



ÍZEK
ÉS KULTÚRÁK

7

Kínai konyha lépésről lépésre





Indiai konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

ISBN 978-963-304-036-2



9 789633 040362 >

www.izek.hvg.hu

rendkívül sokszínű
kínai konyha jóval
több annál, mint
amilyennek az egész világon
elterjedt kínai gyorsétter-
mek sablonos kínálata alap-
ján ismerhetjük. A receptek
változatosak: a kantoni ételek
kifinomultságától a hagyomá-
nyosan csípős szecsuanai fogá-
sokig nagyon széles a paletta,
de mindegyik közös jellemző-
je a kontrasztos ízvilág, a rizs
és tészta változatos kombiná-
lása hallal, hússal, zöldséggel,
valamint a gyorspirítás tech-
nikája. A tea pedig mindenhol
az étkezés elmaradhatatlan
kísérője.





[Tartalom



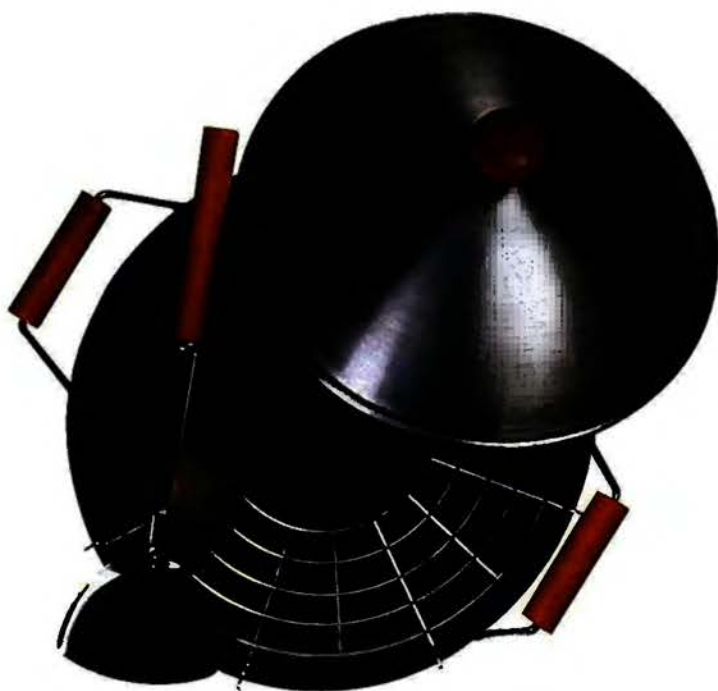
REVIZITÉS

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 6 | Tiszteletet parancsoló történelem | 20 | Rizs és búza
Változatos alapanyagok
Tésztafélék
A tészta keleten
A fél világ tápláléka
Az elárasztott ország |
| 8 | A több ezer éves kínai konyhaművészet
A kantoni konyha
Tajvani ínyencségek
Költészet a tányéron
A kínai porcelán
Négy gasztronómiai stílus | 22 | Rizsfajták |
| 10 | Jellegzetes hozzávalók | 24 | Páratlan csemegék
Mindenféle tojás
Tengeri uborka
Cápa a tányéron
Tabuk nélkül |
| 12 | A birodalmi hagyomány
A kínai éttermek
Marco Polo utazásai
Maótól...
...a Big Macig
Pompa és innováció | 26 | Kína nemzeti itala, a tea
Hogyan készül?
A teakészítés művészete
A tea három alaptípusa
Keletről nyugatra
Legendás történelem |
| 14 | Holdünnepek
Kínai ünnepek
Mit esznek a kínaiak?
Terítés és tálalás
A kínai újév | 28 | Kínai teafajták |
| 16 | Jellegzetes konyhai eszközök | 30 | A vok használata
A vok használata és tisztítása
Sokrétű és praktikus |
| 18 | Természetes egyensúly
Az étkezés filozófiája
Gyógyító füvek | | |



RECEPTEK

- | | | | |
|-----------|--|------------|--|
| 34 | Húsos dim szum
Gőzölt hal | 100 | Édes-savanyú sertéshús
Mázas borda |
| 40 | Paradicsomleves tojásvirággal
Szalonnás szójacsíraleves | 106 | Karamellás bundás gyümölcs
Diógrillázs |
| 46 | Tavaszi tekercs
Csirketekercs | 112 | Gőzölt körte
Őszibarack szirupban |
| 52 | Sült rizs
Zöldséges rizs | 118 | A receptekben szereplő
mennyiségek átszámítása |
| 58 | Édes-savanyú hal
Halgombóc | | |
| 64 | Pirított tészta
Csípős tésztasaláta | | |
| 70 | Mogyorós csirke
Bambuszos csirke | | |
| 76 | Csipkés marhahús
Currys marhapecsenye | | |
| 82 | Pekingi kacsa
Illatos kacsapecsenye | | |
| 88 | Sült vonton
édes-savanyú mártással
Szecsuanai garnéla | | |
| 94 | Tofu sertéshússal
Tofu szójaszósszal | | |



Tiszteletet parancsoló történelem

A Kínai Népköztársaság Ázsia távol-keleti részén található, területe 9 640 821 km². Az Oroszországi Föderáció és Kanada után a világ harmadik legnagyobb kiterjedésű országa. Három tenger övezi (a Sárga-tenger, továbbá a Kelet-kínai- és a Dél-kínai-tenger), partszakaszainak teljes hossza 14 500 km². Az ország két legtávolabbi pontja (a nyugaton fekvő Pamír-fennsík és a Kelet-kínai-tenger partvidéke) 5000 km-re található egymástól. Az ország területéhez tartozó mintegy 2900 sziget közül a legnagyobb a Dél-kínai-tengerben található Hajnan szigete. A három leghosszabb és legnagyobb vízhozamú folyója északon a Sárga-folyó, az ország középső részén a Kék-folyó és délen a Gyöngy-folyó.

A hatalmas Kína hét tájegysége 23 tartományt, 5 autonóm régiót és további 3 önálló közigazgatási egységet foglal magába. Lakossága 1,2 milliárd fő, 56 népcsoport (köztük a legjelentősebb a han) és számos nemzetiség képviselteti magát az országban. Több ezer éves történelme, lenyűgöző földrajzi adottságai és jelentős kulturális öröksége, az 1940-es kommunista forradalom győzelme, majd az utóbbi évek töretlen gazdasági fellendülése révén Kína megkerülhetetlen tényezővé, a világ egyik vezető nagyhatalmává vált.

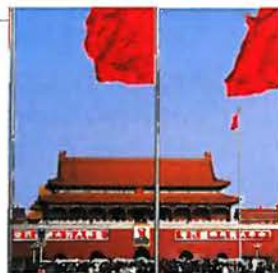
A kínai földrajzi neveket a közérthetőség érdekében nem pinjin, hanem hagyományos átírásban közöljük.

A főváros, Peking szívében található misztikus Tiltott Város ad otthont a Birodalmi Palotának.



Peking (Beijing)

A kínai főváros a múlt és a jelen találkozása, a legkülönbébb kultúrák olvasztótégelye. A város központjában található Tienanmen tér, a világ legnagyobb tere a kulturális forradalom idején a gyűlések legfontosabb helyszínévé vált. A város lenyűgöző építészeti örökségéhez tartozik a Nyári Palota is 2600 templommal és kolostorral.



Csengtu

Szecsuan 3000 éves fővárosa gyönyörű adottságainak köszönhetően Kína egyik legkedveltebb idegenforgalmi célpontja, és itt él a híres óriáspanda is. Szecsuan tartományban a Mincsiang folyóra épült az ország legnagyobb vízlépcsője, a Tucsangjan-gát, amely termékeny vidékké varázsolta a folyótól nyugatra fekvő síkságot.

Kasi

Lhasza

Tibet és – sokak számára – a Himalája fővárosa. A „Nap városa” 3700 méteres magasságban helyezkedik el a tenger szintje fölött. A Vörös-dombon található Potala Palota, a dalai láma egykori rezidenciája építészeti remekmű. A Mao vezette Kína 1950-ben foglalta el ezt a hegyvidéki országot, 1965-ben kapott autonóm tartományi státust.



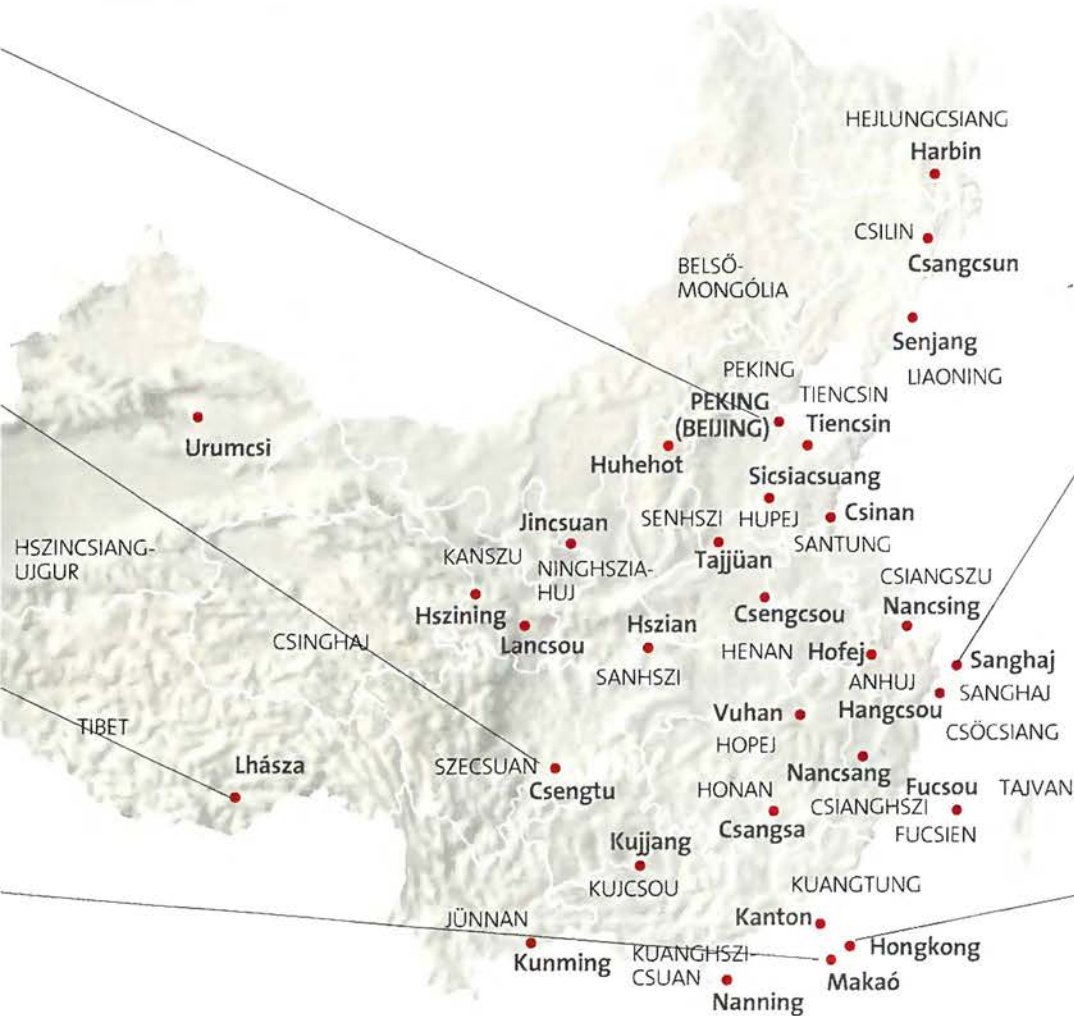
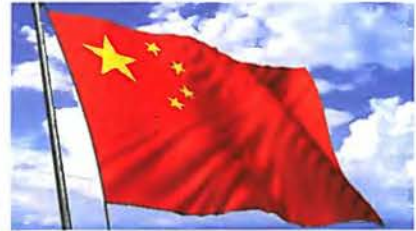
Makaó

A gyarmat egy félszigetből áll, amelyen Makaó városa emelkedik, valamint hozzá tartozik még Taipa és Coloane szigete is. 1557-ben portugál telepesek alapították, Kína csak 1999-ben kapta meg a terület feletti fennhatóságot. Makaó városa rendelkezik az egyik legnagyobb kereskedelmi és halászkikötővel, de játékkaszinói is híresek.

Kína, a világ legnépesebb és harmadik legnagyobb kiterjedésű országa. Több ezer éves történelme, kulturális sokszínűsége és változatos tájai révén az értékek valóságos tárháza, egyben feltörekvő gazdasági nagyhatalom és a világ egyik legdinamikusabban fejlődő piaca.



A 6350 km hosszúságú kínai nagy fal építését a Kr. e. III. században rendelte el a császár, hogy megvédje az országot az északról be-törő mongolok ellen. Az építkezés azonban csak a Kr. u. XV. századra fejeződött be.



Sanghaj

Stratégiai jelentőségű kikutató, és több mint 13 millió lakosával Kína legnépesebb városa. Egyike a négy nagyvárosnak, amelyek közvetlenül a központi kormány irányítása alá tartoznak. Hosszú történelme Kr. e. 770-ben kezdődött, és mára modern nagyvárossá fejlődött, amely egyszerű ipari, kulturális és kereskedelmi központ.



Hongkong

155 évnvi brit fennhatóság után 1997-ben Hongkong ismét kiai irányítás ala került. New York és London után a harmadik legjelentősebb kereskedelmi központ, repülőtère – mind az utasszállítás, mind pedig a teherforgalom szempontyából – a második legnagyobb a világon. Hozzátartozik a Hongkong-sziget, a Csiuang-félsziget, az Új Területek és további 235 kisebb sziget.

A több ezer éves kínai konyhaművészet

A kantoni konyha



Kuangtung (Kanton) tartomány változatos konyhaművészete a legismertebb szerte a világon, mivel a XIX. században sok itteni kínai család telepedett le Európában és Amerikában. Az étrend legfontosabb alapanyaga errefele a rizs. Egzotikus húseleteik és az

édes-savanyú íz iránti fogékony-ságuk különlegessé varázsolja konyhájukat csakúgy, mint az osztriga- és a szójaszós, valamint a dim szum, amely különböző töltelékekkel készült apró gőzölt gombócok és tekercek gazdag választéka.

Tajvani ínycségek

A tajvani konyhát a szín-, zamat- és ízkavalkád mellett az étvágygerjesztő tálalás jellemzi. Tajvan szigetén a kínai regionális konyha szinte valamennyi stílusa tetten érhető: a grillezett hal, a sze-csuani fogások szezámval és borssal, a pekingi kacsa és annak különféle változatai tenger gyümölcseivel stb. Rizst rengeteg ételhez használnak: süteményekhez, tekercekhez, különféle főtt ételekhez és falatkákhoz is.



A zamat és az íz mellett a szín is fontos szerepet játszik a kínai konyhában. A fő hozzávaló és a kiegészítők kombinációja eredményeképpen egy-egy fogás 3-4, de akár 5 színű is lehet: egyszerre zöld, piros, sárga, fehér és fekete vagy csokoládébarna.

Kína tipikus agrárország. Számtalan ínéséges időszakot elszenvedő lakói mindig is nagy becsben tartották az ételt. A konyhaművészet fejlődését néhány más tényező mellett elsősorban a rizs- és búza-termesztés, a kevés művelhető terület (az ország területének mindössze 14,5%-a) befolyásolta, emiatt négy fő gasztronómiai stílus alakult ki.

A déli stílus

Kiemelkedő a sokféle alapanyagot, fűszert és mártást felhasználó, igen kifinomult kantoni konyha. A hozzávalókat – marha- és sertéshúst, tengeri és folyami halat, zöldségfélét, gombát – naponta szerzik be a piacon, és szinte azonnal felhasználják, hogy megőrizze ízüket és színüket.

A keleti konyha

A keleti partvidéktől egészen Kína középső részéig magában foglalja Fucsien, Csianghszi, Csöcsiang és, ami talán a legfontosabb, Sanghaj stílusát. A régió jó termőtalajának köszönhetően sokféle gyümölcsöt, zöldségfélét találunk az alapvetően vegetáriánus jellegű konyha alapanyagai között, a part pedig teljes hosszában gondoskodik halról és tenger gyümölcseiről. Nevezik a rizs és a hal hazájának is. Erre a konyhára jellemző az édes íz, mert a párolt vagy pirított zöldségek és húsok elkészítésekor egyaránt cukrot használnak.



A kínai konyhaművészet az ország több ezer éves történelmének szerves részét képezi, és külföldön is nagy népszerűségnek örvend. Az ország hatalmas kiterjedése, etnikai sokszínűsége és változatos szokásai, alapanyagai különböző gasztronómiai stílusirányzatok kialakulásához vezettek. Mindegyiknek megvannak a maga jellegzetes fogásai, valamint íz-, zamat- és színharmóniája.



Költészet a tányéron

全家福

A konyhaművészet mindig is megihlette a kínai gondolkodókat és írókat. Ez is magyarázza, hogy az étel rendszerint nem a hozzávalóiról kapja a nevét, hanem az összehatás által keltett érzetektől. Ilyen például az „együtt a család” nevű egytálétel, vagy a tojásleves, amelyet úgy hívnak, hogy „lágy szellő egy teliholdas éjszakán”.

A kínai porcelán



A kínai kézművesség igen sokrétű és gazdag hagyományokkal rendelkezik. Kifinomult technikáinak köszönhetően az egész világon nagyra becsülik. De nemcsak a porcelán vagy a hímzés készül nagy műgonddal, hanem a leghétköznapibb eszközök (tálak, kanalak) is, amelyek valóságos műalkotásnak tűnnek.



A pekingi kacsa a császári birodalom konyháját idézi. Elkészítése már önmagában is művészet a gondos állattartástól kezdve a kifinomult konyhai feldolgozásig. A kínai szakácsok bölcsessége révén e finom éték az izletes hús optimális felhasználásával készül: a lehető legkevesebb zsírt és csontot tartalmazza.

A nyugati konyha

Magában foglalja a Kína belsejében fekvő Szecsuan és Hunan tartományok tradicionális konyhaművészetét, amelyre leginkább az elszigeteltség nyomtára bélyegét. A stílust az erős paprikának, gyömbérnek, fokhagymának és a szecsuanai borsnak köszönhetően a csípős ízek jellemzik. A receptek hozzávalói között megannyi gyümölcsöt és zöldségfélélt, továbbá sertés- és szárnyashúst, valamint halat találunk.

Az északi konyha

A Sárga-folyótól a kínai nagy falig Honan, Santung és Peking tartományok gasztronómiai stílusait egyesíti, amelyek legfontosabb közös vonása a gabonafélék sokrétű felhasználása kenyér, valamint tészta- és fánkfélek formájában. Általában sósan főznek, bár az édes-savanyú mártás is igen jellemző. Kiemelkedők a baromfiból készült fogások, amelyek közül a legismertebb a pekingi kacsa.

[Jellegzetes hozzávalók

Szószok→

Az osztrigasósz (1) a párolt osztriga levéből készítik liszt, keményítő és ragacsos rizskivonat hozzáadásával. Ez a sűrű és sötétbarna mártás kevésbé sós és erős, mint a szójaszósz (2), és remekül harmonizál a gombával, hússal, zöldség- és tésztafélékkel. Szójaszószból kétféle létezik: a világos, amely nagyon sós, valamint a sötét, amely sűrű és édeskes.



①

②

Szárított gomba↓

Kínában a téli gombákat (1) szárítva árulják, mert így jobban megőrzik ízüket és zamatukat. Az fagülgomba (2) ropogós, és kellemesen lágy íze miatt sok alapanyaggal kombinálható.

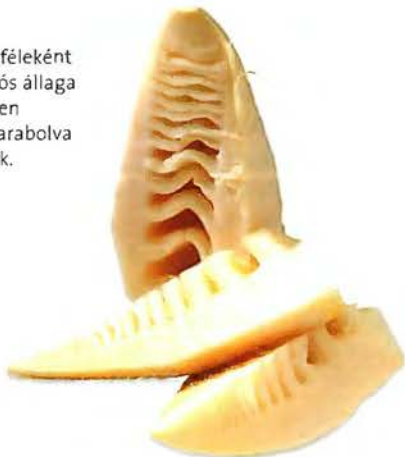


①

②

Bambuszrügy→

A zsenge bambuszt zöldségféléként használják a kínaiak. Ropogós állaga és kellemes íze miatt szívesen fogyasztják. Konzervként, darabolva vagy egészben forgalmazzák.



Gyümölcs↗

A kumquat (1) C-vitaminban gazdag citrusféle. A héja vékony és olajos, a húsa édes. A licsi (2) héja ráncos, fehér húsa lédús és édeskes. Saláták és turmixok gyakori hozzávalója, Kínában húsok és halak körete is.



①

②

Tea↓

Kínában a teát minden napszakban fogyasztják, a társasági élet és az étkezések meghatározó eleme. A három legfontosabb teaféle a következő: a legjellemzőbb a zöld tea, a félig fermentált fekete tea és a vörös tea, amelyet az ország déli részén fogyasztanak előszeretettel.



Tofu↗

A szójababból készült sajtnak, illetve túrónak két változatát ismerik a kínai konyhában: a lágy tofu levesek, hús- és zöldségtelek hozzávalója, mert könnyen átveszi a fűszerek ízét, míg a keményet olajban sütve, illetve pirítva fogyasztják.



Fonaltészta→

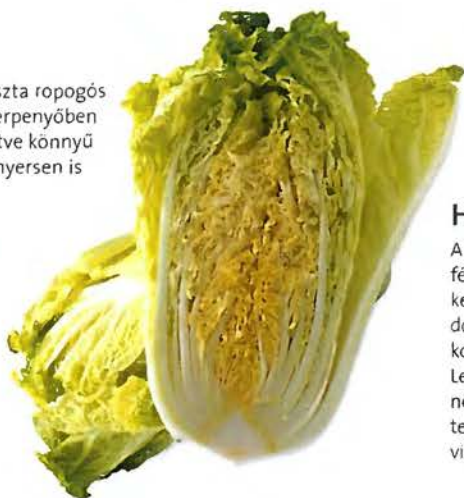
A tésztafélék közül a legismertebbek búza-, illetve rizslisztből készülnek, de népszerű a mungóbab lisztjéből készített üvegtészta is. Köretként és főételként egyaránt fogyasztják. Kínában néha még két főétel között is tésztát esznek.



A kínai konyha két tartópillére a *fan* (bambusz, illetve gabona alapú ételek, leginkább rizsből, de lehetnek círokból, kölesből vagy búzából is) és a *caj*, azaz minden, ami a *fant* kíséri: zöldségfélék, gombák, hús és hal. A *fan* és *caj* közötti harmónia a kínai konyha lelke. Az étkeknek egzotikus fűszerek kölcsönöznek különleges ízt.

Kínai kel→

A *pe-caj* vagy kínai káposzta ropogós és frissítő zöldségféle. Serpenyőben vagy wokban piritják, illetve könnyű levesekbe főzik bele, de nyersen is fogyasztják.



Hús→

A sertéshús a legkedveltebb húsfélék közé tartozik többek között kedvező ára miatt. Számtalan módon dolgozzák fel, és jól harmonizál a kínai konyha más jellegzetes hozzávalóival. Legalább ilyen népszerűek a szárnyasok, különösen a kacsa, amelyet számtalan módon készítenek el. Érdekes ugyanakkor, hogy a kínaiak viszonylag kevés marhahúst fogyasztanak.



Hal és a tenger gyümölcsei↓

A kínai konyha nagyon kedveli a tenger gyümölcseit és a halat. A legnépszerűbb a garnéla és a tarisznyarak, a pisztráng, a ponty, a tengeri sügér, a tőkehal és a lazac, amelyet rendszerint megpárolnak vagy hirtelen kisütnek.



Gyömbér↗

A kínai konyha egyik legfontosabb alapanyaga. Kandírozva desszertek édesítője, de kedvelik marinálva is. A friss gyömbért sok ételbe főzik bele, porrá őrölve pedig az egyik leggyakoribb fűszer.

Rizs↓

A rizs a kínai étrend alapja. Főzve vagy párolva szolgálják fel más, lakatottabb ételek köretként, esetleg sütvé zöldségfélékkel, tenger gyümölcseivel, hússal vagy tojással.



Szeccsuani bors↘

Csipős-savanykás ízű gumós növény. Egészben sültek, főzelékek és levesek ízesítője, de őrölve és sóval keverve is használják.



Olaj↑

Kínában a sütéshez napraforgó- (1), mogyoró- vagy kukoricaolajat használnak. A könnyed, dióízű szezámolaj (2) sültek és marinált ételek ízesítésére szolgál.

Szójacsíra↓

A szójabab csírája. Halványnak és erőteljesnek kell lennie, barna foltok nélkül. Felhasználás előtt hideg vízbe kell áztatni, hogy ropogósabb legyen.



A birodalmi hagyomány

A kínai éttermek



Napjainkban több mint 50 millió kínai él az anyaország határain kívül a világ minden táján. Az elvándorlás egyik legfőbb oka az elszegényedés, a létbizonytalanság, amely a birodalmi rendszer XIX. században kezdődő hanyatlásának következménye; a másik pedig a XX. század során az országban elharapódzó ideológiai-politikai ellentétek sorozata. Ausztrá-

liától Európán át Amerikáig a kínai közösségek mindenütt kiemelkednek az üzleti életben és a vendéglátóiparban aratott sikereikkel. A világ gyakorlatilag minden nagyvárosában megtalálható kínai éttermek révén ma már egyre többen tehetnek izgalmas gasztronómiai kirándulásokat és ismerhetik meg a lenyűgöző konyha remek fogásait.

A nátrium-glutamát, a kínai konyha egyik legjellegzetesebb ízfokozója a szójaszószban természetes úton van jelen, de előállítják keményítőből, cukornádból, cukorrépából vagy melaszából is.



Marco Polo utazásai

A távol-keleti kultúrák felfedezője, Marco Polo (1254–1324) velencei kereskedő még Kublaj kínai császár és mongol kán diplomáciai testületében is helyet kapott. A jobb oldali képen a tiszteletére adott udvari fogadás

látható. A *világ leírása* avagy *Marco Polo utazásai* című könyvében úti élményei között magasztalta a korabeli kínai konyhát is: „Nincs a világon még egy konyha, amely ily kevésből ekkora élvezetet nyújtana.”



A legenda szerint Csi-hsi császárnő (1835–1908) fejét vétette a szakácsoknak, ha az étel nem volt izletes.



Bár ismereteink szerint már a Csou-dinasztia idején, több mint 3000 évvel ezelőtt is fényűzés jellemezte a birodalmi konyhát, a legjobb példa erre mégis talán Vu-ti császár (Kr. e. 140–87), aki úgy fitogtatta gazdagságát, hogy lenyűgöző fogadásaira „húserdőt” és „bortavat” rendelt 6000 szakácsától.

Ily pazarló fényűzésről az alattvalók még csak nem is álmodhattak. Azonban a birodalmi konyha jellegzetes ételeit és technikáit, amelyekről korábban csak a költők és filozófusok dicshimnuszából hallhattak, lassan átvette a köznép is. A Csou-dinasztia (Kr. e. 1122–256) idején már széles körben ismert volt a mézes párolt metélt, a Han-dinasztia (Kr. e. 206–Kr. u. 9) korában a tofu, a Szu-dinasztia (581–617) idején pedig elterjedtek a dim szum előételek is. A Tang-dinasztia (618–907) korában a buddhizmussal együtt a vegetáriánus konyha is meghódította az országot, míg a nyers hús (a tatár bifsztek elődjeként) a mongol elnyomás idején terjedt el. A Ming-dinasztia (1368–1644) idejére már alapvetően kialakult a modern kínai konyha.

Kínában a bőséges étkezés hagyományosan a császári udvar státusszimbólumának számított. A már-már fényűző lakomák nyomán azután a népi konyhában is fokozatosan elterjedtek és gyökeret vertek a különleges alapanyagok és technikák.



A friss heringet mindig is nagyra értékelte a kínai gasztronómia. Egy legenda szerint a Csing-dinasztia egyik uralkodója 1000 km hosszú csatornát építtetett, hogy a kifogott heringet végig vízben vontathassák föl a tengertől a palotájáig, és így mindig friss hal kerülhessen az asztalára.

Maótól...



A köztársaság 1912-es kikiáltása után a kínai gasztronómia hagyományai a császári udvarból az egyre népszerűbbé váló éttermekbe költöztek. A kommunista forradalom 1949-es győzelme azonban megálljt parancsolt ennek a folyamatnak. Mao diktatúrájának 25

éve alatt úgy tekintettek a kínai konyhára, mint a birodalmi rendszer elitista csökevényére. Az állam korlátozta a kis magánéttermek mozgásterét, mivel azok élelmiszerellátását is központosították – a hanyatlás tehát elkerülhetetlen volt.

...a Big Macig



Az ún. Új Kína szülőatyja, Teng Hsziao-ping, Mao Ce-tung utódja a '70-es évek közepétől gazdasági – de nem politikai – liberalizációt hirdetett. Ennek egyik legfontosabb következménye a mindennapi élet bizonyos fokú

elnyugatiasodása lett. A folyamat szimbolikus állomása volt 1991-ben a világ máig legnagyobb McDonald's gyorséttermének pekingi megnyitója, amelyet azóta több mint 300 újabb egység követett.

[Holdünnepek

Kínai ünnepek

A hatalmas kiterjedésű Kínában az emberek hagyományos ünnepek révén őrzik kulturális identitásukat. A jeles napokon valamely istenségről, történel-

mi személyről vagy halottaikról emlékeznek meg, de nagyon fontosak az évszakköszöntő ünnepek is, amelyek a holdhoz kötődnek.

Sárkányhajóünnep

A nyári napfordulón, vagyis az 5. holdhónap 5. napján (a nyugati naptár szerint június elején) tartják. Hagyományosan *zongzit*, azaz édesgombócot fogyasztanak. Az ételt a sárkánynak ajánlják, aki vízszázal esőt hoz, hogy bő legyen a termés.



Őszi fesztivál

Holdünnepként is ismerik, és az aratáshoz kötődik. Hagyományosan akkor takarították be a termést, amikor a hold a legkerekebb és legfényesebb volt (a 8. hónap 15. napján). Jellegzetes ünnepi étele a holdsütemény, amely szójapüréből sózott kacsatojással és lótuszmaggal készülő töltött tészta.



Áldozat Cao-vangnak

Az utolsó holdhónap 24. napján Cao-guang, a főzés és a konyha istene számba veszi, hogyan viselte magát a család egész évben. A kedvező jelentés biztosítja az elegendő élelmet a következő évben is, ezért édességet és gyümölcsöt áldoznak Cao-guang képébe, amely a konyha falát díszíti.



A B₁-vitamin hiánya okozta betegség, a beri-beri Kínában és más ázsiai országokban is nagyon elterjedt, mivel az étrend szinte kizárólagos alapja a rizs, amely hántolva csak nagyon keveset tartalmaz ebből a vitamimból.

Az újév a legjelentősebb nemzeti ünnep Kínában. Az első holdhónap első napján kezdődik – valamikor január végén vagy február elején –, és 15 napig tart.

Az első két napon a kínaiak házról házra járva végiglátogatják a rokonokat és barátokat. Megajándékozzák egymást édességgel és különféle apróságokkal, amelyeket piros papírba csomagolnak, mert Kínában a piros szín a szerencsét jelképezi. A harmadik ünnepnapon tilos a látogatás és a házimunka. Ezt követően mindenki visszatér dolgozni, de ettől függetlenül az ünnepségek folytatódnak. A hetedik nap a *jan jat*, a világ születésnapja. Hagyományos étele a *juseng*, nyers halas saláta.

Végezetül a kínai újév záróakkordja a lampionünnep. Az év első teliholdas éjszakáján minden háznál és minden utcán piros lampionok világítanak. Az emberek nagy lakomát csapnak, amelyen *jüanhsziaót* – édességgel töltött apró rizslabdacsokat – esznek.



Az újév ünnepe valójában már a holdnaptár utolsó éjszakáján elkezdődik – egy nagy vacsorával. A kínai óévűcsúztató legkedveltebb étele a húsos táskák, a *jiaozi*.



Mit esznek a kínaiak?

A kínai étrend alapja a rizs és a tészta. Mindkettő *fan* étel, vagyis a menü főfogása. Fontos szerep jut a zöldségnek és a gyümölcsnek is – a *caj* fogások fő alapanyagai –, amelyeket hús-

sal – főként sertéshússal, de csirkével és más szárnyasokkal is –, továbbá néha hallal és a tenger gyümölcseivel kombinálnak. Tejet és sajtot szinte sosem fogyasztanak.

Bár 1912-ben Kína hivatalosan bevezette a nyugati gregorián naptárt, a kínaiak továbbra is az ősi holdnaptár szerint ülik meg nagy nemzeti ünnepeiket, amelyek során az étkezésnek kiemelt rituális szerep jut.



Az újévi ünnepekhez hozzátartozik a sárkánytánc is, amely a kínaiak szerint szerencsét hoz.

Terítés és tálalás



A jellegzetes mintázatú finom kínai porcelán világhírű.

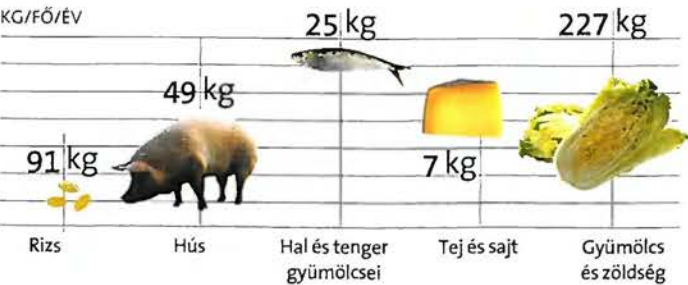
A kínaiak az egyes fogásokat nem külön-külön szolgálják fel, hanem mindent egyszerre az asztalra tesznek, s ki-kéi tetszés szerint szed, rendszerint mindenki a saját evőpálcikájával. A kínai teríték nem teljes a rizses tálka, a porcelánkanál, a levesestál és a teáscsésze nélkül. A kínai asztalnál nem használnak kést, mert az ételt még az elkészítés során, illetve tálalás előtt feldarabolják.

Evőpálca-illetmen

- 1 Nem illik a szánkba vennünk.
- 2 Nem illik leejteni.
- 3 Nem illik rátűzni az ételt.
- 4 Nem illik a rizsbe szúrni.
- 5 Nem illik vele hadonászni.

Családi ünnepek

Kínában igen különleges alkalomnak számít az idős emberek születésnapja, akárcsak a lakodalom, amelyen akár 400 ember is összegyűlhet a gazdagon terített asztaloknál.



Jellegzetes konyhai eszközök



←Bambusz gőzlőkösár

Több egymásra helyezhető tálcából áll, amelyeken az ételeket párolják. Kínából terjedt el – India kivételével – egész Ázsiában.



Teáskészlet↑

Rendszerint egy kis porcelán teáskannát tartalmaz, amelyben mindenféle tea – de főként a virágfőzetek – elkészíthető. Lehet vörös agyagból is, amely alkalmasabb a fermentált teákhoz. A készletnek tartalmaznia kell egy kis forró vizes kancsót, és persze apró csészékre is szükség van, hogy kortyonként izlelgethessük a teát.

Porcelánkanál→

Kínában a levest finoman kidolgozott porcelánkanállal fogyasztják, akárcsak a rizsbort, amelyet vagy ezzel kanalaznak, vagy kis tálból kortyolnak. Ilyen porcelánkanállal szervírozzák a mártásokat is.



Tao↗

A kínai konyhában a széles pengéjű szeletelőkéseket finomabb műveletekhez, pl. zöldségaprításhoz használják.



↙Ta tao

Ezzel a nehéz bárdal zöldséget, húst, halat vágnak, sőt tojást is aprítanak. Pengéje fokával fűszereket is törnek.



Csen-ban↑

A kínaiak vastag, kerek, simára csiszolt fatáblákat használnak vágódeszka gyanánt, amelyeken tökéletesen lehet dolgozni a kínai konyhában használatos borotvaéles késekkel.



A kínai konyha ételkülönlegességeinek elkészítése speciális eszközöket igényel. Közülük néhány annyira kifinomult, mint egy műalkotás. Az egyik legfontosabb edényféle a vok, amely az egész kínai gasztronómia szimbólumává vált.

Vok→

Gömbölyű kiképzése és mélysége teszi ideálissá ezt a főzőedényt a kínai specialitások elkészítéséhez. Használhatjuk hagyományos serpenyőként, de süthetünk, piríthatunk, párolhatunk vagy füstölhetünk is benne.



Bambuszseprű↑

Bambuszszárból készül, és a vokhoz tapadt ételmaradékot távolíthatjuk el a segítségével anélkül, hogy az edény felületét megsértenénk. Puha sörtéjű kefével helyettesíthetjük.



Mozsár→

Mozsárban törik meg vagy morzsolják a főzéshez szükséges fűszereket, illetve a természetgyógyászatban használatos különböző gyógyfűveket és más alapanyagokat.



Főzőpálcika↓

A kínai főzőpálcikák lényegesen hosszabbak az evőpálcikáknál. Többek között arra használják, hogy a vokba tegyék és megforgassák az ételt, illetve megkeverjék, fellazítsák, esetleg felverjék a hozzávalókat.



←Szűrő

A bambusznyelű szűrőt úgy használják, mint nálunk a habszedő vagy szűrőkanalat, de nagyon hasznos olyankor is, ha a felesleges zsírt akarjuk lecsepegtetni az olajban sült ételekről.

Természetes egyensúly

Az étkezés filozófiája

A Kr. e. IV. századból származik a jin és a jang elmélete, mely szerint az egész világegyetemet két ellentétes, mégis egymást tökéletesen kiegészítő erő folyamatosan változó egyensúlya uralja. Így például, míg a jin a női princípiumot, az éjszakát és a hideget jelképezi, addig a jang a férfiasság, a nappal és a meleg szimbóluma. Ami az étkezést illeti, a kettősség jegyében beszélhetünk jin (frissítő, hideg), valamint jang (forró és meleg) ételekről. Ezek megfelelő egyensúlya – amelyet a semleges ételek, például a sertéshús meg is kívánnak – az egészség garanciája.

A jin és a jang elméletéből levezethető egy másik gondolatrendszer, amely mind a mai napig jelentősen befolyásolja a kínai konyhát: ez pedig az öt fázis (Vu-hszing) elmélete, amelyet általában a filozófus Cou-jennek (Kr. e. 350–270) tulajdonítanak. Alaptétele, hogy a különböző ételek a kölcsönhatásaikkal a világegyetemet alkotó öt elem – tűz, fa, víz, föld és fém – valamelyikével rokoníthatók.

Gyógyító füvek



Ha felborul a jin és a jang közötti egyensúly, az ember megbetegszik. A probléma orvoslására Kínában ösidők óta a természetgyógyászatot hívják segítségül. Miután a pulzust, a légzést, valamint az arc, a szem és a nyelv színét megfigyelve felállítják a diagnózist, különféle gyógyfüveket írnak fel a páciensnek. Ezek fűvészek által nagy odafigyeléssel elkészített orvosságok ginzenggyökeret, gombát, skorpiót, tengeri csikót, antilopszarvat vagy más egzotikus összetevőt is tartalmazhatnak.

Tűz

Keserű és/vagy vörös színű ételek kapcsolódnak hozzá, amelyek jótékony hatással vannak a szívre és a vékonybélre. Ilyen a bárány- és kecskehús, a zöldpaprika, a kávé, a kakaó, és néhány likőrfajta.



Fa

A savanyú és/vagy zöld ételek eleme, mint például a kacsa, a csirke, a búza vagy a hibiszkusztea. A máj és az epehólyag helyes működését segítik elő.



Víz

A víz a sós és/vagy fekete színű ételek eleme. Jótékony hatással vannak a vesére és a húgyhólyagra. Sokféle hal, a tenger gyümölcsei és a hüvelyesek tartoznak ide.



Jang

FORRÓ ÉS MELEG ÉTELEK

Az emberi test megfelelő működéséhez energiára (csi) van szükség, amelynek egy részét születésünkkel kapjuk (jüan-csi), a fennmaradó részt pedig a lélegzés és a táplálkozás biztosítja a jang típusú ételekkel, például hallal vagy szárnyasokkal, szárított fűszerekkel. A meleg ételeket, mint amilyen a bárányhús vagy az erős alkohol, csak mértékkel szabad fogyasztani, kizárólag, ha a jin típusú ételek túlzott bevitelét kell ellensúlyozni.



Kínában az egészséges táplálkozás a jin és a jang kettősségének tökéletes egyensúlyán alapul. Ezt a harmóniára törekvést évezredek óta minden kínai filozófiai iskola a magáénak vallja, és a hétköznapi viselkedési normákat is javarészt ez határozza meg.

Jin

FRISÍTŐ ÉS HIDEG ÉTELEK

A frissítő ételek alapvetően fontosak az emberi test szöveteinek (vér, izmok, csontok stb.) képződéséhez. Ide tartozik a legtöbb zöldségféle, néhány gyümölcs és a tejtermékek. A hideg ételek, amelyekből nem szabad túl sokat fogyasztanunk, nagyon hasznosnak bizonyulnak, ha túlzott energiáknak vagy hőnek kell ellenállnunk. Nyáron különösen fontos, hogy jin típusú ételeket fogyasszunk, és hozzájuk ásványvizet, hideg italokat és gyógyteákat (például kamillát vagy mentát) igyunk.



Föld

Olyan sárga színű és/vagy édes ételek tartoznak ide, amelyek a gyomor és a lép helyes működését segítik elő. Ilyenek például a gabonafélék (kukorica, köles), a zöldségfélék (tök, sárgarépa) és a gyümölcsök java része.

Fém

Csípős és/vagy fehér színű ételek eleme. Ezekre a tüdő és a vastagbél megerősítéséhez van szükségünk. Ide tartozik a barna rizs, a zsázsa, a retek és a forralt bor.



A jin és jang elmélete akkor terjedt el igazán, amikor a konfucianizmust is befogadták. A képen Konfucius látható.

[Rizs és búza

Változatos alapanyagok



Kínában a sült rizs nem főétel, hanem előétel vagy desszert.

A megannyi kínai rizsvariációt alapvetően két nagy csoportba sorolhatjuk. A ragacsos rizsnek magas a keményítőtartalma, éppen ezért főzéskor a szemek összetapadnak, és édeskés ízü masszát alkotnak. Ebből a rizsféléből édesség vagy töltelék ké-

szül. A nem tapadó – pl. a rövid és a hosszú szemű – rizst főzve, párolva vagy sütvé fogyasztják, mint a klasszikus háromfűszeres rizst. Nemcsak önálló ételhez használnak azonban rizst: készül belőle liszt, ecet, pálinka, sőt bor is.



A kínaiak étrendjében betöltött fontos szerepe miatt jelképek egész sora kapcsolódik a rizshez. Egy kínai számára a legnagyobb sértés az, ha egy tál rizst dobznak felé, mert ez balszerencsét hoz.

Tésztafélék

A kínai tészta elsősorban búza- vagy rizslisztből és vízből készül, de az ország déli részén a búzalisztet gyakran tojással is gazdagítják. További változata az üvegtészta, amely zöld szója, illetve a mungóbab lisztjéből készül. A rizs- és búzaliszt-

ből készült tésztát találhatják magában, wokban pirítva, levesben, szójaszósszal vagy más sűrű mártással kombinálva. Az üvegtésztát levesbetétként vagy töltelékként szolgálják fel, de készítik húsos raguval vagy mogoróval is.

Kína legfontosabb kultúrnövénye a rizs. Olyannyira az, hogy a kínai nyelvben a rizst és a mezőgazdaságot ugyanaz a szó jelöli. A kínaiak több mint 7000 évvel ezelőtt háziasították ezt a gabonafélét, de csak az utolsó évezred során vált étrendjük alapjává, különösen délen, ahol a hatalmas kiterjedésű, mesterségesen elárasztott rizsföldekről évente akár háromszor is betakarítható a termés. Minthogy bőven terem és kis területen művelhető, a rizs a Távol-Kelet legfontosabb élelmiszere lett. Kenyeret és tejet Kínában csak ritkán fogyasztanak.



Hogy kordában tartsák a rizsföldeket sújtó, időről időre megismétlődő pusztító árvizeket, a pekingi kormány a Sárga-folyón – Ázsia legfontosabb és egyben ez egész földkerekség egyik leghosszabb és legnagyobb vízhozamú folyóján – megépíttette a világ legnagyobb gátját, amely a „Három szurdok” nevet kapta.



Kuo mien →

Friss tészta tojásból és búzalisztből. Levesbetétként vagy mártásokkal tálalják.

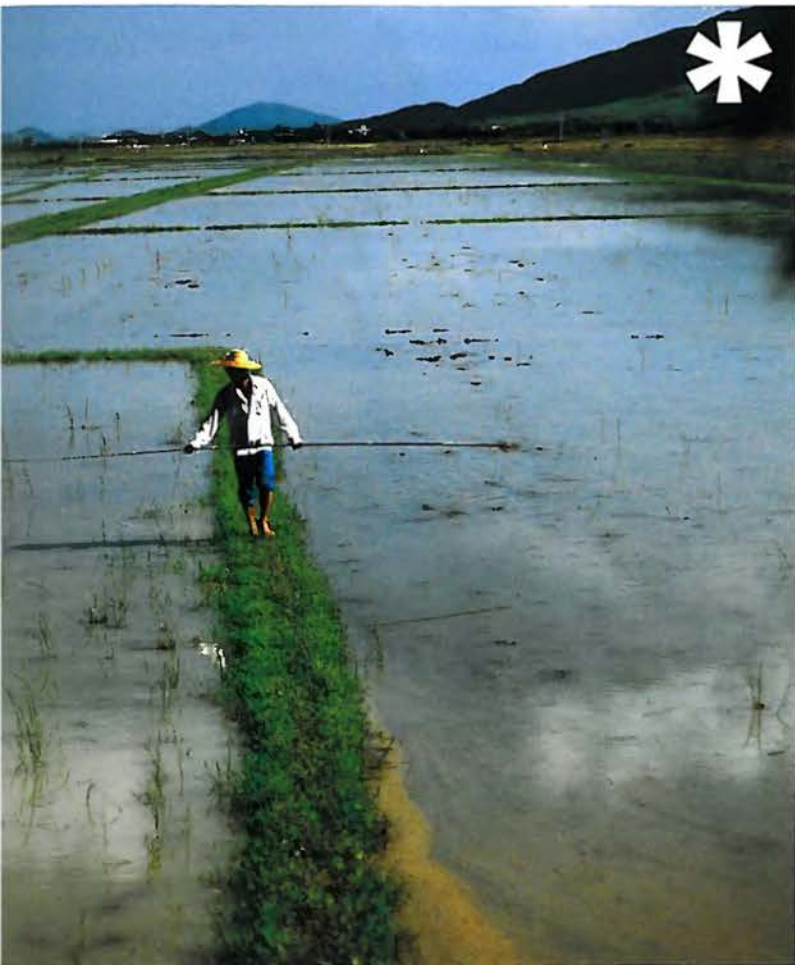


←Fucsien mien

Friss, sárgás színű, tojásból és búzalisztből készült tészta. Levesbetétként fogyasztják, illetve sültetekhez köretként.



A rizs Kína első számú kultúrnövénye, az étrend alapja. Ilyen vagy olyan formában jelen van minden ételben, és bort, pálinkát, illetve ecetet is párolnak belőle. Búzalisztból nem elsősorban kenyeret, hanem tésztát készítenek, ahogyan gyakran rizsből vagy a mungóbab lisztjéből is.



A tészta keleten

A kínaiak és az itáliaiak egymástól függetlenül találták fel a tésztát, az előbbiek azonban mindenképpen az ázsiaiaké, mert a források szerint az ő konyhájukban már 3000 évvel ezelőtt is jelen volt. Az olaszokkal ellentétben a kínaiak csak kivételes alkalmakkor gyúrnak otthon tésztát, ugyanis az



iparilag előállított tészta igen jó minőségű.

A fél világ tápláléka

A rizs 3 milliárd ember alapvető tápláléka. A legnagyobb rizsfogyasztó ország Burma, ahol az éves rizsfogyasztás 210 kg/fő, ami átlagosan több mint napi 1/2 kg-ot jelent.

Rizsfogyasztás Kg/fő/év

Ázsia	86,0
Amerika	21,2
Afrika	17,9
Óceánia	15,2
Európa	4,4



Seng mien →

Nagyon vékony cérnametelt – friss tészta, amely búzalisztból, tojásból és vízből készül. Jó kiegészítője a szezámolaj és a szójaszósz.



← Mi fen

Nagyon finom rizslisztből készült száraztészta. Levesbetétként, sültve vagy laktató mártásokhoz köretként szolgálják fel.



Tung fen →

Mungóbab lisztjéből készül, forró vízbe áztatva megúvegesedik. Levesbetétként, valamint zöldségfelék köretként is tálalják.



← Jun tu-pi

Búzalisztból és tojássárgájából készült tészta. Vonton készül belőle, és sütéshez való vékony, illetve pároláshoz való vastag változata is kapható.

[Rizsfajták

← Basmati rizs

Indiából származik. Hosszú szemű, kiváló minőségű, igen zamatos rizs. Lágy íze és száraz állaga miatt jó kiegészítője a raguknak és sűrű mártásoknak.

Tapadós fekete rizs →

Édes vagy ragacos rizsként is ismerik. Rövid, kerek és vastag szemű. Magas keményítőtartalmának köszönhetően főzéskor összetapad.

← Hosszú szemű rizs

Akár 6 mm hosszú is lehet. Őshazájában, Kínában ez a legkedveltebb változat. 15–18 percig főzik, de párolva és sütve is fogyasztják.

Kerek szemű rizs →

Magas keményítőtartalma miatt felveszi a főzővizet, éppen ezért kiválóan alkalmas rizottó és krémes állagú rizsételek készítésére. Nagyon gyorsan megfő.

← Erdei rizs (vadrizs)

Valójában nem rizs, hanem egy Észak-Amerikában honos vizenővény magja, amelyet gyakran kevernek rizsételekbe. 45–60 perc alatt fő meg, dióra emlékeztető íze kiválóan harmonizál salátákkal és szárnyasok töltelékével.

Hántolatlan (barna) rizs →

Őshazája Ázsia. Vitaminokban gazdag rizsfajta, mert megőrzi a magot körülvevő héjat, amelyben a tápanyagok nagy része található. Állaga miatt azonban a kínai konyha gyakorlatilag nem használja.



Számtalan rizsfajtát ismerünk, ezek többsége Ázsiából származik. A rizsfajták mind méretük, mind keményítőtartalmuk tekintetében különböznek. Más-más színűek, illetve zamatúak lehetnek, ami mind hozzájárul az ázsiai kontinens konyhaművészetének gazdagságához.

1



← Ragacsos fehér rizs

A kínai konyha fontos alapanyaga. Többnyire édes előételekhez, töltelékhez és borok (pl. *sao-hszing*), valamint ecet készítéséhez használják.



Jázminrizs →

Thaiföldön termesztik, ez a legjobb minőségű rizsfajta. Hosszú szemű, omlós rizs, íze a jázmin finom zamatát idézi. Halak és a tenger gyümölcseinek köretként kínálják.



← Párolt rizs

Tápértéke a hántolatlan rizséhez hasonló. Mielőtt elválasztják a hüvelyétől, párolják. Nagy erénye, hogy nem pépesedik és nem is tapad.



Piros rizs →

Öshazája Thaiföld, a világ legnagyobb rizsexportőre. Hosszú szemű rizs, amely 25 perc alatt fő meg. Díszítőként is szívesen használják más rizsfajtákhoz keverve.



← Közepes szemű rizs

Világviszonylatban ebből fogy a legtöbb. Szemei 5-6 mm hosszúak, a főzéstől nem esik szét és nem tapad, ezért a rizses húskok és a rizsfelfújta kedvelt alapanyaga.



Rövid szemű rizs →

Kínában igen kedvelt, többek közt a rizskása és más egytálételek alapanyaga. A legtöbb tartományban minden étkezésnél az asztalra kerül.

Páratlan csemegék

Mindenféle tojás

A kínaiak számára a tojás a jólét és a boldogság szimbóluma. A csirke, kacsa, fűj, daru vagy galamb tojását egyaránt szívesen fogyasztják, és a legkülönbözőbb módon készítik el: vörösre festik, teába márt-

ják, ami márványszerű felületet kölcsönöz neki, főzik, sütik, sőt füstölik. Külön említésre méltó a száznapos tojás, a pi dan, amelyet 100 napon át föld, mész, hamu és só keverékében érlelnek.



■ Teás és száznapos tojás



A kínai konyhával kapcsolatban az egyik közkeletű előítélet, hogy mindent megfőznek, ami mozog. Különösen Kanton tartomány konyhájáról vélik sokan, hogy „mindent megesznek, ami repül, kivéve a repülőgépet; mindent, ami úszik, kivéve a hajót; és mindent, aminek lába van, kivéve az asztalt”. Kínában valóban kreatívan felhasználják a lehető legtöbbféle rendelkezésre álló alapanyagot, de arra gondosan ügyelnek, hogy veszélyeztetett állatok ne kerülhessenek az asztalra, ahogy azt a 2002-es pekingi szakácskonferencia több mint 300 résztvevője leszögezte.

Tény, hogy a kínai konyha egész sor olyan húsféleleséget is szívesen a repertoárjában tart, amelyeket sok helyütt furcsállnak: kutyát, macskát, patkányt, majmot, teknőt, gyikot, rovarokat, sőt földigilisztát is.



A piacokon az egzotikus kínai áruk teljes palettája megtalálható.

A kínai rizsbor, a *csiu* minden bizonnyal a világ legrégebbi szeszes itala. A három alapváltozatán kívül (fehér, sárga és tüzés) gyógyhatású borokat is előállítanak, amelyeket egy-egy gyökkel vagy kigyóval együtt palackoznak.



Tengeri uborka

A tengeri uborka (*trepang*) tengeri gyűrűsféreg, amelyet nagyon kedvelnek a kínai konyhában mind íze, mind pedig a neki tulajdonított vágyfokozó

hatása miatt. Nehéz befogni, ezért nagyon drága, ritka csemege. Elkészítése bonyolult, általában sűrű leves formájában fogyasztják.

Minden kultúra ízlésvilágát sok tényező formálja, mint például a történelem, a vallás, a környezeti adottságok és a természeti kincsek. Így azután a kínai konyha is jellemzően olyan alapanyagokat használ, amelyeket a világ más tájain sokszor nem ismernek, vagy egzotikusnak tekintenek.

Cápa a tányéron

A cápauszony luxuscikk – egyben státusszimbólum – Kínában, éppen ezért ünnepi alkalomkor szolgálják fel. Általában darabolva és előkészítve forgalmazzák. Tápanyagban

gazdag, élénkítő hatású – ezért kedvelik annyira. Elsősorban a híres cápaleves alapanyaga, de párolva (képünkön) vagy tojásba forgatva és kisütve is fogyasztják.



Ezt a hagyományt követi a *Tigris és sárkány* nevű népszerű étel, amely Ang Lee 2000-ben forgatott hasonló című filmjének sikere nyomán terjedt el, és macska-, kutya-, valamint kígyóhússal készül. A kínai inyencek még az avas hal ízét is nagyra értékelik, például a *nuoc mam* nevű mártásban, amely a római garumhoz hasonlóan halbelsőségekkel készül.

Repülő csemegék

Sokkal drágább ritkaság a sarlósfecske fészke. A sarlósfecske Kínában, Indonéziában és Melanéziában őshonos. Nyugaton „fecskefészkek” néven ismert, ízletes volta miatt igen kedvelt leves készül a fészkekből. Ismert vágófokozó, és gyógyhatást is tulajdonítanak neki. Az úgynevezett tartalmas levek közé tartozik, mint a cápauszonyleves, amelyeket általában második fogásként kínálnak, míg a többi levest csak a menüsor végén.



E fészkek különleges íze és állaga annak köszönhető, hogy a sarlósfecske növényi rostokból (többnyire algából) építik őket, a kötőanyag pedig a saját nyáluk.



A tengeri uborka a déli tengerekben honos tüskésbőrű faj.



A kínai konyha fantáziadúsán alkalmazza ki a virágok zamata és színe kínálta lehetőségeket. A magnólia szirmából például desszert készül, a jázmin teaízítésre használják, az írisz pedig illatossá varázsolja a leveket.

Kína nemzeti itala, a tea

Hogyan készül?



A vadon növény teafa (*Camellia sinensis*) akár a 15 méteres magasságot is elérheti. Azonban inkább cserje formájában termesztik, hogy könnyebb legyen betakarítani. Élettartama átlagosan 100 év, de 25 évente alaposan megmetszik, hogy még erősebb legyen. A teaszüret Kínában még mindig kéz-

zel történik, folyamatosan szedik egész évben, de a termés minősége évszakonként változik. Teát egyébként más növények zsenge leveleiből vagy rügyeiből is készítenek, például lótuszból, krizantém-ből, Kínában ezeket a herba-teákat is nagy népszerűség övezi.



A tea meghonosodott Európában is, különösen Angliában, ahol fogyasztása jó ideje meghaladja a kávéét. Angliában is kialakult a teázás sajátos szertartása, mint őshazájában, Kínában, de a szigetszomszágban főként fekete teát isznak tejjel vagy citrommal, esetleg cukorral édesítve.

Bár eredete bizonytalan, a tea minden valószínűség szerint kínai felfedezés, amelynek története egy legenda szerint a Kr. e. 2737. évre nyúlik vissza. Történt ekkor, hogy Sen-nung császár egy fa árnyékában megpihenve éppen vizet forralt. Egyszer csak azt látta, hogy néhány levél belehullik a vízbe, amitől az izletes, frissítő és élénkítő itallá változott. Az igazság azonban az, hogy az írott források csak a Kr. e. III. századtól tesznek említést a tea gyógyítalként, illetve erősítőszerként történő alkalmazásáról. Amikor megjelent Lu-ju értekezése a teáról, a frissítő ital egész Kínában rendkívül népszerűvé vált. A tea fogyasztás fénykora a Ming-dinasztia idejére esik, amikor megnyíltak az első teaházak, és a teaivás a mindennapi élet részévé vált. A IX. században a tea kultúrája már a szomszédos országokat, Japánt, Koreát, majd az egész Távol-Keletet meghódította.

A tea a XVII. század elején jutott el Európába a Holland Kelet-indiai Társaság révén, de világméretű elterjedése az angoloknak köszönhető. Alig fél évszázaddal később már a brit nemesség kedvenc délutáni itala volt, de más országokban, például Spanyolországban, Franciaországban és Olaszországban még sokáig őrízte elsőségét a kávé. A XIX. században a britek Indiában is meghonosították a teacserjét. Napjaink legjelentősebb teatermelő országai közt ott találjuk Indiát, Srí Lankát, Kínát, Japánt és Indonéziát.



A teakészítés művészete

A teáskészlet elengedhetetlen tartozéka a kis teáskanna (porcelánból vagy vörös agyagból), amely az apró csészék méretével arányos. Az alja általában fehér, hogy a tea színében is gyönyörködhesünk. A készlet része a kis forró vizes kancsó is.



A teáskanna megfelelő hőmérséklete

Mielőtt teát készítünk, fel kell melegíteni a teáskannát, ezért forró vizet öntünk bele. Ha fermentált teát készítünk, először le kell öblíteni a tealeveleket meleg vízzel, amelyet 1-2 perc múlva leöntünk róluk, csak ezután forrázzuk le a teát.



A teaivás szokása szinte egyidős a civilizációval, a kínaiak számára pedig a társasági és spirituális élet szerves része. A teaivás ezer szállal kötődik a kínai kultúrához. Nincs konkrét napszakhoz kötve, de készítése csakúgy, mint fogyasztása valóságos művészi szertartás.



A teabóltok és -szalonok kezdetétől fogva a poltízálás színterei voltak.



A Tang-dinasztia (618–907) uralkodása idején Lu-ju szerzetes összegyűjtötte az elődök valamennyi ismeretét, és közreadta őket a világ első teáról szóló értekezésében. A *Szu csa csing* (A tea szent könyve) címet viselő munka nagyban hozzájárult Kínában az ital népszerűsítéséhez.

A tea három alaptípusa



Attól függően, hogy mikor és milyen eljárással szedik, majd dolgozzák fel a tealeveleket, három típust különböztetünk meg: zöld, barna és vörös (nyugaton fekete) teát.

A zöld tea (1) leveleit piritják, de nem fermentálják (erjesztik). Friss zöldségre emlékeztető zamata miatt a legtermészetesebb hatású. A félig fermentált tea (2) esetében az erjesztés enyhe vagy mérsékelt fokától függően to-

vábbi két altípust különböztetünk meg: a *vulung* (angolul *oolong*) és a *pou-csong* teákat. Zöldesbarna színű, íze a zöld teáénál intenzívebb. A vörös teát (3), amelyet nyugaton fekete teának hívnak, teljes fermentációnak vetik alá. Levelei megfonnyadnak, összetörnek, megérjednek, és elvesztik nedvességtartalmukat. Mindeközben színük sötétté válik, zamatauk malátára emlékeztet.

Keletről nyugatra



Az arab karavánok voltak a Kínával való kereskedelem úttörői, a teát is ők juttatták el Európába. A teafogyasztás az arabok között is meghonosodott, olyannyira, hogy az arab kultúrákban a teakínálás máig a vendégszeretet jele.

A tea leforrázása

A tealeveleket a felforrasztott teáskannába szórjuk, és a tea fajtájától függően az edény 1/4 vagy 3/4 részéig felöntjük forró vízzel. Ha virágsziromból készítünk teát, mindenképpen porcelánedényt használunk, mert az nem szívja magába a tea zamatát.



A tea felszolgálása

A kannát lefedjük, és a teát legalább 3 percig állni hagyjuk. A csészéket tálcára tesszük, és a kész teát kitöltjük úgy, hogy a leülepedett tealevelek a kanna alján maradjanak.



[Kínai teafajták



1. Tou csa

Ez a félig fermentált – *vulung* vagy *oolong* – tea tulajdonságait tekintve nagyon hasonló a *pu-er* teához, de különböző formákra sajtolják. Könnyen szállítható, ezért a kínai utazók mindig is kedvelték.

2. Paj mu-tan

Ezt a fehér teát Fucsien tartományban termesztik. Rügyfakadás előtt szüretelik. Nagyon jellegzetes ízű. Bársonyos főzete áttetsző halványsárga színű, virágzamatú és édes.

3. Long csu

A kínaiak szerint olyan, „mint a sárkány szeme”. Zöld tea, amely nevét arról kapta, hogy kézzel vagy géppel kis golyócskákká sodorják. Fucsien tartományban termesztik, április–májusban szüretelik hagyományos módon kézzel. Elkészítéséhez 80 °C-os víz javasolt.

4. Keemun

Az egyik legnagyszerűbb kínai fekete tea. Hopej tartományból származik, és a szakértők szerint „a teák burgundija”. Sötét és rövid leveleiből könnyed, orchideára emlékeztető zamatú, kellemes ital nyerhető. Fogyasztják magában, de tejjel vagy citrommal is.

5. Lapszang-szoucsong

Klasszikus fekete tea Hukienből. Először füstölik, piritják, sodorják, fermentálják, majd megint piritják és újra sodorják.

Teát nemcsak azért fogyasztunk, mert bebizonyosodott az egészségre gyakorolt jótékony hatása, hanem mert az idők folyamán a mindennapi társas érintkezés szerves részévé vált. Napjainkban Kína rengeteg zöld, fekete, vulung (oolong) és hagyományos illatosított teát állít elő.



6. Sujhszien

Jünnan tartományból származó zöld tea. Íze és formája miatt is kiemelkedik a többi teaféle közül. A kézi, illetve gépi sodrásnak köszönhetően levelei spirál alakúak. Főzete zöld színű és jellegzetes zamatú.

7. Pu-er

Vulung (vagyis félig fermentált) tea. A kínai természetgyógyászat hagyományosan nagy becsben tartja, mert jótékony hatással van az emésztésre. Íze enyhén édes. Üresen fogyasztják, nem édesítik.

8. Tie kuan-jin

Az „acél Buddha” a *vulung* teák leghíresebbike. Mérsékeltan fermentálják, erőteljes zamatú. Íze kellemesebb, mint az illata. Főzete enyhén édeskés.

9. Long jing

A „sárkány kútja”. Hangcsouból származó kiváló minőségű zöld tea, amelyet kizárólag tavasszal szüretelnek, mert ilyenkor a legízletesebb. Főzete halvány okkersárga, nagyon kellemes és frissítő, zamata semmivel össze nem téveszthető.

[A wok használata

A wok használata és tisztítása

Az első használat előtt az acélvokot meleg vízzel átmossuk. Ha megszáradt, növényi olajat öntünk bele, és füstölésig hevítjük. Levesszük a tűzről, az olajat kiöntjük, és amikor a wok langyosra

hűlt, konyhai papírtörölővel alaposan kitoröljük. Használat után csak tiszta vízzel mossuk el a vokit, és teljesen szárítsuk meg. Mindig kevés olajjal főzzünk, így az étel is sokkal egészségesebb.



Az első használat előtt a vokit ki kell öblíteni.

A wokban való sütéshez napraforgó-, szezám-, mogyoró- vagy szójaolaj szükséges, mivel az edény nagyon felhevül, és sem az olívaolaj, sem pedig a vaj nem tűri az ilyen magas hőmérsékletet.



A pirítás technikája



Egy percreg előmelegítjük a vokit, majd néhány csepp növényi olajat teszünk bele. Felhevítjük, és amikor az olaj füstölni kezd, beletesszük az ételt.



Hozzáadjuk a csíkokra vagy rombusz alakúra vágott, rostokban gazdag zöldségeket (a gyémántvágás elősegíti a gyors sülést), és folyamatosan kevergetve 3-5 percreg pirítjuk.

A kínai konyhára oly jellemző wok tulajdonképpen egy serpenyőféleség. Eredetileg öntöttvasból készítették, de manapság alumíniumból vagy szénacélból is készül, mert így könnyebb tisztítani. Formája miatt egyenletesen osztja el a hőt, nagyon kevés zsíradék kell a főzéshez, és egyszerre nagy mennyiségű ételt lehet benne készíteni. A wokban főzhetünk, süthetünk, párolhatunk vagy füstölhetünk is, de a kínai konyhában leginkább pirításra használják.



A wok az igazán megfelelő edény a kínai konyha legelterjedtebb főzési eljárásaihoz, mint a mélysütés vagy a gyors pirítás. Ezzel a módszerrel nagyon hamar elkészül az étel, kevés olaj kell hozzá, ráadásul a rövid sütemési időnek köszönhetően az étel tápértékét is megőrizhetjük.



» 2

A húst apró darabokra – szögletesre, karikára vagy csíkokra – vágjuk, a halat pedig 2,5 cm-es darabokra, így gyorsan megpirul, de zamatát megőrzi.



» 3

Az egyenletes sütés érdekében folyamatosan kevergetjük, és 3-4 perc után (halnál elég 1 perc) a hőt 3 evőkanál rizsborral (vagy fehérborral) csillapítjuk.



» 5

Ekkor következnek a gyorsan elkészülő zöldségek, amelyekkel még 1/2 percig pirítjuk. A mártást mindig csak a folyamat legvégén öntjük az ételre, és alaposan összekeverjük.



» 6

Folyamatos keverés mellett még egy percig pirítjuk, vagy amíg a zöldségek jól átsülnek, de még ropogósak maradnak, és a hús teljesen megpuhul. Azonnal tálaljuk.



4

1. Párolórács Ez a kerek rács fontos kellék, ha wokban akarjuk füstölni az ételt. Pároláshoz is remek kiegészítő.

2. Voktartó A nyílt lángra tervezett wok domború, a tűzhelyen használható változat alja pedig lapos. A voktartó arra szolgál, hogy bármilyen kialakítású legyen is a wok, hagyományos tűzhelyen is használhassuk.

3. Spatula A spatulák nélkülözhetetlenek a pirításhoz és a már elkészült étel tálalásához.

4. Fedő A wok fedőjét füstölésnél, főzésnél, párolásnál alkalmazzák, illetve amikor – mintegy hagyományos serpenyőként használva – mártást készítenek benne, de gyakorlatilag bármit elkészíthetünk fedő alatt, csak nem lesz ropogós.

5. Fogantyú Kétféle wok létezik: a kétfülű kantonni, amelyet elsősorban főzésre, párolásra, valamint sütésre használnak, illetve a wok pau, amelynek hosszú nyele van, így kiválóan lehet benne pirítani.







RECEPTEK



[Húsos dim szum

HOZZÁVALÓK

12 dkg rizs
60 dkg sovány sertéshús
1 gerezd fokhagyma
2 újhagyma
2 szál koriander
1 evőkanál olaj + 1 evőkanál a gőzölőedénybe
1 evőkanál barna cukor
3 evőkanál szójaszós
1 tojásfehérje
1 evőkanál rizsbor (vagy száraz sherry)
só
bors

ESZKÖZÖK

tál
szűrő
kés
vágódeszka
konyhai robotgép
serpenyő
edény a panírozáshoz
ecset
bambusz gőzölőedény vagy lábas rácsbetéttel
lábas

GŐZÖLŐEDÉNY

Keleten a gőzgombócokat bambuszból készült gőzölőedényben készítik. A speciális bambuszedényt helyettesíthetjük úgy, hogy a gőzölnivalót szitára vagy párolórácsra tesszük, amelyet lefedve vízzel töltött lábasba helyezünk. E megoldás hátránya a gőzölőedénnyel szemben, hogy egyszerre csak egy sor ételt készíthetünk, míg a hagyományos keleti párolóban a bambusztálcák egymásba helyezhetők, így akár 3-4 különböző fogást is gőzölhetünk egyszerre.



A dim szum olyan kis falatkákat jelent, amelyeket tea mellé vagy reggelire, illetve vacsorára szolgálnak fel. A gőzölt vagy olajban sült különféle töltött gombócok és tésztabatyuk a kínai konyhában ugyanazt a szerepet töltik be, mint az olasz antipasti vagy a spanyol tapas. Az itt bemutatott húsos változat különlegessége a rizspanír és a fűszerezés.



[Húsos dim szum

>>1 A RIZS



A rizst folyó vízben megmossuk, majd tálba tesszük, és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Egy éjszakán át áztatjuk.

>>2

Másnap leszűrjük és lecsepegtetjük. Félretesszük.



>>5 A FÜSZEREK



A fokhagymát meghámozzuk, és apróra vágjuk. Lehúzzuk az újhagyma felső hárttyáját, és finomra aprítjuk. Mindkettőt félretesszük.

>>6



A korianderleveleket lecsipkedjük a száráról, a leveleket felaprítjuk, és szintén félretesszük.

>>9



A serpenyőt levesszük a tűzről, és amikor a tartalma kihűlt, tozzákeverjük a húst.

>>10

Beleszórjuk a felaprított koriandert, és alaposan összekeverjük.



>>3 A HÚS



A sertéshúst megmosuk, megszárítjuk, majd 5-6 cm-es darabokra vágjuk.

>>4



A húst konyhai robotgéppel vagy húsdarálólal finomra pépesítjük. Felhasználásig a hűtőbe tesszük.

>>7



Serpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, és közepes lángon megpirítjuk benne a fokhagymát, valamint az újhagymát.

>>8

Hozzáadjuk a barna cukrot, elkeverjük, és 2-3 percig főzzük.



>>11



Hozzáadjuk a szójaszószt, a tojásfehérjét és a rizsbort. Sózzuk, borsozzuk.

PANÍROZÁS

A rizst átöntjük egy lapos tálba, és spatulával elsimítjuk.



» Húsos dim szum



A húsos keverékből kézzel kis gombócokat formázunk.

» 16



A rizsbe forgatott gombócokat a gőzlőedénybe tesszük, és lefedjük.

» 17

Az edényt kétujjnyi vízzel felöntött serpenyőbe helyezzük. A serpenyőt tűzre tesszük, és miután a víz felforrt, lassú tűzön kb. 20–25 percig gőzöljük a gombócokat.



VARIÁCIÓK

» Gőzölt hal

A kelet ízeivel
Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg fehér húsu **halfilé** (tőkehal vagy aranykeszeg), 1 evőkanál friss **gyömbér**, 2 felaprított **új-hagyma**, 1 evőkanál **szójaszósz**, 1,5 evőkanál **mogyoróolaj** vagy 1/2 evőkanál **napraforgóolaj**, 1/2 evőkanál **szezámolaj**, 2 gerezd **fokhagyma**, **só**.
Elkészítés: A halat megszózzuk, és 30 percig állni hagyjuk, hogy kiadja felesleges levét.

Ezután a bambusz gőzlőedénybe tesszük, illetve ha nincs ilyenünk, szitára vagy párolórácsra helyezzük, és megszórjuk a hámozott és apróra vágott gyömbérrel. A letakart gőzlőt 2–3 ujjnyi vízzel teli serpenyőbe tesszük. Közepes lángon felforraljuk, majd 10–15 percig gőzöljük. Levesszük



a tűzről, és a halat tálra fektetjük. A felaprított hagymát elkeverjük a szójaszósszal és a szezámolajjal, majd bekenjük vele a halat. A mogyoróolajat felmelegítjük, beleszórjuk a finomra aprított fokhagymát, és enyhén megpirítjuk. Ezután az olajjal együtt a halra öntjük, és azonnal tálaljuk.



A gombócokat meghempergetjük a rizsben, majd a tenyerünkben görgetjük, hogy a rizs jól megtapadjon.

» 15 GŐZÖLÉS

Olajjal beecseteljük a bambusz gőzlőedényt, hogy a gombócok ne ragadjanak le. Ha nincs ilyen edényünk, tegyük a gombócokat szitára. Fedjük le, és helyezzük a szitát forrásban levő vízzel teli lábas tetejére.



» 18

TÁLALÁS

Ellenőrizzük, hogy a hús megpuhult-e. Amikor kész, a gombócokat tálra szedjük, és friss paradicsommal tálaljuk.



Paradicsomleves tojásvirággal

HOZZÁVALÓK (6 személyre)

A LEVESHEZ

1 egész csirke csontjai

1 csirkecomb

1,5 l víz

1 újhagyma

1 gerezd fokhagyma

2 dkg friss gyömbér

1 újhagyma

25 dkg paradicsom

1 evőkanál szójaszósz

só

A TOJÁSVIRÁGHOZ

2 tojás

1/2 kiskanál szezámolaj

ESZKÖZÖK

lábas

szűrőkanál

kés

vágódeszka

tál

szűrő

kézi habverő

kancsó

fakanál

grillcsipesz

PARADICSOM

Ennek a receptnek a friss, zamatos paradicsom és a szójaszósz a lelke, amelytől a leves jellegzetesen kínai ízt kap. Igazi nyári leves, de jó minőségű konzerv- vagy házilag eltett paradicsomból elkészítve tartalmas téli fogás is lehet.



Ezt a könnyű paradicsomlevest a tojásvirág teszi különlegessé. A szezámolajjal felvert tojás a forró levesbe csorgatva a felszínen lebeg, és mind színben, mind ízben izgalmasan egészíti ki a tartalmas, sűrű levest.

]



Paradicsomleves tojásvirággal

»1 AZ ALAPLÉ



A csontot és a kettévágott csirkecombót lábasba tesszük.

»2

Felöntjük 1,5 l vízzel, és felforraljuk. A tetején képződő habot leszedjük.



»5



Az alapléhez adjuk a gyömbért, az újhagymát és a fokhagymát. Lassú tűzön további két órán át főzzük, a habot mindig leszedjük.

»6

A kész alapléet leszűrjük, és 2-3 órán át a hűtőben pihentetjük.



»8

A paradicsomokat kereszt alakban bemetsszük, és néhány másodpercre forrásban levő vízbe mártjuk, hogy könnyebben lejöjjön a héjuk. Ezután mindegyiket meghámozzuk, félbevágjuk, és kimagozzuk.



»9



Kb. 2 cm-es kockákra vágjuk, majd félretesszük.

>>3



Az újhagymát a szára nélkül négyfelé vágjuk. A zöld szárból félretesszünk egy keveset a díszítéshez.

>>4

A késpengével szétnyomkodjuk a még tisztítatlan fokhagymát.



>> FORTÉLY

Leves keverés nélkül A kínai húsleves nagyon tiszta és világos. Ezt úgy érhetjük el, ha főzés közben nem kevergetjük, de a habját mindig leszedjük. Minél tovább fő, annál ízletesebb, ezért érdemes a szokásosnál akár 2-3 órával is tovább főzni.

>>7

A ZÖLDSÉGEK



A felnegyedelt újhagymafejeket finomra aprítjuk.

>>10



Az alaplét kivesszük a hűtőből, szűrőkanállal leszedjük a felszínről a kicsapódott és megdermedt zsírt. Ha már teljesen tiszta, átöntjük egy lábasba.

>>11

FŐZÉS

Felforraljuk, azután beleöntjük a szójaszószt. Sóval és borssal ízesítjük.



» Paradicsomleves tojásvirággal

» 12



Hozzáadjuk a paradicsomot. Lassú tűzön főzzük 5 percig, hogy a paradicsom ne essen szét.

» 13



Beleszórjuk az újhagymát, és keverés nélkül még 7 percig főzzük.

» 16

A gyöngyöző levesbe csurgatjuk a tojást úgy, hogy mindenhová egyenletesen jusson.



» 17 BEFEJEZÉS

Fakanállal szétválasztjuk a tojás-szálakat, nehogy egyberagadjanak, de közben a levest nem keverjük fel. Amikor a tojás megdermedt, a levest levesszük a tűzről.



VARIÁCIÓK

» Szalonnás szójacsíraleves

Füstölt ízzel

Hozzávalók 4–6 személyre:
5 dkg **üvegtészta**, 6,5 dkg friss **sojacsíra**, 1 l **csirkehúsleves**, 1 evőkanál **sojaszós**, 7,5 dkg füstölt **szalonna** vagy füstölt **sonka**, 2 kiskanál friss **koriander**, 2 evőkanál apróra vágott **újhagyma**, **só**, **bors**.

Elkészítés: Az üvegtésztát 2 percre meleg vízbe áztatjuk. Lecsepegtetjük, és 5 cm hosszú darabokra vágjuk. A sojacsíra

végeit levágjuk, ettől a leves tisztábbnak tűnik majd. A hússleveszt lassú tűzön megmelegítjük, beletesszük a lecsepegtetett üvegtésztát és a sojaszószt. 2 percig főzzük. Hozzáadjuk a kockára vágott szalonnát vagy sonkát, a koriandert és hagymát, majd 1/2 percig együtt forraljuk. Sózzuk és borsozzuk, végül beletesszük a sojacsírát, és még 3–4 percig főzzük. Forrón tálaljuk.



A TOJÁSVIRÁG



Kézi habverővel gyengén felverjük a tojást, és hozzákeverjük a szezámolajat.

A keveréket át-
töltjük egy kisebb
kancsóba.



»18

TÁLALÁS

A paradicsomlevest tál-
kákba szedjük, a félretett
hagymaszárral díszítjük,
és forrón tálaljuk.



[Tavaszi tekercs

HOZZÁVALÓK

2 dkg agaragar

1 zöld csili

2 gerezd fokhagyma

1 közepes répa

10 dkg zöldbab

1 zellerszár

2 újhagyma

30 dkg garnéla

2 evőkanál mogyoróolaj

2 evőkanál halszós

2 evőkanál osztrigaszós

só

20 kínai tésztalap

1 tojásfehérje

3 dl olaj a sütéshez

szójaszós a díszítéshez

ESZKÖZÖK

tál

kés

vágódeszka

vok vagy mély serpenyő

lábas

konyhai papírtörő

fakanál

szűrőkanál

kenőecset

HAL- ÉS OSZTRIGASZÓS

Mindkét terméket készen megvásárolhatjuk bármelyik ázsiai élelmiszerekre szakosodott üzletben. Nem nélkülözhetetlenek ugyan, de remekül kiemelik az étel ízét. A tengeri vörösmoszatból nyert agaragar remekül helyettesítheti a zselatint. Rendszerint porrá őrölve, illetve lemezes vagy kötegelt formában árulják. A tavaszi tekercshez való tésztalapokat megvehetjük készen, vagy elkészíthetjük mi magunk is a csirketekercs receptjében leírt módon.



A tavaszi tekercs az egyik leghíresebb kínai finomság, az egész világon ismerik. A receptben megadott töltelék a zöld csilitől kissé pikáns, és az osztrigaszósz jellegzetesen kínai ízt kölcsönöz neki. A tekercs tésztája akkor jó, ha aranyszínű és ropogós.

1



[Tavaszi tekercs

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

Az agaragart 15 percre beáz-
tatjuk, majd le-
csöpögtetjük
és 5 cm-es dara-
bokra vágjuk.
Félretesszük.



»2

A csilit finomra
aprítjuk.



»5

Az újhagymát
meghámozzuk,
és hajszálvékony-
ra karikázzuk.



»6



A garnélát megtisztítjuk, leszedjük a fejét és a farkát, majd
kis darabokra vágjuk.

»9



A keveréket nagy lángon pirítjuk néhány percig, közben
időnként megkeverjük. Levesszük a tűzről, és tálban meleg
helyre tesszük.

»10

Az olajat kitöröl-
jük a vokból.
Újabb evőkanál
mogyoróolajat
hevítünk, és kb.
1 percig pirítjuk
benne a garnélát,
míg egy kis színt
kap.



>>3



A fokhagymát meghámozzuk és felaprítjuk. Meghámozzuk a répát és csíkokra vágjuk.

TÖLTÉLÉK

Vokban vagy mély serpenyőben 1 evőkanál **mogyoróolajat** hevítünk, és folyamatos kevergetés mellett közepes lángon megpirítjuk benne az újhagymát.

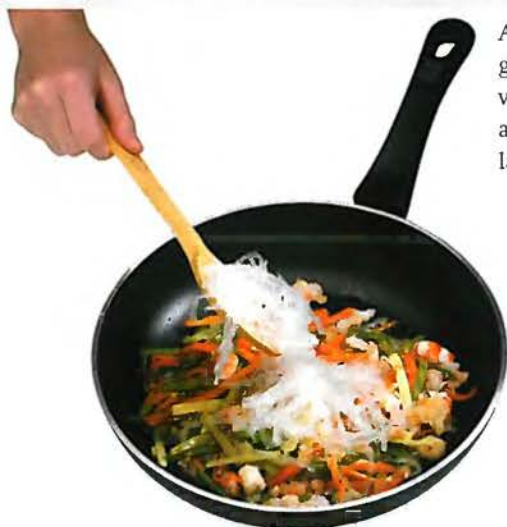


>>4

A zöldbabot és a zellerszárat egyforma nagyságú darabokra vágjuk.



Hozzáadjuk a fokhagymát, a répát, a zellert és a zöldbabot.



A pirított zöldségeket, az apróra vágott csilit és az agaragart a garnélához adjuk.

Meglocsoljuk 2 evőkanál **hal-szósszal** és 2 evőkanál **osztriga-szósszal**. Óvatosan sózzuk, mert a szószok is sósak. Közepes lángon további néhány percig főzzük.



» Tavaszi tekercs

» 13 TÖLTÉS

A 20 tézstalapot tiszta felületen kiterítjük, és mindegyik közepére 1 evőkanálnyi töltelékkel teszünk.



» 14



A tézstalap két szemben levő sarkát behajtuk, hogy tökéletesen fedje a töltelék.

SÜTÉS



3 dl olajat hevítünk, és kisebb adagokban aranyszínűre sütjük a tekercseket, így az olaj nem hűl ki.



A kisült tekercseket konyhai papírtörlővel bélelt tálra szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

VARIÁCIÓK

» Csirketekercs

Házi tésztával

Hozzávalók a tésztához: 12,5 dkg búzaliszt, 5 dkg kukoricaliszt, 3 evőkanál olaj + egy kevés a sütéshez, 4,5 dl víz. A töltékhez: 30 dkg csirkemell, 1 kis hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 csili, 2 dkg friss gyömbér, 5 evőkanál szójaszósz, só, 2 kiskanál petrezselyem vagy korianderzöld, bőséges mennyiségű olaj a sütéshez.

Elkészítés: Egy nagyobb tálban összekeverjük a búzalisztet és a

kukoricalisztet 3 evőkanál olajjal. Apránként hozzáöntjük a vizet, közben folyamatosan kevergetjük, nehogy becsomósodjon. Homogén, lágy, nem túl sűrű masszát fogunk kapni. Teflonserpenyőben egy kevés olajat hevítünk, majd két kanál tésztát öntünk bele. Mielőtt szint kapna, leveszük a serpenyőt a tűzről,

a tésztát tányérra csúsztatjuk, és zsírpapírral letakarjuk. Ugyanígy sütjük ki a többi tésztát is.

A töltékhez megpirítjuk



a csirkemellet, hozzáadjuk a finomra vágott hagymát, fokhagymát, a csilit és gyömbért. Szójaszósszal, sóval és apróra vágott petrezselyemmel vagy korianderrel ízesítjük, majd néhány percig főzzük.

Amikor a kész tölték langyosra hűlt, megtöltjük a tésztalapokat, tekercseket formázunk belőlük, és forró olajban kis adagokban mindet aranyszínűre sütjük.

»15

Az egyik végét felhajtjuk, hogy takarja a töltelékét, majd az egészet feltekerjük.



»16



Gyengén felverjük a tojásfehérjét. A tekercsek végeit bekenjük vele, majd összenyomjuk, így jobban összeragadnak, és sütéskor nem nyílnak ki.

TÁLALÁS

Friss zöldfűszerrel és szójaszósszal díszítjük. Kínálhatunk mellé édes-savanyú mártást is, amely remekül illik a tavaszi tekercs friss zöldséges ízéhez.



[Sült rizs

HOZZÁVALÓK (6 személyre)

40 dkg hosszú szemű rizs

9 dl víz

10 dkg főtt sonka

1 csirkemell

10 dkg friss vagy fagyasztott garnélarok

4 tojás

3-4 evőkanál olaj (lehetőleg mogyoróolaj)

10 dkg zöldborsó

só

ESZKÖZÖK

szűrő

lábás

kés

vágódeszka

kézi habverő

tál

vok vagy mély serpenyő

fakanál

RIZS

Kínában rengetegfajta rizsből válogathatnak. A recepthez ajánlott hosszú szemű rizs kevés glutént tartalmaz, így főzés közben a szemek nem tapadnak össze. A magas gluténtartalmú rizs ezzel szemben a főzéstől jobban összeáll, ezért inkább töltelékekhez, desszertekhez vagy előételekhez használják.



A sült rizst Kínában az étkezések végén fogyasztják, hogy semlegesítse az ízeket. Az elkészítés titka, hogy a rizst teljesen le kell hűteni főzés után, majd sütés közben állandóan kevergetni, hogy az olaj jól átitassa, és a szemek ne ragadjanak össze.

]



Sült rizs

»1 A RIZS



A rizst szűrőbe öntjük, és folyó vízben addig öblítjük, míg a víz tiszta nem lesz. Lecsepegtetjük.

»4

Ezután lefedjük, és lassú tűzön 10–15 percig tovább főzzük.



» FORTÉLY

Míg a rizs lassú tűzön, lefedve fő, ne emelgessük a fedőt, nehogy a gőz kiszökjön az edényből. A kihűtött rizs sütésért forró, de nem túlhevült olajban kell megkezdeni. Ha az olaj túl forró, a rizs megég, ha viszont túl hideg, a rizs teljesen magába szívja, jelentősen rontva ezzel az étel ízét.

A csirkemellről letisztítjuk a zsírt, majd a sonkához hasonló méretű kockákra vágjuk.



Ha fagyasztott garnélát vettünk, először olvasszuk fel. Ha friss, rögtön tisztíthatjuk. 1 cm-es darabokra vágjuk.



>>2

A rizst lábasba tesszük és felöntjük 9 dl hideg vízzel.



>>3



Felforraljuk, majd 10 percig közepes lángon főzzük, míg a víz fele elfő.

>>5



Amikor a rizs megfőtt, vegyük le róla a fedőt, és teljesen hűtsük ki az edényben, így a nedvesség el tud párologni és a szelek sütésakor nem tapadnak majd össze.

ÖSSZEÁLLÍTÁS

A sonkát 1 cm-es darabokra vágjuk.



>>10 SÜTÉS

Vokban vagy mély serpenyőben füstölésig hevítjük a magyórolajat.



Tálba ütjük a tojásokat, és kézi habverővel lazán felverjük.

» Sült rizs

» 11

Állandó kevergetés mellett erős lángon fehéredésig pirítjuk benne a csirkemellet.



» 12

Apránként hozzáadjuk a főtt rizst, és nagy lángon, állandó kevergetés mellett kb. 1 percig sütjük.



BEFEJEZÉS

Beleöntjük a felvert tojásokat, és még 2 percig főzzük. Folyamatosan kevergetjük, mert a tojás miatt könnyen leéghet.



» 16



Megsózzuk, utána még egyszer összekeverjük.

VARIÁCIÓK

Tavaszi ízekkel

Hozzávalók 4 személyre: 1/2 dl + 3-4 evőkanál **olaj**, 4 **tojás**, **só**, 1/2 kiló **rizs**, 1/2 **hagyma**, 10 dkg **borsó**, 1 kisebb **sárgarépa**, 2 gerezd **fokhagyma**, 10 dkg **gomba**, 10 dkg **szójacsíra**.

Elkészítés: A rizst a fenti receptben leírt módon megfőzzük, majd félretesszük. A tojást tálba ütjük, és egy kis sóval gyengén felverjük. Serpenyőben felhevítjük az olajat,

és beleöntjük a tojást.

Közben kevergetjük, hogy darabosan összeálljon. Állandó kevergetés mellett hozzáadjuk a rizst, és 5-6 percig főzzük, majd félretesszük. Egy másik serpenyőben 3-4 evőkanál olajat hevítünk, és kb. 5 perc alatt megpirítjuk benne a meghámozott és csíkokra vágott répát, a borsót, a megtisztított és apróra vágott fokhagymát és

a vékonyra szeletelt gombát. A tojásos rizshez adjuk, és további 5 percig együtt főzzük, hogy jól összehemelegedjenek. Ekkor beletesszük a szójacsírt is, majd megsózzuk. Összekeverjük, és forrón tálaljuk.



» Zöldséges rizs

>>13



A rizshez keverjük a garnélát és a főtt sonkát is, majd nagy lángon további 2 percig főzzük.

>>14

Ha fagyasztott borsót vettünk, először olvasszuk ki. A rizshez keverjük, és még 2 percig főzzük.



TÁLALÁS

Amikor a tojás megdermedt, a rizst levesszük a tűzről, és azonnal tálaljuk.



[Édes-savanyú hal

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

4 db egyenként 35–40 dkg-os fehér húsu hal
(gyöngyös durbincs, tengeri sügér, tőkehal,
rombuszhal, nyelvhal)

só

mogyoróolaj a sütéshez

10 dkg kukoricaliszt

A MÁRTÁSHOZ

10 dkg sárgarépa

1 húsos zöldpaprika

10 dkg zöldborsó

5 dkg friss gyömbér

2 újhagyma

2 evőkanál sűrített paradicsom

3 evőkanál rizsecet (vagy fehérborecet)

1 evőkanál szójaszósz

2 evőkanál rizsbor (vagy száraz sherry)

2 evőkanál cukor

3 dl tyúkhúsleves (vagy zöldségleves)

2 evőkanál kukoricaliszt

2 evőkanál hideg víz

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

lábas

kanál

szűrő

tál

vok vagy mély serpenyő

szűrőkanál

konyhai papírtörő

ZÖLDSÉGEK

Az édes-savanyú mártást a receptben megadottaktól eltérő zöldségekkel is elkészíthetjük. Nagyon finom például zellerrel, kaliforniai paprikával vagy akár gombával. Csak arra ügyeljünk, hogy apró, szabályos darabokra vágjuk fel és ne főzzük túl a zöldségeket, így jobban megőrzik friss ízüket.



E fogás sikere nagyrészt azon múlik, hogy kívül mennyire ropogós, belül pedig mennyire omlós a hal. Ha kukoricalisztbe forgatjuk, sütés után sokkal ropogósabb lesz, mint búzaliszttel. Remekül illik hozzá az édes-savanyú mártás, amelyben a paradicsom és ecet savanykás ízét jól ellensúlyozza a cukor édessége és a szójaszósz fűszeressége.



Édes-savanyú hal

>>1 A HAL



A halat megmossuk, és a kés fokával ledörzsöljük a pikkelyeket.

>>2



Kiszedjük a belsőségeket, és ha úgy jobban kedveljük, a hal fejét is levágjuk, bár Kínában a halat egészben szokták elkészíteni.

A zöldpaprikát megmossuk és kicsumázzuk. Az ereit kivágjuk, a húsát a répához hasonló méretűre aprítjuk.



Sós vizet forralunk, és 5 percig főzzük benne a répát. Kicseréljük a főzővizet, és 3 percig főzzük a zöldpaprikát, a borsót pedig szintén új vízben 4 percig.



>>8 A MÁRTÁS

A gyömbért meghámozzuk és apróra vágjuk.



>>9

Az újhagymát finomra aprítjuk.



>>3



A halat mindkét oldalán beirdaljuk, hogy sütés közben ne ugorjon össze.

>>4

ELŐFŐZÉS



A sárgarépát meghámozzuk és apró kockákra vágjuk.



Főzés után a zöldségeket azonnal hideg vízbe merítjük.

>> FORTÉLY

Friss és üde A japánokhoz hasonlóan a kínaiak is mindig külön-külön főzik a zöldségeket, így az ízek frissek, a színnek pedig üdék maradnak. Ha a zöldséget főzés után rögtön hideg vízbe mártjuk, a főzési folyamat leáll, és a zöldség roppanós marad.

Egészben A kínaiak egészben készítik el a halat, mert úgy tartják, hogy húsa csak akkor lesz omlós és szaftos, ha nem bontják meg.

>>10



Lassú tűzön felforraljuk a sűrített paradicsomot a rizsecettel, a szójaszósszal, a rizsborral és a cukorral.

>>11



Felöntjük a levessel, hozzáadjuk az újhagymát, a gyömbért és az előfőzött zöldségeket.

» Édes-savanyú hal

» 12

Egy tálkában elkeverjük a kukoricalisztet 2 kanál hideg vízben.



» 13

A keveréket a mártáshoz adjuk, és alaposan összekeverjük. Lassú tűzön felforraljuk.



Vokban vagy mély serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és a halat egyenként sütjük ki benne, hogy az olaj ne hűljön le.



Amikor a hal arany színű és ropogós, kivesszük az olajból, és konyhai papírtörlőre fektetjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

VARIÁCIÓK

» Halgombóc

Tengeri harapnivaló

Hozzávalók: 45 dkg fehér húsup hal, 1 tojásfehérje, só, 1 evőkanál kukoricaliszt, 2 evőkanál szezámolaj, 2 sárgarépa, 1 hagyma, 10 dkg zöldborsó, 15 dkg zöldbab, 1 kiskanál szójaszósz, 2 evőkanál rizsbor, 1 dl tyúkhúsleves, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A hal bőrét lehúzzuk, a szálkákat kiszedjük, a hal húsát 3-4 cm-es darabokra vágjuk.

A halat elkeverjük a tojásfehérjével, a sóval, a kukoricaliszttel, és a szezámolajjal. Turmixgépben pépesítjük. Bőséges mennyiségű vizet forralunk.

A halas masszából dió nagyságú gombócokat formálunk, és a forrásban levő vízbe tesszük. Amint feljönnek a víz felszínére, szűrőkanállal kiszedjük és félretesszük.

A répát 1/2 cm-es karikákra, a hagymát pedig hajszálvé-

konyra szeleteljük. A zöldségeket 5 percig főzzük a borsóval és a zöldbabbal együtt. Leöntjük róla a vizet, és hideg helyen pihentetjük. A wokban olajat hevítünk, bele-

tesszük a zöldségeket, a szójaszószot, a rizsborot és a levest. Felforraljuk, majd hozzáadjuk a kisütött halgombócokat. Nagy lángon, időnként megkeverve még néhány percig főzzük. Levesszük a tűzről, és forrón tálaljuk.



»14



Addig hagyjuk gyöngyözni, míg a mártás besűrűsödik. Ekkor levesszük a tűzről.

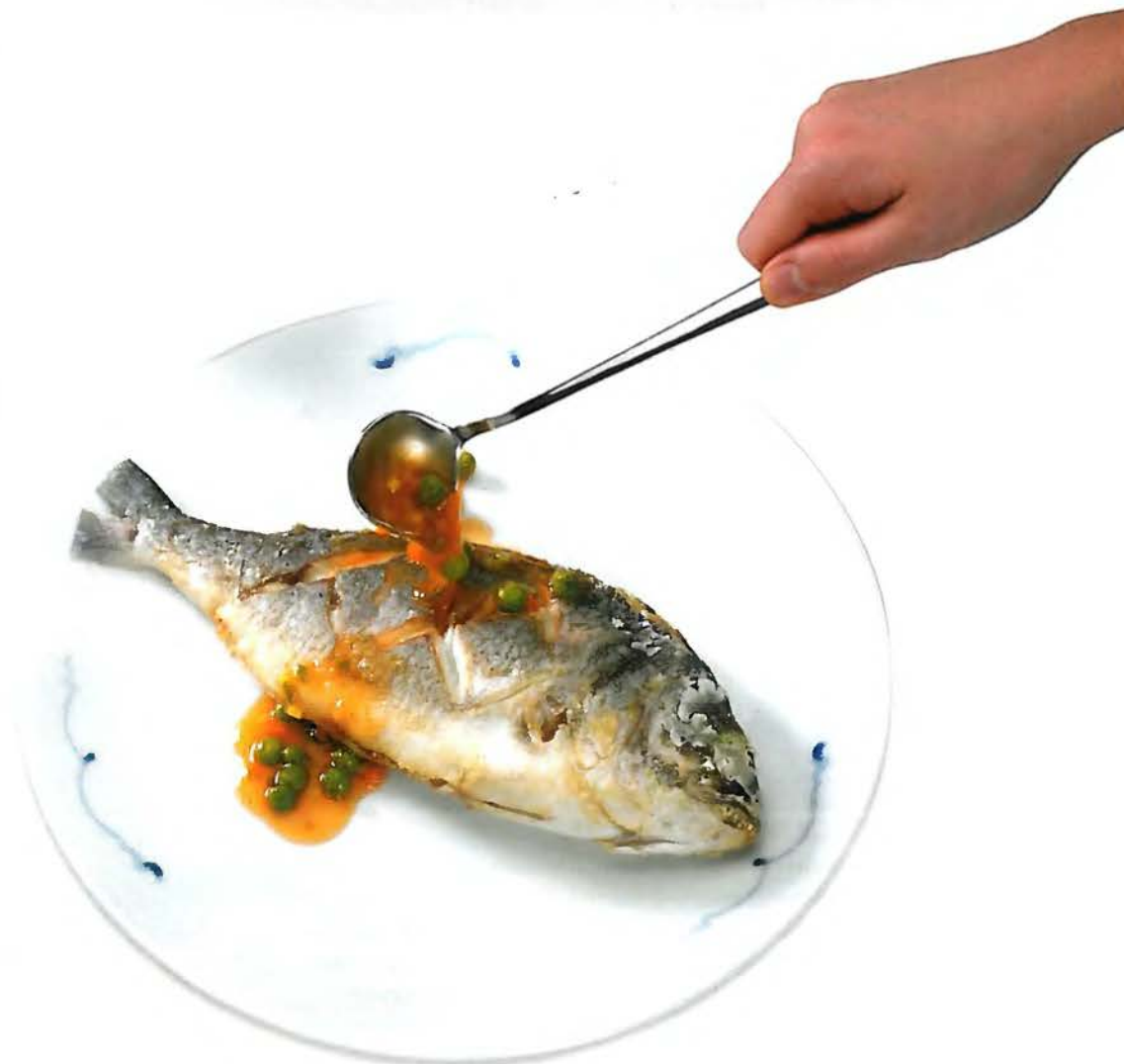
SÜTÉS



A halat kukoricalisztbe forgatjuk. A fölösleges lisztet lerázzuk róla, nehogy sütés közben csomók képződjenek.

TÁLALÁS

Tányérokra osztjuk a sült halat, és meglocsoljuk a mártással. Forrón tálaljuk.



[Pirított tészta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

20 dkg sertéshús

10 dkg pörkölt földimogyoró (nem sózott)

1 zöldcitrom

15 dkg tofu

2 gerezd fokhagyma

1 kisebb piros csili

1 újhagyma

víz a tésztafőzéshez

só

20 dkg száraztészta (üvegtészta vagy spagetti)

6 evőkanál olaj

2-3 evőkanál halszós

1 csapott evőkanál barna cukor

2 tojás

3-4 szál koriander

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

reszelő

szűrő

citromfacsaró

tál

lábas

serpenyő

fakanál

CHOW MEIN

A chow mein talán a legismertebb kínai tésztaétel. Ebben a receptben üvegtésztaival vagy spagettivel készítjük. Előbbit nem kell főzni, csak forró vízben áztatni, utóbbit pedig nem szabad túlfőzni, „al dente” állagúnak kell lennie ahhoz, hogy jól lehessen pirítani. A tofu és a halszós beszerezhető az ázsiai élelmiszereket árusító boltokban vagy a nagyobb élelmiszerláncok üzleteiben.



A pirított tésztát (chow mein) gyakran fogyasztják csupán egy kis szójaszósszal és pirított mogoróval. Ebben a receptben sertéshússal, tofuval és tojással készítjük, amitől sokkal dúsabb lesz. A csilitől pikáns ízt kap, a zöldcitromtól savanykás lesz, az izgalmas ropogósságot pedig a bőven adagolt pirított földimogyoró biztosítja.



Pirított tészta

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A húst először csíkokra, majd 1-2 cm-es darabokra vágjuk.

»2

A pörkölt magyó-
rót feldaraboljuk.



»5

A tofut
1 cm-es
darabokra
vágjuk.



»6

Meghámozzuk
a fokhagymát
és felaprítjuk.
A csilit kimagoz-
zuk és finomra
aprítjuk.



A forrásban levő
vizbe beleszórjuk
a tésztát, és nagy
lángon addig főz-
zük, amíg megpu-
hul. Akkor jó, ha az
állaga fogkemény
(al dente). Az íveg-
tésztát nem főz-
zük, csak 2 percre
forró vízbe áztatjuk.



»10



A megfőtt tésztát leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük, hogy
a tészta szálak ne ragadjanak össze. Jól lecsepegtetjük.

>>3

A zöldcitromot megmossuk, a héját lereszeljük úgy, hogy a fehér rész ne kerüljön bele, mert attól az étel keserűvé válik.



>>4



A zöldcitromot félbevágjuk, és kifacsarjuk a levét. Tálba szűrjük, nehogy mag vagy gyümölcshús maradjon benne.

>>7

Az újhagymát 2 cm hosszú darabokra vágjuk.



A TÉSZA

Bőséges mennyiségű vizet forralunk egy kevés sóval.



>>11 PIRÍTÁS



Serpenyőben 4 evőkanál olajat hevítünk. A húst és a tofut nagy lángon aranyszínűre pirítjuk benne. Amikor kész, tálba szedjük, és félretesszük.

>>12



A serpenyőben maradt olajban közepes lángon 5 percig pirítjuk a fokhagymát, a csilit és a hagymát. Időnként megkeverjük, nehogy odaégjen.

» Pirított tészta

»13

Az aranyszínűre sültött húst és tofut a hagymához adjuk, majd beleszórjuk a felaprított mogorót is.



»14



»15



A tojást lazán felferjük, ráöntjük a tésztára, és kb. 1/2 percig kevergetve sütjük.

»17



Amikor a tojás már majdnem megszilárdult, hozzáadjuk a fűszeres húst a tofuval. Alaposan összekeverjük.

VARIÁCIÓK

Őrölt csilivel

Hozzávalók 4 személyre: 45 dkg tojással készült **száraztészta**, 1 evőkanál **szezámolaj**, 3 kiskanál **mogoróvaj**, 2 kiskanál őrölt **csili**, 1 evőkanál **étolaj**, 1 gerezd **fokhagyma**, 2 evőkanál **szójaszószt**, **só**, 2 kiskanál **cukor**, 3 **újhagyma**.

Elkészítés: Bőséges mennyiségű vizet forralunk, megsózzuk, majd beletesszük a tésztát. 5-6 percig főzzük, azután le-

vesszük a tűzről, hideg vízzel átöblítjük, és lecsepegtetjük. A mogoróvaját, az őrölt csilit, az étolajat, a szójaszószt, a sót, a cukrot, valamint a finomra vágott újhagymát és a fokhagymát turmixgépben pépesítjük. A lecsepegtetett tésztát alaposan összekeverjük a szezámolajjal. Ráöntjük a mártást, azzal is jól összeforgatjuk, és behűtve tálaljuk.

» Csípős tésztasaláta



Hozzákeverjük a citrom lereszelt héját és a levét is, majd a halszószt. Sóval és **barna cukorral** ízesítjük. Kb. 1 percre kevergetjük, míg egyenletesen átmelegszik, ekkor levesszük a tűzről, és meleg helyen pihentetjük.

BEFEJEZÉS



A serpenyőt kitöröljük, és 2 evőkanál olajat hevítünk benne. Beletesszük a leszűrt tésztát, és közepes lángon, folyamatosan kevergetve megpirítjuk.

TÁLALÁS

Levesszük a tűzről, és friss **korianderrel** díszítve forrón tálaljuk.



[Mogyorós csirke

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

50 dkg csirkemell
1 evőkanál rizsbor (vagy száraz sherry)
1 evőkanál szójaszósz
1 csapott evőkanál kukoricaliszt
só
5 dkg friss gyömbér
1 szál zeller
2 újhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 kiskanál szecsuani bors
2 piros csili
1 dl étolaj
12 dkg natúr földimogyoró

A MÁRTÁSHOZ

2 dl tyúkhúsleves
1 evőkanál szójaszósz
1 kiskanál cukor
1/2 citrom leve
1 evőkanál kukoricaliszt
petrezselyem a díszítéshez

ESZKÖZÖK

tál
kés
vágódeszka
kézi habverő
tálalóedény
műanyag háztartási fólia
mozsár
szűrő
vok vagy mély serpenyő
fakanál
szűrőkanál
konyhai papírtörő

ALAPANYAGOK

A mogyorót helyettesíthetjük más csonthéjassal, például mandulával, kesudióval vagy makadámdióval. Ugyanígy a másik két tipikus kínai alapanyagot, a rizsbort és a szecsuani borsot is helyettesíthetjük száraz sherryvel, illetve rózsaborssal, igaz, ennek nincs olyan ánizsos aromája, mint a szecsuani borsnak.



A mogyorós csirke nagyon népszerű kínai étel. A pácolt csirkehús lágy és omlós, a csilitől és a szecsuani borstól pedig kellemesen pikáns. Az enyhén ánizsos ízt a pirított mogoró teszi teljessé, és az édes, sűrű mártás koronázza meg.



[Mogyorós csirke

»1 PÁCOLÁS

A csirkemell bőrét lehúzzuk. A húst folyó vízben megmossuk, leszárítjuk, majd 2-3 cm-es kockákra vágjuk.



»2



A rizsbort és a szójaszószt összekeverjük a kukoricaliszttel és 1 csipet sóval.

ELŐKÉSZÍTÉS



A gyömbért meghámozzuk, és először feldaraboljuk, majd vékony csikokra vágjuk.



A zellert és az újhagymát megmossuk, majd a gyömbérhez hasonló méretűre aprítjuk. A fokhagymát meghámozzuk és vékonyan felszeleteljük.

»9 PIRÍTÁS

Vokban vagy mély serpenyőben felhevítjük az olajat, és szűrőben belemerítjük a borsos csilit. Kb. 2 percig a forró olajban hagyjuk, míg ropogós lesz. Ezután kivesszük, és lecsepegtetjük.



»10



Az ízesített olajban arany színűre pirítjuk a mogorót. Amikor kész, konyhai papírtörlőre szedjük.

>>3

A páclét a húsrá öntjük, és alaposan összeforgatjuk.



>>4

Az edényt műanyag háztartási fóliával letakarjuk, és 1/2 órára a hűtőbe tesszük.



>>8

Mozsárban darabosra törjük a szecsuani borsot.



A csilit kimagozzuk, finomra aprítjuk, és a borshoz adjuk. Összekeverjük, majd együtt jól eldörzsöljük.

>>11



Ugyanebben az olajban, erős lángon aranyszínűre pírítjuk a húst is. Amikor kész, kisedjük az olajból és félretesszük.

>>12

A megmaradt olaj nagy részét kikanalazzuk a serpenyőből.



>> Mogorós csirke

>>13



Közepes lángon megpirítjuk a fokhagymát az újhagymával és a gyömbérrel. Közben fakanállal kevergetjük, nehogy odaégjen.

A mártást a hústra öntjük, majd állandó kevergetés mellett közepes lángon felforraljuk.



>>17 BEFEJEZÉS



A mártást néhány percre forraljuk, közben folyamatosan kevergetjük. Amikor sűrűsödni kezd, hozzáadjuk a mogorót, összekeverjük, majd levesszük a tűzről.

VARIÁCIÓK

Színes és illatos

Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg **csirkemell**, 1 evőkanál **kukoricaliszt**, 1 evőkanál **rizsbor**, 4 gerezd **fokhagyma**, 1 **újhagyma**, 4 dkg friss **gyömbér**, 3 szárított **csili**, 1 evőkanál szemes **bors**, 1/2 kaliforniai **paprika**, 5 dkg konzerv **bambuszrüg**, 2,5 dkg natúr **földimogyoró**, 1 evőkanál **cukor**, 4 evőkanál **étolaj**, 1 evőkanál **szójaszósz** és 2 evőkanál **rizsecet**.

Elkészítés: A kukoricaliszt felét feloldjuk vízben, majd elkeverjük a rizsborral, a sóval és az 1 cm-es kockákra vágott hússal. Egy másik tálban összekeverjük a cukrot, a szójaszószot, 1 csipet sót, az ecetet és a liszt másik felét. Serpenyőben olajat hevítünk, és aranyszínűre pirítjuk benne a durvára tört mogorót. Amikor kész, konyhai papírtörőre szedjük. Szűrőbe tesszük a szemes bor-

sot és a finomra aprított csilit, a forró olajba merítjük, majd amikor megpirultak, kivesszük. A helyére tesszük a húst, megkapatjuk, és hozzáadjuk a vékonyra szeletelt újhagymát és gyömbért, a finomra aprított fokhagymát, a feldarabolt



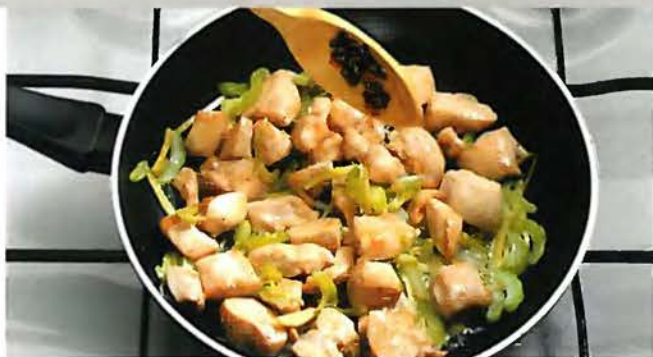
bambuszrügget és az apró kockákra vágott kaliforniai paprikát.

Az egészet 2 percre erős lángon pirítjuk, majd lassú tűzön addig kevergetjük, míg teljesen besűrűsödik.

Megszórjuk a pirított mogoróval, és azonnal tálaljuk.

>> Bambusz csirke

» 14



Hozzáadjuk a pirított húst és a borsos csilit. Alaposan összekeverjük.

A MÁRTÁS

Egy tálban összekeverjük a mártás alapanyagait: a húslevest, a szójaszószt, a cukrot, a citromlét és a kukoricalisztet.



» 18

TÁLALÁS

Friss petrezselyemmel díszítve forrón tálaljuk.



[Csipkés marhahús

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

50 dkg marhahús

2 dkg barna cukor

só

4 evőkanál világos szójaszós

2 piros csili

2-3 erős paprika

2 gerezd fokhagyma

2 újhagyma

8 dl étolaj

2 evőkanál osztrigaszós

2 kiskanál szezámolaj

1 kiskanál kukoricaliszt

2-3 evőkanál víz a kukoricaliszt feloldásához

A TOJÁSCSIPKÉHEZ

1 tojás

1 evőkanál kukoricaliszt

1 evőkanál étolaj

ESZKÖZÖK

tál

kézi habverő

vágódeszka

szűrő

vok vagy mély serpenyő

kanál

szűrőkanál

fakanál

konyhai papírtörő

habnyomó zsák kis nyomófejjel

vagy erős műanyag zacskó

olló

KÍNAI SZÓSZOK ÉS FŰSZEROLAJOK

A receptben leírt étel erőteljes íze a jellegzetesen kínai fűszerek használatának köszönhető. Az osztrigakivonatból készült osztrigaszós erős ízű, sűrű folyadék, amelyet felerősít a szezámolaj is. Mindkét terméket beszerezhetjük az ázsiai élelmiszerekre specializálódott boltokban vagy a nagyobb élelmiszerláncok üzleteiben.



Markáns, erős ízű ételt mutatunk be ebben a receptben. A marhahúst sütés előtt pácban pihentetjük, amelynek összetevői, a csili, az osztrigaszósz, az erős paprika és szezámolaj önmagukban is meglehetősen karakteres fűszerek. A tojáscsipke éppen ezért nemcsak díszíti, de egyben könnyedebbé is teszi ezt a tartalmas fogást.



Csipkés marhahús

>>1 PÁCOLÁS



A marhahúst vékony szeletekre, a szeleteket pedig 1/2 cm széles csíkokra vágjuk.

>>2



Egy nagyobb tálban elkeverjük a barna cukrot, a sót és a szójaszószt.

>>5

A csilit megmossuk, kimagozzuk, és finomra aprítjuk. Az erős paprikát is megmossuk, kimagozzuk, majd vékonyan felszeleteljük.



>>6



A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, és apróra vágjuk.

>>9

A serpenyőt leveszük a tűzről, és az olaj nagy részét kikalazzuk belőle.



>>10

A megmaradt olajat újra felhevítjük, és folyamatos keverés mellett közepes lángon megpirítjuk benne a hagymát, a fokhagymát és a csilit.



>>3

Beletesszük a húst, alaposan összekeverjük a páccal, és 1/2 órára a hűtőbe tesszük.



>>4

Pihentetés után a húst leszűrjük és lecsepegtetjük. A páclét kiöntjük, a húst félretesszük.



PIRÍTÁS

A vokban vagy mély serpenyőben olajat hevítünk, és 2-3 adagban megpirítjuk benne a húst. Így mindenhol jól átsül, de nem szárad ki.



>>8



Amikor kész, konyhai papírtörlővel béelt tátra szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsiradékot.

>>12

Belekeverjük a félretett marhahúst, majd az egészet további 2 percig pirítjuk.



Hozzáadjuk az erős paprikát, és közepesen lángon, állandóan kevergetve további néhány percig pirítjuk.



>> Csipkés marhahús

Egy tálban összekeverjük az osztriga-szószt a szezámolajjal, és a húsrá öntjük.



A kukoricalisztet feloldjuk a vízben, azután a serpenyőbe öntjük. Néhány másodpercig főzzük, míg besűrűsödik, ekkor levesszük a tűzről.



>>17

A zacskó egyik sarkát levágjuk úgy, hogy a nyílás nagyon apró legyen.



>>18



Teflonserpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, és a zacskóból rácsmintában belenyomjuk a tojást.

VARIÁCIÓK

Csípős mártásban
Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg marhahús, 1 zöld és 1 piros vastag húsú paprika, 1 hagyma, 1 dl tej, 6 dl húsleves, 1 evőkanál curry fűszerkeverék, 2 evőkanál kukoricaliszt, só, 2 csili, 7,5 dl étolaj.

Elkészítés: A húst megtisztítjuk, és kockákra vágjuk. Félretesszük. Serpenyőben 5 evőkanál olajat hevítünk, és megpirítjuk benne a finomra vágott csilit és hagymát,

valamint a felkockázott paprikát. Közepes lángon 3 percig sütjük. Beleteszünk a marhahúst, fakanállal megkeverjük, és további 3 percig pirítjuk. Felöntjük a húslevesrel és a tejjel, majd sóval és curryvel ízesítjük.



>> Currys marhapecsenye

További 3 percig főzzük, majd hozzáadjuk a 1/2 pohár vízben feloldott kukoricalisztet. Folyamatosan kevergetve főzzük, míg a szósz kicsit besűrűsödik. Forrón tálaljuk, és főtt rizst vagy tésztát kínálunk mellé.

» 15 A TOJÁSCSIPKE



Kézi habverővel lazán felverjük a tojást, és hozzáadjuk az 1 kanál vízben elkevert kukoricalisztet.

» 16

A keveréket habnyomó zsákba vagy egy műanyag zacskóba töltjük, amelynek nyílását szorosan bekötjük.



» 19

TÁLALÁS

A megsült tojáscsipkét szűrőkanállal kiemeljük a serpenyőből, és lecsepegtetjük. A húst tányérokra rendezzük, és a tojáscsipkével díszítve melegen tálaljuk.



[Pekingi kacsa

HOZZÁVALÓK (4–6 személyre)

1 egész kacsa (kb. 2 kg)

A SZIRUPHOZ

1 citrom

5 dkg friss gyömbér

1 l víz

3 evőkanál méz

3 evőkanál szójaszós

1,5 dl rizsbor (vagy száraz sherry)

A KÖRETHEZ

10 újhagyma

16 mandarin palacsinta

2,5 dl hoisin-szós

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

tál

konyharuha

konyhai papírtörő

lábás

fakanál

kenőecset

kampó a kacsa fellógatásához

sütőrács

sütőedény

HOISIN-SZÓSZ ÉS MANDARIN PALACSINTA

A hoisin-szós, a pekingi kacsa elválaszthatatlan kísérője leginkább a sűrű olvasztott csokoládéra hasonlít, bár íze teljesen más. Szójababból, búzalisztből, ecetből, fokhagymából és szezám-magból készül. A kínai kenyérlepenyhez vagy más néven mandarin palacsintához hasonlóan készen beszerezhető. Ha mégsem kapnánk, finomlisztből forrásban levő vízzel és olajjal kemény tésztát gyúrunk, kinyújtjuk, és kb. 15 cm átmérőjű korongokat formázunk. Csak az egyik oldalukat sütjük meg serpenyőben, így rugalmas marad, és könnyű tölteni.



Igazi ínycség a pekingi módra elkészített kacsapecsenye, mert az illatos sült pompás ízét egy csepp zsír sem rontja el. A kacsa bőre ropogósra sül, belseje viszont omlós és szaftos marad. Mandarin palacsintával és hoisin-szósszal tálaljuk.



[Pekingi kacs

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A kacs

»2

Folyó vízben kívül-belül megmossuk.



A gyömbért meghámozzuk, és 2-3 cm-es szeletekre vágjuk.



Lábasba öntünk 1 l vizet, belekeverjük a mézet, a szójaszószt és a rizsbort, majd hozzáadjuk a citromot és a gyömbért is.



»9



A nyakánál átszúrjuk a kacs

»10



>>3

Tiszta konyharuhával vagy konyhai papírtörővel szárazra töröljük.



A SZIRUP

A citromot héjától 1 cm széles karikákra vágjuk.



>>7



A keveréket felforraljuk, majd lassú tűzön 20 percig főzzük.

>>8

ECSETELÉS



A kacsát bőrének alaposan beecseteljük a még meleg sziruppal.

>>

FORTÉLY

A kacsát újra beecseteljük a sziruppal, és 4-5 órára megint visszaakasztjuk. Az első réteg szirup lezárja a kacsabőrnek pórusait, így a hús nem szárad ki. A hús a második rétegtől válik igazán zamatossá.

Kész rituálé A pekingi kacsát elkészítése valóságos művészetnek számít Kínában. A legfontosabb, hogy a bőre ropogós legyen, ezért hagyományosan levegőt fújnak a kacsabőr alá egy cső segítségével, hogy elváljon a hústól. Így módon a kacsabőr teljesen ropogósra sül. Legfőképpen azon múlik minden, hogy a kacsabőrt teljesen átítassa a szirup. A legegyszerűbb persze az egész kacsát belemártani, de ecsetelhetjük is, mint ebben a receptben. Ez esetben azonban legalább kétszer tegyük ezt meg, és utána hagyjunk elég időt, hogy a szirup jól átjárhassa a kacsabőrt.

>> Pekingi kacsa

SÜTÉS



A kacsát levesszük a kampóról, és a mellével felfelé sütőrácsra fektetjük.

240 °C-ra előmelegített sütőben kezdjük sütni a kacsát. A rács alá tegyünk egy tepsit, hogy felfogja a kacsából kiszülő zsiradékot.



>>15 BEFEJEZÉS



Az újhagymát vékony csikokra vágjuk.

>>16



A hagymát, a mandarin palacsintát és a hoisin-szószt az asztalra tesszük.

VARIÁCIÓK

Ánizzsal és fahéjjal

Hozzávalók 4–6 személyre:
1 egész kacsa (kb. 2 kg), 3 dl **mogyoróolaj**, 1 l **tyúkhúsleves**, 1 dl **szójaszószt**, 4 dl **rizsbor**
1 pohár **levessel** elkeverve,
10 dkg **cukor**, 3 **ánizsmag**,
3 rúd **fahéj**.

Elkészítés: A kacsát felnégyljük, megmossuk és papírtörővel teljesen szárazra töröljük. Mély serpenyőben vagy vokban olajat hevítünk, és a bőrös felé-

vel lefelé beletesszük a húst. 2 perc pirítás után lejjebb vesszük a lángot, majd amikor az olaj kissé kihűlt, meglocsoljuk vele a húst, így nem kell megfordítani, és mindkét oldala egyszerre sül át. 15 percig közepes lángon sütjük, és

amikor a bőre már ropogós, kiszedjük konyhai papírtörőre. Felforraljuk a mártás hozzá-



valóit: a levest, a mogyoróolajat, a szójaszószt és a rizsbort. Cukorral, ánizzsal és fahéjjal izesítjük. 2 perc forralás után beletesszük a húst is, majd lejjebb vesszük a lángot.

Lefedve főzzük 1 órát. Ezután levesszük a fedőt, és lemerjük a zsírt a mártás felszínéről. A húst tányérokra szedjük, és a mártással meglocsolva forrón tálaljuk.



15 perc elteltével a hőfokot levesszük 170 °C-ra, és további 90 percig sütjük a kacsát. Amikor a bőre már teljesen ropogós, kivesszük a sütőből, és 10 percig pihentetjük, hogy a hús szaftos maradjon, és könnyebb legyen szeletelni.

A két mellrész között felvágjuk a bőrt, és a húst leválasztjuk a csonttól először az egyik oldalon, majd ugyanezt megismételjük a másik oldalon is. A kacsamellet szeletekre vágjuk úgy, hogy mindegyiken bőr is legyen. Ezután a kacsacombokat is kicsontozzuk.



»17

TÁLALÁS

Ki-ki magának tálal: palacsintára fektetünk néhány hagymacsíkot, erre tesszük a kacsapecsenyét. Meglocsoljuk hoisinszósszal, feltekerjük, és máris falatozhatunk.



Sült wonton édes-savanyú mártással

HOZZÁVALÓK (40 darabhoz)

15 dkg friss vagy fagyaszott garnéla

2 újhagyma

5 dkg friss gyömbér

1 tojás

25 dkg darált sertéshús

só

1 evőkanál szezámolaj

2 evőkanál szójaszós

40 wontontésztaalap
(készen kapható)

olaj a sütéshez

A MÁRTÁSHOZ

2 evőkanál sűrített paradicsom

1 evőkanál cukor

2 evőkanál rizsecet (vagy fehérborecet)

2 evőkanál rizsbor (vagy száraz sherry)

4 evőkanál ananászlé

2 evőkanál szójaszós

1/2 evőkanál kukoricaliszt

2 evőkanál víz a kukoricaliszt feloldásához

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

teflonserpenyő

vok vagy mély serpenyő

fakanál

szűrőkanál

tál

kancsó

konyhai papírtörő

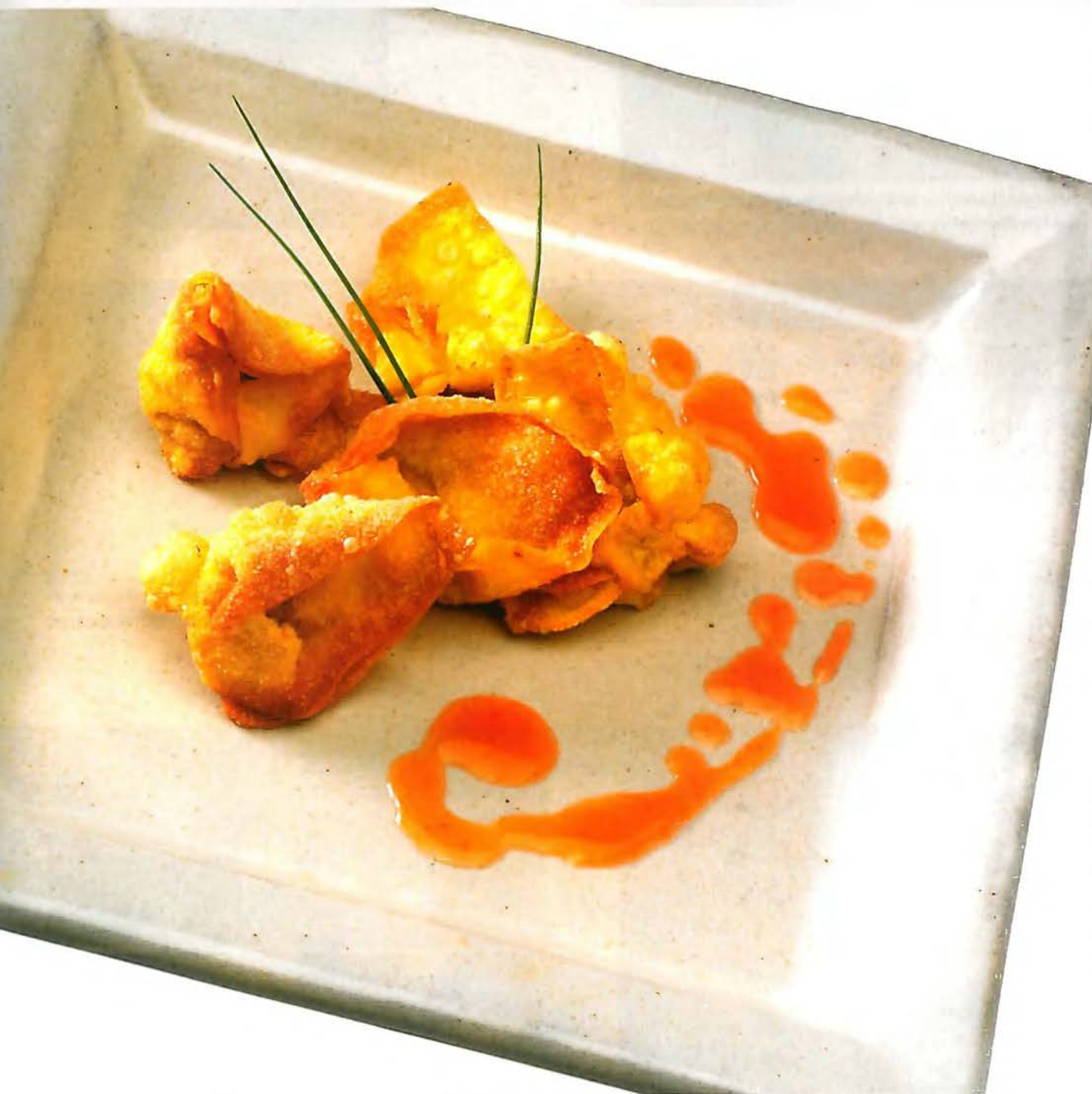
lábas

VONTONTÉSZTA

A wonton tészta búzalisztból és tojásból készül. Az ázsiai élelmiszereket árusító boltokban vagy a nagyobb élelmiszerláncok üzleteiben frissen vagy fagyaszttva kapható. A friss tészta 5 napig eláll a hűtőben.

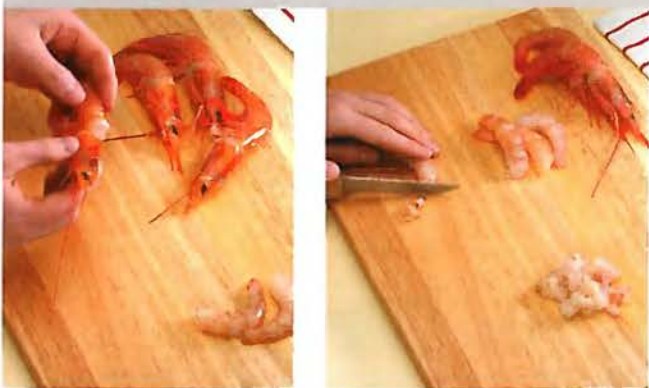


A vonton tulajdonképpen apró, töltött tésztabatyú, amelyet hússal és rákkal vagy hallal töltenek meg és jellegzetes keleti fűszerekkel ízesítik. Étolajban kell kisütni, és többféle szósszal is fogyasztható. Ebben a receptben édes-savanyú mártással kínáljuk.



Sült vonton édes-savanyú mártással

»1 A TÖLTÉLÉK



A garnélát megtisztítjuk, kivágjuk belőle az emésztőcsatornát, majd a rákot apróra vágjuk.

»2

A hagymát meghámozzuk, és a fejét egészen finomra aprítjuk.



»5



A kész omlettet apró darabokra vágjuk.

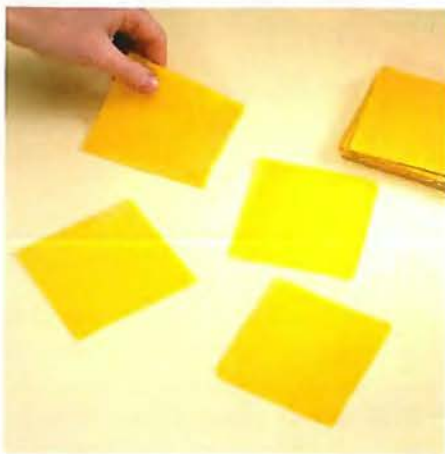
»6



A darált húst, a garnélát, a hagymát, a gyömbért és a tojást tálban összekeverjük.

TÖLTÉS

A tésztaalapokat óvatosan szétválasztjuk, mert könnyen eltörhetnek. Ha fagyasztottat vettünk, felhasználás előtt szobahőmérsékleten fel kell engedni.



Minden tésztaalap közepére töltelékkanalazunk.



>>3



Meghámozzuk a gyömbért. Először felszeleljük, azután a szeleteket felaprítjuk.

>>4



Lazán felferjük a tojást. Serpenyőben olajat hevítünk, és megsütjük benne az omlettet.

>>7



Szezámolajjal, szójaszósszal és sóval izesítjük.

>> FORTÉLY

A szezámolaj pirított szezámagból készül, íze dióra emlékeztet. Édes és csípős levesek, halak, húskok és desszertek izesítésére is alkalmas, de nem használják sütésre, ugyanis könnyen megég, és ettől megkeseredik. Ezt úgy kerülhetjük el, ha csak a főzés legvégén adjuk az ételhez, amelyet 1-2 perccel ezután leveszünk a tűzről.



Félbehajtjuk, hogy háromszöget formázzon. A tészta széleit összenyomkodjuk.



A háromszögek két végét egymásra hajtjuk, és megint összenyomkodjuk, hogy a batyu szorosan zárjon, és sütés közben ne nyíljon ki.

» Sült wonton édes-savanyú mártással

» 12 SÜTÉS



Lábasban vagy wokban bőséges mennyiségű étolajat hevítünk.

» 13

Közepes lángon világos aranszínűre sütjük a tésztabatyukat. Szűrőkanállal konyha papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.



» 16

Egy tálban elkeverjük a kukoricalisztet 2 evőkanál vízben.



» 17



A keveréket a mártáshoz adjuk, és néhány percre forraljuk, míg kissé besűrűsödik. Ekkor levesszük a tűzről.

VARIÁCIÓK

» Szecsuanai garnéla

Gyorsan finomat

Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg friss vagy fagyaszott **garnéla**, 2 evőkanál **mogyoróolaj**, 7 dkg friss **gyömbér**, 1 **új-hagyma**; a mártáshoz 1 evőkanál **sűrített paradicsom**, 1/2 evőkanál csipős **paprika**, **só**, 1 csapott kiskanál **cukor**, néhány csepp **szezámolaj**.

Elkészítés: A garnélát megtisztítjuk, kivágjuk belőle az emésztőcsatornát. Megmos-

suk, és konyhai papírtörővel teljesen szárazra töröljük.

Félretesszük. Meghámozzuk és lereszeljük a gyömbért.

A hagymát is meghámozzuk és felaprítjuk. Félretesszük.

A mogyoróolajat wokban vagy mély serpenyőben felhevítjük, és megpirítjuk benne a hagymát és a gyömbért.

Megkeverjük, és néhány másodperc elteltével a garnélát is hozzáadjuk. Nagy lángon

kb. 1/2 percre pirítjuk. A mártás összes hozzávalóját a garnélára öntjük, és 3-4 percre

erős lángon főzzük, hogy az ízek jól összeérjenek. Forrón tálaljuk.



A MÁRTÁS



A sűrített paradicsomot közepes lángon felmelegítjük.

Hozzáadjuk a cukrot, a rizsece-
tet (vagy fehér-
borecet), a rizs-
bort (vagy száraz
sherryt), az ana-
nászlét és a szója-
szószot.
Összekeverjük
és felforraljuk.



TÁLALÁS

A vontont frissen,
ropogósan, a meleg
mártással meglocsolva
tálaljuk.



[Tofu sertéshússal

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

30 dkg friss tofu

1 gerezd fokhagyma

3 dkg friss gyömbér

2 újhagyma

5-6 szál koriander

3-4 evőkanál étolaj

30 dkg darált sertéshús

1 evőkanál miso

1 csapott evőkanál cukor

1/2 kiskanál őrölt szecsuani bors

1/2 kiskanál őrölt csili

2 evőkanál szójaszós

7 dl tyúkhúsleves

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

konyhai papírtörő

tál

reszelő

vok vagy mély serpenyő

fakanál

SZECSUANI BORS ÉS MISO

A szecsuani bors enyhén ánizsos utóízt hagy. A miso erjesztett szójamagból készült paszta, tulajdonképpen jellegzetes japán ízesítő. Mindkét hozzávalót megtalálhatjuk az ázsiai élelmiszereket árusító üzletekben.



Ez a házias jellegű, enyhén csípős fogás a kínai mindennapok része, nagyon gyakran készítik. A darált húst szecsuanai bors, őrölt csili és fokhagyma ízesíti, a pikáns fűszereket érdekesen ellensúlyozza az édes szójaszósz. A szívacsos tofu magába szívja az ízeket és illatokat, így az ételből fokozatosan szabadulnak fel a különböző zamatok.



[Tofu sertéshússal

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A tofut kb. 1 cm-es kockákra vágjuk.



»2

Konyhai papírtör-lővel kibélelt tála-ra helyez-zük a koc-kákat, hogy fel-itassuk a felesle-ges nedvességet.



»5



Az újhagymát megmossuk és felaprítjuk. A sötétebb zöld részeket eldobjuk.

»6



Megmossuk a ko-riandert, letép-jük a leveleket, és ap-róra vágjuk. Félre-tesszük az étel dí-szítéséhez.



Fakanállal kevergetve megkapatjuk a húst, majd közepes lángon 10 percig sütjük.

Hozzáadunk egy evőkanál **misót** és elkeverjük. Ettől az ízesítőtől a hús sűrűbb lesz. Mivel erős íze van, az ételt nem kell sózni. További 5 per-cig sütjük.



>>3

A fokhagymát
meghámozzuk és
apróra vágjuk.



>>4



A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük. A reszelékből
1 csapott evőkanál nyira lesz szükségünk.

PIRÍTÁS



Vokban vagy mély serpenyőben 3-4 evőkanál olajat hevítünk.

Megpirítjuk benne
a fokhagymát
és a gyömbért,
majd hozzáadjuk
a darált húst is.



Keverés közben hozzáadjuk a cukrot,
a szecsuan borsot és a csilit.



» Tofu sertéshússal

Azonnal hozzáöntjük a szójaszószt, nehogy a fűszerek megégjenek. Fakanállal elkeverjük, hogy az alapanyagok egyenletesen piruljanak.



» 13 BEFEJEZÉS



» 15

Lassú tűzön 15 percig főzzük. Ha elfőné a levét, nyugodtan pótoljuk húslevessel vagy akár vízzel is, hogy lágyítsuk az ízeket.



» 16



Amikor az étel kész, tálkákba osztjuk.

VARIÁCIÓK

» Tofu szójaszósszal

Pikáns és egészséges

Hozzávalók 4 személyre:

60-70 dkg **tofu**, 1 **újhagyma**, 3 gerezd **fokhagyma**, 4 evőkanál **étolaj**, 1/2 l **tyúkhúsleves**, **só**, 2 csapott evőkanál **kukoricaliszt**, 2-3 evőkanál **víz** a kukoricaliszthez, 1 evőkanál **szójaszósz**.

Elkészítés: Keményebb fajta tofut válasszunk, mert ha lágy, könnyen széteshet főzés közben.

Az újhagymát és a fokhagymát meghámozzuk és apróra vágjuk. Serpenyőben 4 evőkanál étolajat hevítünk. Amikor az olaj forró, hozzáadjuk a felaprított újhagymát és a fokhagymagerezdeket. Kevergetjük, nehogy odaégjen. A tofut 2 cm-es kockákra vágjuk, beletesszük a serpenyőbe. 1/2 l tyúkhúslevest ráöntünk, közepes lángon nagyjából 10 percig főzzük. 2 csapott

evőkanál kukoricalisztet elkeverünk 2-3 evőkanál vízben, majd hozzáadjuk a tofuhoz, és hagyjuk, hogy besűrűsödjön. Meglocsoljuk a szójaszósszal és elkeverjük. Megkóstoljuk, és szükség esetén sózzuk.



Felöntjük a **levessel**. Elkeverjük,
és az egészet felforraljuk.

»14



A lángot kicsire vesszük, és óvatosan a húshoz adjuk a tofut úgy, hogy ne törjön össze.

»17

TÁLALÁS

Az apróra vágott
korianderrel díszítve
forrón tálaljuk.



[Édes-savanyú sertéshús

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

50 dkg sertéskaraj

5 dkg sárgarépa

1 zellerszár

5 dkg zöldbab

só

bors

1 kisebb hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 piros csili

4 shiitake gomba (lehetőleg szárított)

3 evőkanál étolaj

1 evőkanál reszelt gyömbér

3 evőkanál szójaszós

3 evőkanál barna cukor

1 evőkanál rizsecet (vagy fehérborecet)

1 evőkanál kukoricaliszt

1 csésze tyúkhúsleves

1/2 kiskanál őrölt fahéj

*Quadsz
pritamin paprika*

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

lábás

vok vagy mély serpenyő

szűrőkanál

tál

habverő

fakanál

BARNA CUKOR ÉS GOMBA

A barna cukor könnyebben feloldódik és az íze is lágyabb a fehér cukorénál. Természetesen helyettesíthető fehér cukorral.

Shiitake gombából jobb a szárított fajta, mivel koncentráltabb ízű, és állagát tekintve is ropogósabb. Felhasználás előtt vízbe kell áztatni.



Ez az egyik leggyakoribb kantoni fogás, amely hagyományos módon készítve, alapanyagainak és fűszereinek köszönhetően tökéletes egyensúlyt teremt az édes és savanyú ízek között. A sertéshúst az előzőleg megfőzött és megpirított zöldségekkel együtt sütjük meg, így ropogós, ízletes fogást kapunk.



[Édes-savanyú sertéshús

»1 A ZÖLDSÉGEK



A répát meghámozzuk, és először hosszú szeletekre, majd 4-5 cm-es darabokra vágjuk.

»2

A zellerszárat megmossuk, és vékonyra szeleteljük.



»5



30 másodpercig forraljuk, majd levesszük a tűzről, és leszűrjük. Hideg vízbe merítjük, így ropogós marad és a színét is megőrzi. Ugyanezt megismételjük a répával és a zöldbabbal is. Mindkettőt 1 percig forraljuk.

»8 A HÚS



A húst vékony szeletekre, majd ujjnyi csíkokra vágjuk.

»9



2 evőkanál étolajat melegítünk a wokban vagy egy mély serpenyőben. Közepes lángon megpirítjuk a húst, lehetőleg 2-3 adagban, hogy egyenletesen süljön át.



»3



A zöldbabot 2-3 cm-es darabokra vágjuk.

»4

Bőséges mennyiségű sós vízben főzni kezdjük a zellert.



»6

A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, és egészen apróra vágjuk. A csilit megmossuk, kimagozzuk, és felaprítjuk.



»7

Ha szárított shiitake gombát vettünk, áztassuk be egy kevés vízbe legalább 30 percre. Ha frisset vettünk, azonnal felhasználhatjuk. Mindegyik gombát négybe vágjuk.



» FORTÉLY

A húst ne hagyjuk sokáig sülni, nehogy kiszáradjon. Szűrőkanállal kivesszük az olajból, és félretesszük.



A húst nem érdemes egyszerre megsütni, mert az olaj könnyen lehűlhet, és a hús nem pirul meg kellőképpen, sőt inkább kiszárad. 1/2 kg húst legjobb 3 adagban piritani. A zöldségekkel is hasonló a helyzet. Fajtánként külön-külön főzzük, így zamatosak maradnak.

» Édes-savanyú sertéshús

» 11 PIRÍTÁS

1 evőkanál olajat teszünk ugyanabba a serpenyőbe, majd közepes lángon megpirítjuk benne a hagymát.



» 12

Beletesszük a csilit, 1 evőkanál reszelt gyömbért és a répát. Közepes lángon, időnként megkeverve néhány percig főni hagyjuk.



» 15 BEFEJEZÉS



Meglocsoljuk 3 evőkanál szójaszósszal, 1 evőkanál rizsecettel, majd megszórjuk 3 evőkanál barna cukorral.



Egy tálban, kevés tyúkhúslevesben elkeverünk 1 kiskanál kukoricalisztet, és beleöntjük a serpenyőbe. Az egészet újra felforraljuk, hogy besűrűsödjön.

VARIÁCIÓK

Édes peccsenye

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg **sertésborda**, 2 **újhagyma**, 5 dkg friss **gyömbér**, 1 evőkanál **étolaj**, 4 dl **rizsbor**, 10 dkg **cukor**, 2 csapott kiskanál **szemes bors**.

Elkészítés: A hagymákról levágjuk a zöld szárazakat, és 8-8 darabra vágjuk. A gyömbért meghámozzuk, és 1/2 cm széles szeletekre vágjuk. Vokban vagy mély serpenyő-

ben 1 evőkanál étolajat hevítünk, majd közepes lángon nagyjából 30 másodpercig pirítjuk benne a hagymát és a gyömbért. Kivesszük a serpenyőből, félretesszük. A húst 1/2 cm vastag szeletekre vágjuk, és a szeleteket mindkét oldalukon kérésre pirítjuk, majd félretesszük. Felforraljuk a rizsborral a cukorral és a borsal. Beletesszük a pirított hússzeleteket, a hagymát és a gyömbért, majd

lefedve, kb. 40 percig főni hagyjuk. Amikor a borda puha, levesszük a tűzről, és tányérokra rendezzük. A viszszamaradt mártást átforraljuk és meglocsoljuk vele a húst. Forrón tálaljuk.

» Mázas borda



»13



Hozzáadjuk a zellert és a zöldbabot. Néhány percig tovább főzzük, végül belerakjuk a gombát is, és összekeverjük. Nem kell túlságosan megfőzni.

»14



A húst beletesszük a serpenyőbe és alaposan elkeverjük a többi hozzávalóval. Közepes lángon 1 percig főzzük.

TÁLALÁS

Sózzuk, borsozzuk, a tetejét megszórjuk őrölt fahéjjal. Melegen tálaljuk.



Karamellás bundás gyümölcs

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

2 golden alma
2 nem túl érett banán
2,5 dkg liszt
2,5 dkg kukoricaliszt
2 tojás
étolaj a sütéshez
3 evőkanál olaj a karamellhez és a bundázáshoz
20 dkg cukor
2 evőkanál nyers fehér szezámmag
1 tál hideg víz
néhány jégkocka a víz lehűtéséhez
néhány mentalevél a díszítéshez

ESZKÖZÖK

almacsutkázó
kés
vágódeszka
tál
kézi habverő
saslikpálcák
lábas
konyhai papírtörő
grillcsipesz

ARANYPÖTTYÖK

A szezámmag jellegzetesen dióra emlékeztető, enyhén sós íze tökéletesen illik ehhez a desszerthez. Ha éppen nincs otthon, helyettesíthetjük apróra vágott dióval vagy mandulával, de a végeredmény nem lesz ugyanolyan.

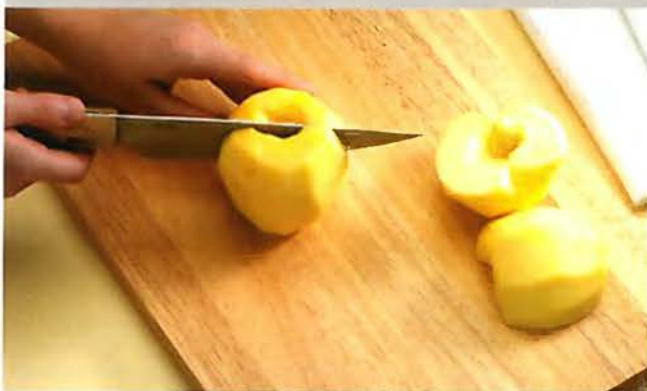


A karamellbe forgatott sült banán és alma nagyon édes. A szezámmagtól enyhén diós ízt kapnak.
A jellegzetes kínai desszert elkészítése egyszerű, de odafigyelést igényel, mert a karamell könnyen leéghet.



[Karamellás bundás gyümölcs

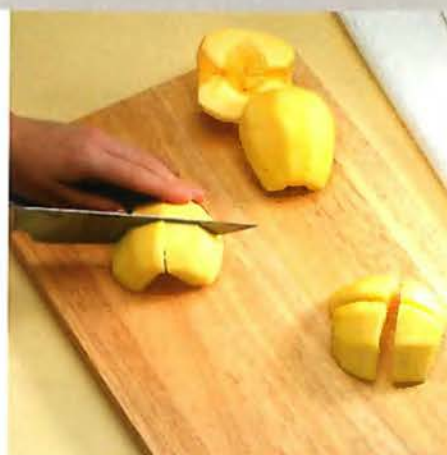
»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Az almák magházát almacsutkázóval kiszedjük. Ezután meghámozzuk és az almákat félbevágjuk.

»2

A fél almákat 4, nagyjából hasonló méretű darabra vágjuk. Félretesszük.



A gyümölcsdarabokat saslipálcára tűzzük, így könnyebb lesz bundázni és sütés után karamellbe forgatni. Használhatunk mást is, például hústűt vagy vékony nyársat.



A nyársra tűzött gyümölcsöt belemártjuk a tálban levő tésztába.



»9



A nyársra tűzött bundázott gyümölcsöt beletesszük a forró olajba, és néhány perc alatt aranyszínűre sütjük.

»10



A gyümölcsöt kivesszük az olajból, majd konyhai papírtörőre fektetjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

Ugyanígy sütjük ki az összes gyümölcsöt.

>>3



A banánt meghámozzuk és 3-4 cm vastagra karikázzuk. Félretesszük.



A gyümölcsöt kiemeljük a tésztából, hagyjuk, hogy a felesleg lecsöpögjön, nehogy a bunda túl vastag legyen.

>> FORTÉLY

Az eddig bemutatott lépéseket előre is elvégezhetjük, közvetlenül a tálalás előtti percekre hagyva a karamell elkészítését. A kisült gyümölcsöt ilyenkor takarjuk le alufóliával, és tegyük hűtőbe. Hogy kellőképpen ropogós legyen, tálalás előtt néhány pillanatra tegyük forró olajba a gyümölcsöt, majd rögtön ezután beleforgathatjuk a karamellbe.

BUNDÁZÁS

Egy tálban addig keverünk 2,5 dkg lisztet, 2,5 dkg kukoricalisztet, 2 tojást és 1 evőkanál étolajat, míg homogén tésztát kapunk.



>>8 SÜTÉS



Lábosban bőséges mennyiségű étolajat hevítünk.

A KARAMELL

20 dkg cukrot, 2 evőkanál étolajat és 2 evőkanál nyers, fehér szezámmagot egy nyeles lábasba teszünk. Alaposan összekeverjük.



» Karamellás bundás gyümölcs



Közepes lángon, gyakori kevergetés mellett melegítjük, míg a cukor sötét arany színű lesz.

» 14

A bundás gyümölcsöt a karamellbe mártjuk, és fakanállal segítünk, hogy a desszertet mindenhol egyenletesen bevonja a cukor.



» 15



A karamellból kivett gyümölcsöt azonnal jeges vízbe mártjuk, és néhány másodpercig benne hagyjuk, hogy a karamell megdermedjen.

VARIÁCIÓK

» Diógrillázs

Pirított csemege

Hozzávalók 4 személyre: 25 dkg héj nélküli, egész **dió**, 10 dkg **cukor**, 4 dl **étolaj**, 4 dkg nyers, fehér **szezám**mag.

Elkészítés: Lábasban vizet forralunk, és 10 percig főzzük benne a diót. Lecsöpögtetjük, és alaposan megszárítjuk. Sütőlemezre tesszük, és megszórjuk cukorral úgy, hogy teljesen ellepje. Másfél órára alacsony hőfokra állított

sütőbe tesszük, hogy teljesen kiszáradjon.

Mély serpenyőben, közepes lángon étolajat hevítünk, és arany színűre sütjük benne a diót kisebb adagokban. Amikor kész, szűrőkanál segítségével kiszedjük az olajból, és megszórjuk a szezám-maggal. Konyhai papírtörletre hagyjuk kihűlni. Tálcára halmozzuk, és langyosra hűlt zöld teával kínáljuk.



» FORTÉLY

A karamell elkészítése egyszerű, de odafigyelést igényel, mert könnyen megéghet és megkeseredhet. A gyümölcs karamellizálása közben a lángot vegyük egészen kicsire, így a karamell folyékony marad, de nem sötétedik meg túlságosan.

» 13 BEFEJEZÉS

Egy tálba vizet öntünk, majd jégkockákat teszünk bele, hogy teljesen lehűljön. Tartuk a karamellás edény közelében.



» 16

TÁLALÁS

A gyümölcsdarabokat lehúzzuk a nyársról, és tálra halmozzuk.

Mentalevelekkel díszítve azonnal tálaljuk.



[Gőzölt körte

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

40 dkg konzerv licsi
40 dkg kumquat
20 dkg kantaluip dinnye (vagy másfajta sárgadinnye)
4 nem túl puha körte
3 púpozott evőkanál cukor
7,5 dl víz
víz a körte gőzöléséhez
2 rúd fahéj

ESZKÖZÖK

szűrő
kúpos szűrő
tálalóedény
műanyag háztartási fólia
gyümölcsmagozó
kislábas
vágódeszka
kés
kanál
szűrőkanál
fakanál
kenőecset
hőálló tál

KÍNAI GYÜMÖLCSÖK

Manapság szerencsére nem nehéz a jellegzetes kínai gyümölcsöket beszerezni. A piacon egyre gyakrabban kapható friss licsi és kumquat, az üzletekben pedig hozzájuthatunk a konzerv változatokhoz. Ha mégsem kapnánk, nyugodtan helyettesítsük a kumquatot narancssal, a licsit pedig fehérszőlővel.



Ez a tipikus kínai csemege remek desszert egy pikánsan fűszeres ebéd vagy vacsora után.
Melegen is nagyon finom, behűtve pedig igazi nyári csemege.



Gőzölt körte

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A licsit szűrő segítségével lecsöpögtetjük. A befőttlre nem lesz szükség.

»2



A kumquatot folyó vízben megmossuk, és héjastól 1/2 cm-es szeletekre vágjuk. Félre tesszük.

A KÖRTE



Meghámozzuk a 4 körtét, majd hosszában mindegyiket félbevágjuk.

Gyümölcsmagozó vagy kés segítségével kivágjuk a magházat.



A lábast lefedjük, vagy ha nincs hozzá fedő, használunk alufóliát. Lassú tűzön nagyjából addig gőzöljük, míg a körte megpuhul. A főzési idő a körte keménységétől függ.

>>3



A dinnyét meghámozzuk, a magokat kivágjuk, a gyümölcs-húst pedig 2 cm-es kockákra vágjuk.

>>4

A feldarabolt gyümölcsöt tálba tesszük, műanyag háztartási fóliával befedjük, és felhasználásig hűtőben pihentetjük.



3 evőkanál cukrot és 7,5 dl vizet öntünk egy hőálló tálba, beletesszük a 2 fahéjrudat és a félbevágott körteket is.



A tálat egy nagyobb lábasba tesszük, és 3-4 ujjnyi vizet öntünk alá.

>>11 A SZIRUP

A körte gőzöléséhez használt tálból kislábasba töltjük a szirupot a fahéjrudakkal együtt.



A puha körtéket domború felükkel felfelé tálba szedjük úgy, hogy ne fedjék egymást, mert könnyen összetörhetnek.

» Gőzölt körte

» 12

A szirupot felforraljuk, majd néhány percig erős lángon főzzük, de vigyázzunk, ne hogy színt kapjon. Időnként megkeverjük.



» 13



BEFEJEZÉS



A szirupot kúpos szűrőn leszűrjük, hogy ne maradjon benne fahéj, és a lehető legtisztább legyen.



A körtét meglocsoljuk a sziruppal.

VARIÁCIÓK

» Őszibarack szirupban

Édes gyümölcs

Az őszibarack nagyon népszerű gyümölcs Kínában. Ezt a desszertet a gőzölt körtéhez hasonlóan fogyasztják hidegen és melegen is, magában vagy friss, illetve konzerv gyümölcsből készített salátával.

Hozzávalók 4 személyre:
4 keményebb **őszibarack**,
3 dl **víz**, 6-8 evőkanál **cukor**
és **gyümölcssaláta** (idénygyümölcsből).



Elkészítés: A barackot néhány másodpercre forrásban levő vízbe mártjuk, hogy könnyebben lejöjjön a héja. Meghámozzuk, félbevágjuk és kivesszük a magját. 3 dl vizet a cukorral együtt lá-

basba öntünk. Összekeverjük, hogy a cukor elolvadjon, majd hozzáadjuk a fél barackokat. 15 percig lassú tűzön főzzük, majd amikor a gyümölcs kellőképpen megpuhult, kivesszük a szirupból, és félretesszük. Nagyobb lángon addig főzzük a szirupot, amíg besűrűsödik. A szirupot a barackra öntjük és jól behűtött gyümölcssalátával tálaljuk.

>>14

Ha azt látjuk, hogy a szirup kezd
színt kapni, és a lábas szélére tapad,
ecseteljük vízzel a lábas oldalát.



Amikor a szirup besűrűsödött, levesszük a tűzről.

TÁLALÁS

A körtét a behűtött
gyümölcssel együtt
tálaljuk.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Ürmérték			Csésze 
6 cm³	0,6 dl	60 ml	1/4
12,5 cm³	1,25 dl	125 ml	1/2
20 cm³	2 dl	200 ml	3/4
25 cm³	2,5 dl	250 ml	1
50 cm³	5 dl	500 ml	2
75 cm³	7,5 dl	750 ml	3
100 cm³	1 l	1000 ml	4

Mérőedények

A receptek folyékony hozzávalóit nemcsak csészében, hanem pohárban, kupicában vagy evő-, illetve mokkáskanálban is megadhatják. A konyhai mérőedényeken többnyire megtaláljuk a milliliteres és deciliteres beosztást, és nemritkán van rajtuk köbcen-tis jelölés is.



Mennyiség		cm³
	1 vízespohár	25
	1 borospohár	15
	1 pálinkáspohár	8
	1 evőkanál	1,5
	1 mokkáskanál	0,25

Átváltás



1 liter = 1000 ml

1/2 liter = 500 ml

1/4 liter = 250 ml

Alapanyag	 EGY (KÖZEPES) CSÉSZÉ	 EGY EVŐKANÁL
 rizs	20 dkg	2 dkg
 cukor	25 dkg	2,5 dkg
 barna cukor	15 dkg	1,5 dkg
 búzaliszt	10 dkg	1 dkg
 só	25 dkg	2,5 dkg

Súlymérték

A főzést nagyon kényelmessé teszi, ha a hozzávalókat csészében mérjük ki. Azonban az alapanyagtól függ, hogy egy-csészényi vagy evőkanálnyi milyen súlyú. Így például a barna cukor másfélszer olyan nehéz, mint a búzaliszt, ugyanakkor a kristálycukor és a só közel azonos súlyúak.

Ahány szakács, annyi szokás: előbb-utóbb mindenkinek kialakulnak a kedvenc mérési módszerei. Van, aki a csészére esküszik, más súlyban szeret mérni. A receptek azonban sokszor más mértékben adják meg a hozzávalókat, mint az otthoni mérőpohár beosztása, és konyhai mérleg sincs mindig kéznél. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk az átváltás módjával, hiszen nemegyszer a hozzávalók pontos kimérésén múlhat a siker.

Főzési idő és hőmérséklet

A sütő hőmérséklete

A sütőben készülő ételek receptjeiben pontos utasítást olvashatunk a sütési hőmérsékletre vonatkozóan. Szerencsés esetben a sütő hőmérsékletét pontosan lehet szabályozni (többnyire a villanytűzhelyek ilyenek), de sokszor csak alacsony, közepes, illetve magas hőfokot lehet beállítani.

Sütő

Alapanyag	Sütési idő	Hőmérséklet
1 kg hal	35 perc	220 °C
1 kg hús	60 perc	250 °C
1 kg csirke	45 perc	225 °C
Piskótatészta	25 perc	210 °C
Kevert tészta	30 perc	200 °C
Felfújt	20 perc	220 °C

Mikrohullámú sütő

Alapanyag	Idő
Hal	9 perc/kg
Hús	10 perc/kg
Egész szárnyas	20 perc/kg
Darabolt szárnyas	14 perc/kg
Levélzöldség	12 perc/kg
Darabolt zöldség	20 perc/kg

Az elkészítési idő változhat attól függően, hogy milyen teljesítményű mikrohullámú sütőnk van. A táblázatban a standard, 1000 kW-os teljesítményt vettük figyelembe.

Hőmérséklet	Hőtartomány	Példák
100–120 °C	Nagyon alacsony	1 Raguk, sultek
135 °C	Alacsony	1-2 Sülték, tojásos ételek
160 °C	Közepesen alacsony	3 Hosszú főzési idejű fogások
175–180 °C	Közepes	4 Sütemények
190–200 °C	Közepesen magas	4-5 Kekszek és piskóták
210–220 °C	Magas	6-7 Karamella
220–250 °C	Maximum	8-9 Marhasült, leveles tészták

Kukta

Alapanyag	Főzési idő
 Hal	8 perc
 Hús	20-30 perc
 Ragu	40 perc
 Zöldség	25-30 perc
 Levélzöldség	15 perc
 Kemény zöldség	10 perc
 Rizs	10 perc
 Leves	15 perc
 Krumpli	10 perc

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:

A fordítás alapja:
Sabores del Mundo:
Cocina China paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona, 2009

Fordította:
© Forgács Attila, Prainer Zsuzsa, 2011

Lektorálta:
Gyimesi Zsuzsa

Sorozatszerkesztő:
Campos Jiménez Mária

Borítóterv:
Adaptáció: HVG Press Kft.

Szerzők:
Teresa Mas
Inés Gandara
Maria José Gómez
Jorge Esteve
Pepe Cuesta

Fotó:
Cristina Reche

Fotóügynökség:
ACI Roca-Sastre
AGE Fotostock
Firo-Foto

HVG Könyvek
Kiadóvezető:
Budaházy Árpád

ISBN 978-963-304-037-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképes úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2011
Felelős kiadó:
Szauer Péter

www.izek.hvg.hu

Nyomdai előkészítés:
HVG Press Kft.

Nyomda:
Infopress Group Hungary Zrt.

Kötészet:
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



2011. 09. 28.



2011. 10. 12.



2011. 10. 26.



2011. 11. 09.



2011. 12. 07.



2011. 12. 21.



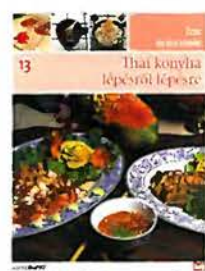
2012. 01. 04.



2012. 01. 18.



2012. 02. 01.



2012. 02. 15.

A teljes sorozatot rendelje meg kiadónktól!
www.izek.hvg.hu

ÍZEK ÉS KULTÚRÁK

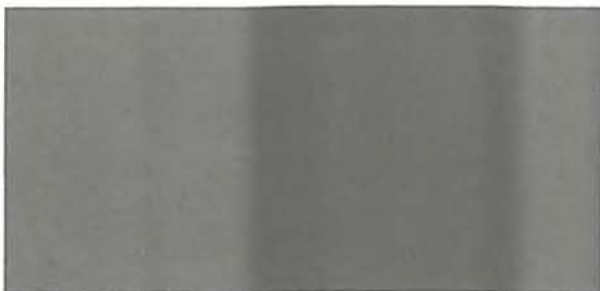
13 kötetes nemzetközi gasztronómiai sorozat

Nyereményjáték

Vásárolja meg az egész sorozatot, gyűjtse össze
és küldje el a kivágott kuponokat 2012. március 1-jéig a HVG Kiadó címére,
és megnyerheti az Ön által választott **IDdesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu





Kínai konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

ISBN 978-963-304-037-9



9 789633 040379 >

www.izek.hvg.hu