file de porc	268
Pilaf cu carne și mazăre	269
Rulou de porc à la „Canton”	270

Bulete de carne în aburi.....	272
Pulpă de porc cu muguri de bambus și ciuperci	274
Pulpă de porc cu ardei gras.....	276
Pachet de primăvară cu oțet negru	278
Omletă cu carne de porc și ciuperci	279
Șnițel chinezesc cu sos ketchup	281
Flori galbene din carne.....	283
Frigărui chinezești	285
Șnițel chinezesc.....	286
Bulete cu carne și susan la cuptor	287
Rulouri de porc „Canton”	288
Ardei umpluți cu carne și sos chinezesc	289
Cotlet de porc cu 5 miresme	290
Chifteluțe cu susan.....	291
Ciolan de porc cu sos chinezesc	292
Spanac cu carne.....	293
Pulpă de porc cu varză dulce și pastă de ardei iute roșu	294
Ruladă din pulpă de porc cu ouă.....	295

PREPARATE DIN CARNE DE VITĂ

Văcuță cu sos curry.....	298
Văcuță cu cartofi și sos chinezesc	299
Văcuță cu țelină.....	300

Antricot de vacă crocant (Siciuan).....	301
Antricot de vacă, înăbușit cu ceafă	302
Carne de vițel condimentată la grătar	303

PREPARATE DIN CARNE DE BERBEC

Pulpă de berbec aromată, cu pastă de ardei iute roșu.....	306
Pulpă de berbec cu ceapă	307
Piept de berbec cu sos chinezesc	308
Drob de berbec cu muguri de bambus și bureți de pădure.....	309
Frigărui chinezești cu carne de berbec.....	310

PREPARATE DIN FRUCTE DE MARE

Creveți cu ciuperci.....	312
Castraveți de mare cu sos mărgăritar.....	313
Calamar sote „Canton” cu ardei gras și muguri de bambus	315
Castraveți de mare și bureți de pădure	317
Creveți cu ardei gras.	319
Creveți cu file de porc.....	320
Creveți cu piept de pui.....	321

PREPARATE DIN CARNE DE RAȚĂ

Rață cu cartofi (Shanghai).....	324
Rață cu muguri de bambus	325

Rață cu mirodenii.....	326
Rață pregătită în abur (prăjită și tranșată)	327
Rață cu ciuperci	329
Rață „aurie-argintie“	330

DESERTURI

Pateuri dulci	332
Bomboane de susan cu nuci.....	333
Mere cu zahăr caramel	334
Bomboane cu arahide „Nan Jing“	335
Prăjitură cu susan „Floare de Bambus“	336
Cartofi sufle cu pastă de curmale	337
Uscățele cu susan	338
Mandarine sufle	339

SUPE

Supă cu colțunași chinezești	342
Supă „Culoare de smarald“	343
Supă de șalău cu bureți de pădure.....	345
Supă de pasăre (piept) cu muguri de bambus	346
Supă de perișoare cu salată verde	347
Supă cu creveți uscați și cu muguri de bambus	349
Supă cu ouă și salată verde	350
Supă pentru mese festive	351

PREPARATE PENTRU MESE FESTIVE, REVELION ETC.

Gustare de Revelion	354
Gustare în formă de coș pentru mese oficiale	356
Rață umplută „Cantoneză”	358
Rață pechineză (Beijing).....	360
Rață „Beijing” friptă	362
Rață „Kinghua ”	364
Rață cu sos chinezesc și mule de albuș ouă	366
Bucăți de rață cu miez de nucă	368
Pui 8 nestemate (mese oficiale).....	370
Pui aranjat în crizantemă.....	372
Felii de pui alb „floare de lotus”	373
Rulouri de găscă „Langan”	374
Indice de rețete.....	376

Pește oceanic cu ciuperci și alune

10 porții a 250 gr (100/50/150)

Ingrediente:

• Stavridă, hec, macrou fără cap	2,0 kg
• Sare	25 gr
• Piper	2 gr
• Ulei	250 mililitri (1 ceașcă)
• Ciuperci conserve	500 gr
• Făină	50 gr
• Bulion pastă	100 gr
• Ceapă	150 gr
• Verdeață	3 legături
• Vin roșu	150 mililitri (1/2 ceașcă)
• Rom superior	50 mililitri (1/4 ceașcă)
• Alune sau arahide	200 gr
• Zeamă de pește	350 mililitri (3/2 ceașcă)

Modul de preparare: Peștele fără cap se filetează, se scoate pielea, se porționează, adăugând sare și piper. Fiecare bucată se trece prin făină și se așază într-o tavă peste un strat de ceapă tăiată mărunt. Se toarnă ulei și se coace la cuptor pe jumătate. Ciupercile tăiate fileuri subțiri se amestecă cu bulion, verdeață tocată mărunt, sare, piper și supă, apoi se dau în fiert. Sosul se toarnă peste pește continuând coacerea înăbușită. La sfârșit, se adaugă arahidele prăjite și curățate de coajă, vinul și romul, amestecând ușor. Se servește imediat fierbinte.

Stavridă rubinie

10 porții a 200 gr (100/50/50)

Ingrediente:

• Stavridă fără cap	1,500 kg
• Sare	25 gr
• Piper	2 gr
• Făină	50 gr
• Ulei	200 mililitri
• Ceapă	150 gr
• Bulion pastă	100 gr
• Măsline	300 gr
• Orez	100 gr
• Vin roșu	100 mililitri
• Cimbru praf	1 gr
• Lămâie	100 gr
• Zeamă de pește	350 gr

Modul de preparare: Peștele se porționează, i se dă sare și piper, apoi se pudrează cu făină, se unge cu ulei și se coace la cuptor pe jumătate într-o tavă. Ceapa tăiată mărunt se pune la fiert, în care se adaugă bulion, praful de cimbru, măslinele desărate, se fierb 20 minute. Orezul fiert pe jumătate se spală cu apă rece și se adaugă în sosul de măsline. Compoziția astfel formată se toarnă peste peștele porționat, continuând coacerea până este gata, când se adaugă vinul. Se servește cald sau rece, cu felii de lămâie ca decor.

Pește à la „Snagov”

10 porții a 250 gr (120/30/100)

Ingrediente:

• Stavrid, macrouri, fără cap	2 kg
• Sare	2 gr
• Piper măcinat	5 gr
• Cimbru praf	5 gr
• Usturoi	100 gr
• Ulei	300 mililitri
• Verdeață	2 legături
• Vin alb soiuri	200 mililitri
• Lămâie	250 gr
• Cartofi	2,0 kg
• Unt	150 gr

Modul de preparare: Peștele, porționat, se așază pe o tavă unsă cu ulei, i se dă sare, piper, cimbru praf, usturoi tăiat mărunt și ulei. Se pune la cuptor și se coace la un foc potrivit. Când este aproape gata în stare fierbinte, se stropește cu vin, lăsând să scadă. Se servește cald sau rece cu uleiul în care s-a copt. Cartofii tăiați butoiașe se fierb, se stropesc cu unt topit, se presară verdeața, se servesc ca garnitură. Peste pește se pun felii de lămâie.

Stavridă cu fasole albă

10 porții a 370 gr (120/250)

Ingrediente:

• Stavridă fără cap	2,0 kg
• Fasole albă	1,0 kg
• Ceapă	500 gr
• Ulei	250 mililitri
• Sare	10 gr
• Piper	2 gr
• Foi de dafin	2 bucăți
• Usturoi	25 gr
• Cimbru	1 fir
• Verdeață	2 legături
• Vin alb	150 mililitri
• Roșii	400 gr

Modul de preparare: Fasolea se pune la fiert în apă rece, după ce a dat în fiert, se aruncă apa și se umple cu apă clocotită repetându-se operația de 2-3 ori. Se fierbe fasolea împreună cu ceapa tăiată mărunt și călită în ulei. Când fasolea este fiartă, se potrivește gustul cu sare, piper și cimbru, se adaugă foile de dafin și verdeața tăiată mărunt. Peștele, tăiat porții, sărat, prăfuit cu piper, cimbru și usturoiul tăiat mărunt, se așază peste fasole. Se coace la cuptor pe jumătate adăugând roșiile pregătite concase (fără piele) continuând până la sfârșit coacerea. Se poate consum cald sau rece.

LBRIS | We know books

Ghiveci oltenesc

10 porții a 350 gr (100/200/50)

Ingrediente:

• Pește oceanic fără cap	1,5 kg
• Praz	500 gr
• Ulei	200 mililitri
• Usturoi	50 gr
• Cartofi	3,0 kg
• Vin alb	100 mililitri
• Cimbru	2 fire
• Piper	5 gr
• Ardei gras	500 gr
• Icre de pește	100 gr
• Roșii	500 gr
• Bulion pastă	100 gr
• Morcovi	300 gr
• Sare	100 gr
• Lămâie	100 gr
• Verdeață	3 legături

Modul de preparare: Peștele curățat și spălat se taie în porții. Se curăță prazul, ardeiul gras, cartofii și usturoiul. Prazul se taie felii rotunde, ardeiul gras, julienne, cartofii, carouri sau butoiase și apoi se pun la fiert. Când apa scade, se adaugă cimbrul, vinul, piperul măcinat. Legumele fierte se pun într-o tavă, se așază apoi peștele și se coace la cuptor 30 de minute, apoi se așază roșiile decojite pe fiecare bucată de pește, continuând coacerea 15 minute. Se taie rondele de ardei gras încadrând roșiile, icrele se bat cu ulei, sare și zeama de lămâie, în care se mai adaugă bucăți de pește fript, 1/2 verdeață tocată. Se scoate peștele de la cuptor, se montează patul de legume, apoi, bucățile de pește. Cantitatea formată de ardeiul copt se umple cu icre. Se presară verdeață. Preparatul se servește rece.

Stavridă, Cod, Hec, file la cuptor

10 porții a 180 gr

Ingrediente:

• Pește oceanic cu cap	3,0 kg
• Smântână	100 gr
• Bulion pastă	25 gr
• Ouă	3 bucăți
• Făină	100 gr
• Cașcaval	150 gr
• Lapte	200 mililitri
• Margarină	50 gr
• Vin alb	100 mililitri
• Cimbru	2 fire
• Piper	5 gr
• Sare	10 gr
• Salată verde	200 gr

Modul de preparare: Se scot fileurile, după care se taie în cuburi mici, se adaugă margarina și condimentele. Peștele astfel pregătit se pune într-o tavă la cuptor. Se bat separat gălbenușurile de albușuri, amestecându-le după ce au spumat. Vinul, făina, bulionul, smântâna și laptele se amestecă până la omogenizare. În această compoziție se toarnă ouăle amestecând bine. Compoziția astfel formată se pune peste peștele aflat la cuptor, iar după amestecare se continuă coacerea 20 de minute. Cașcavalul se rade și se presară cu 5 minute înainte de scoaterea preparatului de la cuptor. Porționat, se servește pe suport de salată verde. Face parte din grupa antreurilor.