

Ensaladas y aliños

Artículo y recetas de Fernando Villanueva publicado en el grupo de news es.charla.gastronomia

Las ensaladas chinas, que en oriente no abundan, (son mas bien de restaurantes chinos de estas latitudes), al menos en el concepto que tenemos por estos pagos de lo que es una ensalada, bien sea verde, simple o compuesta.

En el grupo de las compuestas estarían incluidas a las que podríamos llamar ensaladas chinas ya que estas son preparaciones mas elaboradas que reúnen elementos diversos, elegidos para obtener una armonía de sabores y colores. A continuación pongo unos aliños, que son mas o menos ¡chinos!, yo diría más bien acomodados al gusto de occidente, así como unas recetillas de ensaladas.

- **Ensalada crujiente con pollo**
- **Ensalada china I**
- **Ensalada china II**
- **Ensalada china aliñada con salsa de cacahuets**
- **Ensalada china de cerdo**
- **Ensalada de col china**
- **Ensalada de gérmenes de alubias de soja germinadas**
- **Ensalada oriental de pollo**

Aliño chino

- 100 ml de aceite de girasol
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharaditas de vino arroz tinto, en su defecto jerez seco
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de polvo 5 especias

Mezcle los ingredientes batiendolos con un batidor de alambre.

Aliño al Sésamo

- 2 cucharaditas de aceite de girasol,
- 2 cucharadita de aceite de sésamo,
- 1 cucharada de salsa de soja,
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz.

Mezclar bien todos los ingredientes con un batidor.

Aliño picante al sésamo

- 2 cucharadas de aceite de girasol,
- 1 cucharada de aceite de sésamo,
- 1 cucharada de vinagre en el que han estado unos chiles en maceración.
- 1 cucharada de salsa de soja clara.

Mezclar bien todos los ingredientes con un batidor.

Aliño de cacahuets

- 30 g de coco rallado o 150 ml. de leche de coco en conserva.
- 150 ml de agua hirviendo
- 3 cucharadas de pasta de cacahuete
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- el zumo de 1/2 lima
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo

Ponga el coco en un cuenco, vierta encima agua hirviendo y deje en remojo 15 minutos, filtre la leche de coco en un cuenco, deseche el coco y la añade al resto de ingredientes. Si usa leche de coco en conserva la añade a los restantes ingredientes de la salsa; Mezcle bien con batidor y dejarlo espumoso.

Aliño de miel y mostaza

- 60 ml de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharada de miel clara
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharada de zumo de limón sal y pimienta

Mezclar bien hasta que la miel quede completamenete disuelta.

Aliño agridulce

- 2 cucharadas de aceite de sésamo ligero
- 4 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de salsa de soja oscura
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de puré de tomate

Mezclar los ingredientes con batidor.

Aliño de jengibre y lima

- 2 cucharaditas de raíz de jengibre fresco, rallada
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- la raspadura fina de la piel de 1 lima o, en su defecto, limón
- 2 cucharaditas de miel
- 100 ml de aceite de oliva
- 6 cucharaditas de zumo de lima o, en su defecto, limón
- 3 cucharaditas de eneldo fresco, picado

En un cuenco ponga el jengibre, la sal, la pimienta, la raspadura de lima o limón, la miel y el aceite y mézclelo bien con la ayuda de una cuchara de madera. Agregue el zumo de lima o limón y bata hasta que quede esponjoso. Antes de usar el aliño, añada el eneldo.

Ensalada crujiente de pollo

Pollo, lechuga, apio, cebolla, pimiento, granos de mostaza verde en vinagre. Unas tiras de Won Ton, es una especie de pasta, (esta pasta una vez cocida se fríe para que quede crujiente).

Para el aliño

- Vinagre blanco (de vino de arroz)
- Salsa de soja
- aceite de sésamo
- azúcar
- sal

Ensalada china I

- 500 g de col china, troceada
- 6 cebolletas, desmenuzadas
- 125 g de maíz dulce
- 125 g de tirabeques
- 1 chile rojo, sin semillas y cortado en finas rodajas
- 3 huevos
- unas gotas de salsa de soja clara
- 3 cucharaditas de aceite de girasol
- 9 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas

Ponerle aliño chino y flores de chile rojo para decorar (las flores son unas hechas con guindillas, los chinos son maestros en el tallado y adorno con verduras)

Preparación

En una fuente para servir, coloque las hojas de lechuga china, las cebolletas y el maíz dulce. Saltee unos segundos los tirabeques y añada a la ensalada con el chile. Rompa 1 huevo en un cuenco, y bata con unas gotas de salsa de soja. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén pequeña y ponga el huevo batido. Haga 3 tortillas, de un huevo cada una, antes de doblarlas las espolvorea con 3 cucharaditas de sésamo cada una. Vierta el aliño sobre la ensalada y remueva suavemente. Corte las tortillas en trozos de 2,5 cm, ponga sobre la ensalada y sirva adornadas con flores de chile rojo.

Ensalada china II

- 125 g de maíz dulce
- 250 g de castañas de agua enlatadas, escurridas
- ½ pimiento rojo, sin semillas y cortado a rodajas
- un trozo de pepino de 5 cm
- 200 g de brotes de alubias de soja
- un trozo de jengibre fresco de 1 cm, desmenuzado finamente
- Aliño de sésamo
- hojas de coriandro, para adornar

Preparación

Hierva el maíz dulce en una cacerola con agua, escurra y deje enfriar. Corte las castañas de agua en laminas y colóquelas en un cuenco junto con el maíz y el pimiento.

Corte el pepino en lonchas a lo largo, luego diagonalmente en tiras y añada a la ensalada. Agregue los brotes de judía y el jengibre; mezcle todo junto. Vierta el aderezo por encima y mezcle suavemente. Servir adornada con el coriandro.

Ensalada china aliñada con salsa de cacahuetes

- 250 g de col blanca, desmenuzada
- 125 g de judías verdes finas, cortadas en trozos de 2,5 cm
- 1/2 coliflor pequeña, dividida en flores
- 125 g de brotes de alubias de soja
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas aceite de cacahuete
- 1 cucharada de salsa de soja
- perejil para decorar
- Aliño de cacahuete

Preparación

Saltee unos segundos la col, las judías y la coliflor en una wok con aceite de cacahuete y una cucharilla de salsa de soja. Coloque las verduras en una fuente o reparta entre 4 platos. Distribuya por encima los brotes de judía. Con un cuchillo pele tiras del pepino, dejando parte de la piel, luego córtelo en rodajas y colóquelo sobre la ensalada. Sazone con el aliño de cacahuete. Adorne la ensalada con hojas de coriandro o perejil.

Ensalada china de cerdo

- 2 cucharadas de aceite de sésamo.
- 500 g de filetes de cerdo, cortado en tiras
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de jengibre fresco, troceado
- 90 g de tirabeques.
- 450 g de lychees en lata, escurridos
- 1/2 col china
- Aliño agridulce
- flores de chile, para adornar

Preparación

Caliente el aceite en una sartén grande o en un wok, añada el cerdo, el ajo y el jengibre y deje cocer hasta que el cerdo esté ligeramente dorado. Añada los tirabeques y saltéelos durante 30 segundos. Retire del fuego y, con una espumadera, retírelos del recipiente, luego añada los lychees. Viértalo sobre la ensalada y déjela enfriar. Trocee la lechuga china, dispóngala en una fuente o en 4 platos. Coloque los otros ingredientes encima, aliñarla, adornarla y servir.

Ensalada de col china

- 125 g de maíz dulce
- 250 g de castañas de agua enlatadas, escurridas
- ½ pimiento rojo, sin semillas y cortado a rodajas
- un trozo de pepino de 5 cm
- 200 g de brotes de alubias de soja
- un trozo de jengibre fresco de 1 cm, desmenuzado finamente
- Aliño de sésamo
- hojas de coriandro, para adornar

Preparación

Hierva el maíz dulce en una cacerola con agua, escurra y deje enfriar. Corte las castañas de agua en laminas y colóquelas en un cuenco junto con el maíz y el pimiento.

Corte el pepino en lonchas a lo largo, luego diagonalmente en tiras y añada a la ensalada. Agregue los brotes de judía y el jengibre; mezcle todo junto. Vierta el aderezo por encima y mezcle suavemente. Servir adornada con el coriandro.

Ensalada de gérmenes de alubias de soja germinadas

- 60 g de alubias rojas de soja
- 60 g de alubias blancas de soja
- 60 g de lentejas
- 1 cebolla roja
- Aliño de miel y mostaza

Preparación

Ponga a germinar 6 días antes las legumbres. Una vez germinadas, tienen que tener una largura de unos 4 centímetros, las lavaremos bien, les quitaremos los pellejos y así las dejamos listas para usar.

Corte en rodajas la cebolla y mezclar con los brotes de las alubias y las lentejas. Ponga en una fuente y añada el aliño. Remueva la ensalada hasta que los brotes estén bien empapados y sirva inmediatamente.

Ensalada oriental de pollo

- 2 filetes de pechuga de pollo, sin piel y cocidos
- 200 g de brotes de alubias de soja.
- 125 g de champiñones, cortados en rodajas
- 1 pimiento amarillo, sin pepitas y cortado a dados
- 3 cebollas tiernas picadas
- 2 zanahorias, cortadas en forma de palitos
- aliñarla con aliño chino
- semillas de sésamo tostadas y rábano para adornar

Preparación

Desmenuce el pollo y póngalo en un cuenco con los brotes de judía, los champiñones, el pimiento, las cebollas tiernas y las zanahorias; mezcle bien. Vierta el aliño sobre la ensalada, mezcle y pase a una fuente para servir. Espolvoree las semillas de sésamo por encima y decore con flores de rábano. Sirva al momento.

Condimentos e ingredientes

Artículo de Fernando Villanueva publicado en el grupo de news es.charla.gastronomia

Como todos los buenos cocineros, los chinos se basan en ingredientes locales para sus platos típicos. Muchos creen que para preparar platos chinos se necesita una enorme cantidad de hierbas, condimentos y aromatizantes chinos. Lo cierto es que se pueden preparar muchos platos chinos sin ingredientes específicamente chinos. Se puede desde luego preparar todo un banquete de doce platos sin más condimentos que los que se pueden encontrar normalmente en nuestras tiendas. Ya que el té verde, es bebido durante las comidas en países orientales, empezare hablando un poquito del té, ya que el Té por su importancia socio cultural merecería un capítulo aparte.

El té

La planta del té es una planta perenne y la recolección de sus hojas se realiza durante todo el año, con la excepción de los cultivos de alta montaña, las plantas asilvestradas alcanzan hasta 10 metros de altura, las cultivadas no suelen pasar de 1,20 metros. Después del agua es el líquido que más se bebe en el mundo. En tiempos remotos el cultivo de esta planta era exclusivo de China, en la actualidad los principales productores de té son, por este orden, la India, Ceilán, China, Japón, Indonesia, África del este, América latina y Rusia. Las mejores hojas son las que provienen del brote que nace en las puntitas de las ramas. Decreciendo en calidad encontramos el Pekoe que es la hoja que precede al brote, mas corta y sin botón, el tercero en calidad es el denominado "pekoe suchong" también llamado Siao-Tchong, compuesto por las hojas que preceden al pekoe, Luego vienen las denominaciones Con-fu, Suchong. Según el secado, fermentado etc. se obtienen las dos clases de té Verde y negro.

El té verde

Es especialidad de China y Japón. Este te es el bebido durante las comidas. Las hojas solo son sometidas a un calentamiento brusco, que intuyo será para matar gérmenes y evitar la fermentación. Hay varios tipos de té verde, los que yo conozco son: el llamado Chao Chen (gunpowder, pólvora de cañón), cuyas hojas se semejan a un granulado de unos 3 mm. El denominado "Tychen" (pólvora gruesa o Té imperial) es de granulado más grande y por ultimo el llamado "shincha" (mas usado en Japón), da una infusión de color intenso.

El té negro

Es aquel que las hojas han sido sometidas a diversas manipulaciones como: Deshidratación o ajamiento, apisonamiento para romper las células y que los componentes se mezclen, fermentación húmeda, la desecación y finalmente la clasificación según la calidad. Hay muchas preparaciones de este té negro. En otra ocasión compartiremos conocimientos sobre el té, a no ser que alguien se anime y empiece a compartir ya sus conocimientos.

La soja

Planta leguminosa que probablemente su procedencia es de Manchuria, los chinos la llaman "dadu" los japoneses "daizu". Es una de las plantas más utilizadas en el mundo, es materia prima para obtener aceite, harina, forraje y alimento en diversas formas entre los muchos modos de utilización. La soja constituye un alimento básico en los países del lejano oriente y era conocida antes de la civilización cristiana. En el siglo VI fue introducida en el Japón donde se la denominaba "Carne vegetal"

En Europa no es conocida hasta el siglo XVII en que se conoció su utilización en algunos preparados culinarios como papillas y pastelillos. En el siglo XVII llegan las primeras semillas al Jardín botánico parisino, pero para occidente no tuvo mucho interés esta planta, ahora bien, terminada la primera guerra mundial las naciones Europeas y USA empezaron a estudiarla y utilizarla masivamente, sobre todo como forraje y planta oleaginosa. Pero como legumbre, la soja sigue siendo, no desconocida, pero si exótica en nuestro entorno, como más se utiliza en las cocinas occidentales es germinada, (brotes de soja) y en forma de salsas. En los mercados chinos, las alubias de soja, en fresco, son comercializadas como por nuestros lares se comercializan las alubias verdes, vainas o caparrón, las vainas son de un color verde esmeralda, se hierven sin desgranar, tal cual las vainas nuestras, y los chinos las ponen como guarnición sobre todo en platos de carne.

Una vez, curioseando por un mercado callejero, vi unas vainas que llamaron poderosamente mi atención, me dije, estas las tienen que vender por metros ya que eran extremadamente largas, mínimo 1 metro max. 2 metros, me pude entender malamente y se trataba de unas vainas, familia de la soja. Las alubias de soja, ya secas, las hay de varios colores, amarillas, blancas, verdes, negras y bicolors lo que por estos pagos las llamamos jaspeadas.

Las alubias de soja según tengo entendido, tal vez este confundido, son más ricas en proteínas que la carne. Remojadas y cocidas los chinos las comen en sopas, "potajes" y ensaladas. En Japón las negras, hechas una pasta cocida, especiadas con clavos, azúcar y salsa de soja van de acompañamiento en algunos preparados de arroz. En sus variedades amarilla y negra, se salan y/o fermentan parcialmente; tienen un sabor fuerte y se usan en pequeñas cantidades para animar algunos platos.

Las saladas se remojan primero en agua y se escurren. Luego se fríen con poco aceite junto con ingredientes como cebolla, ajo y jengibre para hacer una salsa bien sabrosa. Esta salsa se incorpora a ingredientes frescos en un wok o sartén a fuego vivo.

Algunos productos procedentes de la soja :

La salsa de soja (o salsa soya)

El ingrediente que distingue a la cocina china es la salsa de soja, pero hay también otros productos importantes utilizados extensivamente en China a partir de la soja. En chino mandarín se llama "yang yong" y en japonés "shoyu". Esta salsa se obtiene por fermentación de soja, trigo, agua y sal, en plan casero los frascos de cristal se dejan al sol durante periodos largos de tiempo (lo siento no tengo el dato de cuanto tiempo, ni cantidades). Según la zona varían ligeramente los ingredientes, los anteriores básicos no, si no unos añadidos como, en la zona de Cantón cerdo picado, en Pekín jengibre y setas y en Vietnam le añaden "nuoc-man" que dicen es un producto parecido al garum romano. ¿Quién habrá probado garum para hacer esta afirmación? Me pregunto yo?. Ya que no hay escrita una formula fidedigna y si algunas teorías de su fabricacion. El nuoc-man si lo conozco y es mas o menos un extracto de pescado fermentado, que se prepara por un procedimiento análogo al que se usaba para extraer el aceite de hígado de bacalao, cuanto aceite de este tomamos en nuestra niñez. La salsa de soja tiene diferentes espesores, según el uso final que va a tener, así en la cocina se usan espesas, en maceraciones y platos cocidos lentamente y en la mesa como condimento son mas claras, así como la que se usa en salteados rápidos.

Hoy en día la salsa de soja, condimento, esta extendida por todo el mundo. Con salsa de soja y otros ingredientes comunes como sal, pimienta, jengibre se pueden oficiar muchos platos chinos.

Pasta de soja

Las semillas negras se venden también majadas y mezcladas con algo de harina como «pasta de soja» llamada Taucheong. Esta pasta se utiliza mucho, sobre todo en el norte de China, tanto en platos de carne rehogada como en estofados a fuego lento. Hay que tener cuidado en su uso ya que es bastante salada.

Cuando se reduce la cantidad de sal de las semillas negras y se machacan con azúcar, se hace "ton sha", pasta dulce. Se usa en toda China para rellenar tortitas dulces y bollitos. A la entrada de muchos restaurantes populares, tienen cocinando al vapor bollitos rellenos con ton sha, creo por lo que he visto que son bastante populares.

Hay otros condimentos chinos que tienen como base pasta de soja y el añadido de otro/s ingredientes como, agregando guindilla picada y ajo a la pasta de soja, la mezcla se llama tou pan chiang, muy utilizado en las provincias occidentales de Szechuan y Hunan, para dar un característico sabor pi-cante. Si se añade jengibre, ajo, cebolla, pimientos picantes molidos etc. a la pasta de soja, tenemos la salsa Hoi Sin, muy usada en las provincias del sur como Kwangtung y Fu-kien. Esta salsa se usa para rehogar carne, pescado y marisco, aves o verduras.

Brotos de soja

Los brotes de soja son sencillísimos de lograr en casa ya que no requieren semillero ni tierra. Aclarar unas 2 cucharadas de alubias de soja agitándolas enérgicamente en un tarro de mermelada con agua templada. Escurrir y repetir la operación un par de veces. Volver a poner las semillas escurridas en el tarro y tapar éste con un trozo de tela (sarga, por ejemplo), sujeto con una goma. Invertir el tarro para escurrir completamente las semillas, pero tienen que quedar húmedas.



Poner el tarro (ya al derecho) en cualquier lugar al amparo de la luz directa, la temperatura debe ser entre 15 y 18° C. Aclarar y escurrir las semillas dos veces al día, mañana y tarde durante 3-5 días. Las semillas pueden comerse cuando los brotes tengan 4 cm. de largo. Sacar los brotes del tarro y quitar los pellejos de las semillas antes de cocinarlos.

Otro método es envolverlas en un paño húmedo, pero tiene el inconveniente que los brotes traspasan la tela y luego cuesta un poco la "recolección" Deben comerse crudos o sólo pasados por la sartén para que no pierdan la textura crujiente.

Cuajada de soja

Es crema coagulada que se hace cocinando lentamente o fermentando leche de semillas de soja. De la cuajada fermentada tenemos dos tipos: la denominada Foo Yui, es blanda y de color amarillo, normalmente se espolvorea de azúcar, se cuece al vapor y se toma como acompañamiento.

La denominada Nan Yui es de un color rojizo oscuro, mas compacta que la anterior y se usa como un ingrediente para sazonar platos salados, debido a su carácter salado. Se venden en cubitos de unos 2,5 centímetros. La denominada Tau fu de color blanco, a veces tirando a amarillo, no esta fermentada y hasta lo que yo sé, es la única que se puede encontrar por estas latitudes. Se compra en tiras o pequeños bloques, se añade a los guisos a lo ultimo de la cocción, ya que esta cuajada es muy blanda, no como las anteriores que tienen mas consistencia. Se usa en varias preparaciones, pero especialmente en platos vegetarianos por su aporte de proteínas. Es de poco sabor.

Hojas de cuajada de soja

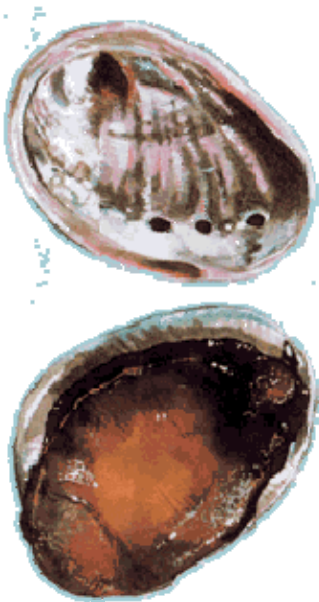
Es un producto deshidratado. Hay dos variedades, una en forma trapezoidal, de color amarillento, ligeramente transparentes, son usadas como "piel" para acomodar diferentes rellenos, se cortan al tamaño requerido una vez ablandadas en agua. No tienen sabor propio. La otra variedad denominada dulce, la comercializan en rectángulos 15x5, son de un color parecido al azúcar caramelizado y se usan especialmente en platos vegetarianos.

Alubias de soja saladas, amarillas o negras

Son alubias ovaladas fermentadas, saladas y secas. Deben remojarse en agua durante 10 minutos y escurrirse antes de usar. Se rehogan con ajo y cebolla para condimentar la carne, aves, pescados y otras verduras.

Sal , pimienta, azúcar y mostaza

Como en el resto del mundo, se juega con las mezclas de estos ingredientes. Son la base de la salsa de otros productos de la soja.



Conservas

Los chinos hacen mucho uso de ingredientes en conserva para condimentar, ya que tienen un sabor más pronunciado que los alimentos frescos. Así se emplean mucho los encurtidos, las salmueras y los alimentos secados al aire para dar un toque especial y carácter a un plato. Si bien las hierbas y las especias desempeñan un importante papel en la cocina -sobre todo en la de la India y Asia suroriental-, en China no tienen más importancia que las conservas, encurtidos, salmueras y alimentos secos. Aunque no hubieran hierbas ni especias, no se alteraría mucho la cocina china.



Agar-agar

Es una sustancia mucilaginososa, también llamada espuma de Ceylan. Es extraído de ciertas algas, se comercializa en finas tiras transparentes y también en polvo. Se utiliza como espesante.

Cabellos de algas

La alga que se usa es de tipo muy filamentosos y una vez seca y tal vez fermentada, adquiere un tono negro y una apariencia parecida al cabello. Se usa especialmente en comidas festivas para aderezar sopas y en platos vegetarianos. Su nombre *fatt choy* suena en chino como la palabra que significa prosperidad.

Aabalone

Para el aficionado a primera vista parecen conchas; pero, sin embargo, pertenecen a los caracoles, las orejas de mar o abalones. El nombre científico *Haliotis*, derivado del griego, significa oreja del mar. «Oreja» porque la concha es similar a una oreja humana. Las finas vueltas del vértice se hacen tan anchas en el borde, que el último medio giro es mayor que el resto de la valva plana. Los abalones tienen un ambulacro grande y muy fuerte, cuya suela rellena toda la abertura de la concha. Con él se adhieren por succión a las piedras y a las rocas. La fuerza de succión del pie es tan grande, que resiste también las más violentas tormentas. Puede soportar un peso cuatro mil veces mayor que el suyo propio. Por eso es extremadamente difícil desprenderlos de su fondo. Hay unas 100 especies distintas de abalones, de las cuales algunas pueden alcanzar un diámetro de 25 cm. Viven en las zonas de marea de los mares, donde «pastan» en los suelos de algas como si fueran herbívoros. Los abalones se extienden por todos los mares cálidos, especialmente Pacífico e Indico. No son únicamente apreciados como delicia culinaria, sino también a causa de sus conchas especialmente hermosas, cuyo interior presenta una capa nacarada irisada. Según la especie, tienen diversos colores brillantes: verde intenso, azul verdoso, rosa, negro o blanco. En algunas zonas casi se han extinguido y las medidas de protección son muy severas, como en California (USA). La textura del tentáculo, mejor dicho el pie con que se sujeta a las rocas, es semejante a la goma y con un sabor muy característico. Se cocinan a tiritas finas o en cortes finos transversales y pueden comerse solos o como condimento de otros platos. Se venden en conserva y a veces secos, que se remojarán antes de usarlos. Como el calor los endurece hay que cocinarlos muy rápidamente. Se pueden sustituir por vieiras.

Badiana o anís estrellado

Es una especia en forma de estrella de ocho puntas y contiene unos granos o semillas en su interior de color beige con sabor anís y un deje a regaliz. Se vende entero o molido y se utiliza en muy poca cantidad para sazonar carnes y salsas y en raras ocasiones se utiliza para perfumar el té. En la India es uno de los ingredientes de las mezclas de especias.



Brotos de bambú

Los brotes tiernos de bambú tropical, de un color marfileño, tienen forma cónica. Si se consumen frescos, (imposible de encontrar en nuestros mercados), deben de ser despojados de los pelos, tenues pero acerados, que los cubren y luego blanquearlos antes de cualquier utilización. En nuestras tiendas, especializadas por supuesto, los podemos encontrar en conserva y rara vez deshidratados. En chino se denominan "Sun Ki" y en japonés "Take-noko" por si encontráis genuino producto oriental, pues los envases normalmente vienen en inglés "Bamboo shoot" o en español "Tallos de bambú". Una vez abierta la lata, los que vayamos a usar hay que lavarlos y los que no usemos se pueden mantener en la nevera en un tarro de cristal bien bañados, por varios días. Se usan mucho como verdura, sola o con otras y con carne, suele acompañar también a al cerdo en salsa agri dulce. Son apreciados por su textura firme y su delicado sabor. En China se prepara un condimento basándose en brotes salados previamente y puestos a secar al sol, para posteriormente ponerlos en maceración con vino de arroz dulce, anís estrellado y pétalos de rosa, haciendo con todo el conjunto una pasta mas o menos fluida. Los brotes de bambú se pueden sustituir por el núcleo central de la coliflor, tallos de apio o repollo, por supuesto no nos va a dar la misma armonía en el sabor, pero sí en cuanto al color y textura.

Hojas secas de bambú

Se utilizan para envolver ciertos preparados y cocerlos al vapor. Las hojas antes de su uso se ablandan en agua hirviendo.

Nidos de salangana (Collocalia esculenta) o Nido de golondrinas

Decía D. Julio Camba allá por el año 29, <<Ratas hay muchísimas en el mundo. Chinos casi tantos como ratas. Salanganas, en cambio hay bastantes menos, y de aquí el que sus nidos constituyan un privilegio de potentados o mandarines>>.

El nido de salangana está elaborado con la secreción bucal del ave, mezclada con un alga y el conjunto se endurece en contacto con el aire, adquiriendo una consistencia cercana al cemento, se disuelve en agua hirviendo. Los mejores son los que provienen de las costas de Filipinas y del norte de Borneo. Este producto es muy caro, carísimo y no lo he probado. Los económicamente débiles nos tenemos que conformar con un sucedáneo fabricado a base de "Nuoc man", y vuelvo a lo escrito por D. Julio C. <<el nioc-man es el único tóxico asequible al chino pobre, Con él envenena el hombre su arroz y así consigue ir viviendo...>> Dicen que los nidos tienen poco sabor, pero es un ingrediente de sopa muypreciado, que se reserva para banquetes excepcionales, también afirman que es un afrodisíaco.



«Queso» de semillas

Es la cuajada de semillas prensada, fermentada en vino de arroz para que quede como queso. Es de color rojo o crema, tiene un sabor salado y picante y se usa para dar un sabor «añejo» al cerdo rojo (braseado a la soja), al pato o al pollo rojos. Suele utilizarse para acompañar el arroz hervido. Puede sustituirse por un camembert, o similar, fuerte.

INDICE:

Abalone en lecho de lechuga / Fukien
Ancas de rana / Pekinesa
Anguila frita con apio / Szechuan
Arroz frito a la cantonesa / Cantonesa
Arroz frito de Yangchow / Shan-ghai y China Oriental
Bocaditos de pescado / Shan-ghai y China Oriental
Brotos de soja rehogados / Cantonesa
Cabezas de león / Shan-ghai y China Oriental
Cangrejos en salsa picante / Pekinesa
Cangrejos perlíferos / Pekinesa
Caracoles al vapor con jengibre / Hunan

Carne rehogada con brecoles / Cantonese
Cerdo asado a la cantonesa / Cantonese
Cerdo blanqueado con aliño de Hunan / Hunan
Cerdo con pepino / Szechuan
Cerdo en salsa agridulce (Estilo cantonés) / Cantonese
Cerdo en tiritas con repollo encurtido / Shan-ghai y China Oriental
Cerdo guisado al estilo de Hunan / Hunan
Cerdo rojo con castañas / Pekinesa
Chin-hua chicken / Cantonese
Codillo con azúcar cristalizado / Shan-ghai y China Oriental
Cohombros y langostinos / Fukien
Cordero guisado, Estilo Fukien / Fukien
Cordero y puerros salteados / Pekinesa
Crema de abalones / Fukien
Crepes mandarines / Pekinesa
Cuajada de soja Ma-po's / Szechuan
Cuajada de soja rebozada / Cantonese
Cuajada de soja rebozada / Pekinesa
El cofre de las sorpresas / Shan-ghai y China Oriental
Encurtido picante de pepino / Pekinesa
Fai Lock Kar Teng (Familia feliz) / Cantonese
Fideos calientes con carne y verdura / Pekinesa
Fideos fritos con ostras / Fukien
Gambas a la pekinesa / Pekinesa
Gambas fritas, servidas en seco / Fukien
Har Yan Heong koo - Langostinos salteados con setas / Shan-ghai y China Oriental
Hoong Siew Fei Ngap / Fukien
Jamón de Hunan, con salsa dulce / Hunan
Kay Chup Yue (Pescado con salsa agridulce) / Cantonese
Langostinos cocidos en vino / Fukien
Langostinos con setas / Shan-ghai y China Oriental
Menestra de crujientes verduras / Pekinesa
Menestra de verduras fritas / Szechuan
Nidos con huevo de grulla / Fukien
Pato a la moda de Pekín / Pekinesa
Pato ahumado al alcanfor y té / Szechuan
Pato crujiente al estilo de Hunan / Hunan
Pato frito con jengibre y puerros / Szechuan
Pato lacado a la pekinesa I / Pekinesa
Pato lacado a la pekinesa II / Pekinesa
Pechuga de pollo salteada con gambas / Pekinesa
Pescado "ahumado" al estilo de Shanghai / Shan-ghai y China Oriental
Pescado "claro" a la cantonesa / Cantonese
Pescado crujiente con cerdo y alubias negras / Szechuan
Pescado en salsa de Hunan / Hunan

Pescado sin espinas en salsa agridulce, al estilo Shanghai / Shan-ghai y China Oriental
Pollo Bang-Bang / Szechuan
Pollo Chum-Pi / Szechuan
Pollo con cacahuets / Szechuan
Pollo troceado / Fukien
Repollo rehogado agridulce / Fukien
Rollitos de primavera pekineses / Pekinesa
Rollos fritos con cinco especias / Fukien
Sopa de aletas de tiburón / Fukien
Sopa de Melón mechado con Jamón chino / Cantonesa
Sopa de nidos de golondrina / Fukien
Sopa de raíz de loto con manos de cerdo / Hunan
Sopa para mandarines al estilo de Pekin / Pekinesa
Sopa pekinesa / Pekinesa
Sopa picante/ agria / Szechuan
Tallarines al estilo Szechuan / Szechuan
Tallarines de arroz fritos / Fukien
Verduras salteadas / Pekinesa

Cocina Fukien: Abalone en lecho de lechuga

Ingredientes

1 lata de abalone, aquí no encontraremos fresco
50 gramos o una lata pequeña de champiñones
1 cogollo de lechuga, los de Tudela van muy bien
2 cucharadas de aceite
6 cebolletas, pequeñas
6 discos finos de jengibre

Para la salsa

6 cucharadas de caldo
1 cucharada de salsa de ostras
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharilla de maicena
1 cucharilla de azúcar
1 cucharilla de aceite de sésamo

Preparación

Cortar los champiñones por la mitad. Blanquear la lechuga, es decir hervirla en agua, por un minuto, sacarla y escurirla bien, poner en el fondo

de una fuente. En el wok calentáis las dos cucharadas de aceite, una vez caliente salteáis las cebolletas, cortadas bastamente, usar también parte de los tallos y el jengibre cortado en tiritas. Una vez salteada la verdura, añadís el abalone, cortado en discos finos, salteáis un poco y añadís los ingredientes de la salsa, cuando la salsa engorde un poco vertéis todo sobre el lecho de lechuga.

Notas

Otras verduras de hojas verdes se pueden usar. Como el abalone va caro también se puede hacer el plato con el músculo blanco de las vieiras. Al ser este músculo mas tierno que el de los abalones, se puede poner entero o cortado por la mitad.

Cocina pekinesa

Ancas de rana:

Ingredientes

12 pares de ancas de las de aquí, son mas pequeñas que las chinas

6 pimientos verdes, sin pepitas y cortados en trozos

2 guindillas, de las picantes

2 dientes de ajo

2 cucharilla de jengibre bien picado

1 cucharada de alubias de soja negras, fermentada

4 cucharadas de agua

1/2 cucharilla de maicena, mezclada con una cucharilla de agua

Aceite para freír

Para la salsa

2 cucharillas de azúcar

4 cucharillas de salsa de soja

una pulgarada de glutamato

unas gotas de aceite de sésamo

2 cucharadas de vino de arroz o jerez

Preparación

Calentar el aceite en el wok y freír las ancas por dos minutos, sacar y reservar. Quitar el aceite del wok dejando solo 3 cucharadas, saltear la guindilla bien picadita, ajos, jengibre y las alubias de soja fermentadas hasta que notéis la fragancia de los ingredientes. Añadir los pimientos verdes y los salteáis hasta que estén ni crudo, ni cocidos, es decir al dente.

Volver las ancas al wok, añadir el agua y los ingredientes de la salsa excepto el vino y el aceite de sésamo, cocer por dos minutos. Al final añadir la mezcla de maicena y agua, aceite de sésamo y el vino, un pequeño hervor para que engorde la salsa. Servir caliente.

Cocina de Szechuan

Anguila frita con apio (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 anguila de al menos medio kilo
300 gramos de apio
1 trozo de jengibre fresco
2 pimientos rojos
1/2 cucharilla de sal
1/2 cucharilla de glutamato
1/2 cucharilla de azúcar
1/2 cucharilla de maicena
1 cucharada de salsa de soja
3 tazas de aceite
1 cucharilla de vinagre
1 cucharada de aceite de sésamo
1/2 cucharada de pasta de soja picante
1 cucharada de agua

Preparación

Cortar la anguila en trozos de 5 centímetros. Cortar el apio en trozos de 3 centímetros. Cortar el jengibre en juliana. Cortar el pimiento en tiras de 3 centímetros. Mezclar todos los ingredientes a excepción del aceite para freír y pasta de soja, mezclar bien los ingredientes. Calentar las 3 tazas de aceite en el wok y freír los trozos de anguila, cuando el aceite este bien caliente por 30 segundos, sacarlos del wok y quitar el aceite. Saltear el jengibre, pimiento y la pasta de soja con 2 cucharadas de aceite, añadir el apio y saltearlo hasta que este "al dente", añadirle la anguila y los ingredientes que tenemos mezclados, darle al conjunto un hervor y servir.
Cocina cantonesa

Arroz frito a la cantonesa (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

300 gr de arroz
100 gr de guisantes frescos desgranados
100 gr de jamón dulce, en una loncha
2 puerros
2 huevos
2 cucharadas de salsa soja
Aceite de soja para saltear
sal
pimienta blanca

una pizca de glutamato

Preparación

Lave el arroz sólo si es necesario, méntalo luego en una cacerola y cúbralo con agua fría. Encienda el fuego y lleve a ebullición, primero a fuego vivo, y después, apenas el agua empieza a hervir, disminuya la intensidad del fuego, sale, cubra el recipiente y cueza unos diez minutos. Cuele cuidadosamente el arroz y déjelo enfriar, corte el jamón en dados pequeños. En otro recipiente, con agua hirviendo salada, cueza los guisantes unos diez minutos, luego escúrralos. Batir los huevos y hacer una tortilla, picarla y reservar.

Limpie y lave los puerros, corte la parte blanca que se destinará a otros usos y use sólo la parte verde del tronco. Abra las hojas y córtelas pacientemente en tiras con unas tijeras, como si se tratara de una juliana. Corte luego estas tiras con una cuchilla y saltearlas en el wok con 3 cucharadas de aceite, (luego el exceso de aceite lo absorberá el arroz). Añada luego los guisantes y saltearlos un minuto, el puerro a las paredes del wok. Una vez salteados los guisantes, añadiremos la tortilla y el jamon, remover bien, luego agregar el arroz hervido previamente escurrido y enfriado, sazonándolo con la salsa de soja. Salpimentar y añadir una pizca de glutamato.

Siga removiendo, controlando que no se formen grumos. Sirva el arroz de inmediato, muy caliente.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Arroz frito de Yangchow (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

350 g de arroz de grano largo

225 g. de gambas crudas sin pelar, mejor frescas que congeladas

8 cucharadas de aceite de semillas

2 dientes de ajo, picaditos

1 cucharada vino de arroz o jerez semiseco

Sal y pimienta negra recién molida

4 cebolletas

2 huevos grandes

225 g de guisantes, frescos o congelados

225 g. de jamón cocido, cortado en tiritas finas y no muy largas

1 1/2 cucharadas de salsa de soya espesa, en su defecto aumentáis la cantidad de la clara

3 cucharadas caldo de poll

o 1 cucharilla de salsa de soya extra espesa

Para la maceración

1/2 cucharilla escasa de sal
2 1/2 cucharillas de maizena
1 cucharada de clara de huevo

Preparación

Cocer el arroz con 1 1/2 veces su volumen de agua. Agregar 2 cucharillas de aceite al agua y llevar a ebullición. Revolver bien con cuchara de madera y seguir hirviendo hasta que el arroz haya absorbido toda el agua, quedando sólo unas gotitas alrededor del arroz. Reducir entonces el fuego al mínimo. Poner un difusor de metal bajo el cazo y dejar cocer el arroz, tapado, durante 10-15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz. Pelar y limpiar las gambas, cortar las colas en trozos de 2 centímetros, caso de ser las gambas grandes o dejarlas tal cual si son pequeñas.

Mezclar los ingredientes de la maceración en un cuenco y echar en él las gambas troceadas, asegurándose de que se bañen bien. Meterlas en la nevera, tapadas, un mínimo de 4 horas o toda la noche. Calentar el wok a fuego vivo hasta que humee. Agregarle 2 cucharadas y bailar el wok para engrasar el fondo. Echar el ajo picado y, en cuanto tome color, agregar las gambas. Removerlas con espátula de madera durante 30 a 45 segundos o hasta que estén casi cocidas y se vuelvan rosas. Poner el vino de arroz o jerez en el wok y, en cuanto deje de sisear, retire las gambas del wok reservándolas.

Picar las cebolletas en rodajas finas y separar los aros blancos de los verdes, (partes del tallo). Batir los huevos ligeramente con una cucharada de aceite y un poco de sal. Caliente una sartén grande y llana y, cuando esté moderadamente caliente, agregar una cucharada de aceite e inclínala para que se engrase. Vertir la mitad del huevo batido, reservando el resto. Cuando esté cuajado, dar vuelta a la tortilla y freír por el otro lado unos segundos. Pasarla a un plato y cortarla en tiritas.

Revolver el arroz cocido para que quede lo más suelto posible. Escaldar los guisantes en agua hirviendo con sal durante tres minutos y escurrir. Volver a calentar el wok, limpio, a fuego vivo hasta que humee. Poner en él el resto del aceite y engrasar el wok. Saltear los aros de cebolla. Echar el resto del huevo batido y luego, inmediatamente, todo el arroz. Revolver bien, llegando al fondo del wok, donde está el huevo fluido, deshaciendo, los grumos.

Cuando el arroz este bien caliente, incorporar el jamón y revolver, luego los guisantes, volver a remover, y luego las gambas. Sin dejar de remover, agregar la salsa de soya y el caldo. Añadir la soya extra espesa para darle un color más pronunciado, si el oficiante así lo desea. Incorporar por último la mitad de las tiritas de tortilla. Servir en una fuente de servicio caliente, adornando por encima con el resto de las tiritas de tortilla y lo verde de la cebolleta.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Bocaditos de pescado (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 pescado entero, de boca grande, como el mero, de un peso aprox. 1Kg.
2 escalonias
1 trozo de jengibre
2 cucharillas de sal
1 cucharilla de glutamato
1 cucharada de jerez
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de vinagre
3 cucharadas de tomate concentrado
1 cucharilla de maicena
6 cucharadas de aceite
Una ramita de perejil

Preparación

Una vez bien limpio el pescado, le quitáis la cabeza y la cola, hacerlo con un corte limpio, ya que se usaran posteriormente. La carne del cuerpo, la separareis de la espina y la cortareis en pequeños bocaditos. Poner los trozos de pescado con las escalonias y el jengibre picados, 1 cucharilla de sal y glutamato asi como la cucharada de jerez, por 20 minutos. Mezclar 1 cucharilla de sal, las tres cucharadas de azúcar, vinagre y tomate asi como la cucharilla de maicena, reservar. Calentar el aceite y freír la cabeza y la cola, a la cabeza hay que darle un aspecto agresivo, con la boca bien abierta, os podéis hacer ayudar para mantenerle la boca abierta con un palito u objeto similar, o metiéndole un rábano etc. etc., fritas ya la cabeza y cola, añadís el pescado que teníais en maceración y lo freis. Sacáis a fuente de servir la cabeza y la cola, poniéndolas en su lugar, entre la cabeza y la cola ponéis los bocaditos de pescado. Con 3 cucharadas de aceite cocéis la mezcla de los ingredientes para el agridulce los ponéis a cocer hasta que obtengáis una salsita, rociáis con ella los bocaditos de pescado, no le pongáis ni a la cabeza ni a la cola. A la boca le podéis poner un pescadito pequeño como si lo estuviera comiendo, o cualquier otro detalle. Adornar con perejil.

Cocina cantonesa

Brotos de soja rehogados (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

250 g. de brotes de soja

2 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
2 cebolletas, cortadas en trozos de 2-3 cm., reservando por separado las partes blanca y verde
2 rodajas finas de raíz fresca de jengibre, pelada
1/4 cucharilla de sal
1 cucharada de salsa de ostras

Preparación

No lave los brotes de soja si vienen embalados en plástico, pero refrigérelos hasta que los vaya a cocinar. (Al refrigerarlos se conserva mejor el crujiente después de cocinarlos). Si los lava, escúrralos muy bien antes de refrigerarlos 2-3 horas antes de cocerlos.

Caliente un wok a fuego vivo hasta que empiece a salir humo. Agregue el aceite y dé vueltas al wok. Ponga la parte blanca de las cebolletas y en cuanto empiece a sisear, añada las rodajitas de jengibre. Eche los brotes de soja en el wok. A fuego vivo, rehóguelos pasando un cucharón o espátula metálica por el fondo del wok y sacudiéndolos y removiéndolos enérgicamente unos 2 minutos para que se hagan por igual. Espolvoree de sal hacia el final del tiempo de cocción; agregue las partes verdes de la cebolleta.

Los brotes de soja tienen que quedar crujientes y soltar muy poca agua. Páselos a una fuente de servicio caliente. Moje con la salsa de ostras mezclando ligeramente con un par de palillos o un tenedor, y sirva.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Cabezas de león (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

450 g. de col de apio china
6 castañas de agua, frescas o en conserva
400 g. de magro de cerdo y 100 g. de tocino, toscamente picados juntos
2 cucharadas de salsa de soja, si usáis la espesa mejor
1 cucharada de vino de arroz o jerez semiseco
1 cucharilla de azúcar moreno
2 1/2 cucharadas de maizena
3 cucharadas aceite de semillas
3 tazas de caldo de pollo
3 cucharillas de fécula de patata

Preparación

Limpiar la col china y escurrirla bien. Cortar las hojas en tiras de 5 x 2 centímetros aprox, el troncho cortarlo en discos finos, dándoles forma de flor, estrella etc, partes finas de troncho dejarlas tal cual.

Las castañas de agua picarlas muy menudas, bien en daditos o juliana fina. La carne y tocino, bien picados, los ponemos en un bol y le añadimos unas cucharadas de agua, revolvemos bien con la mano, hasta que la carne quede untuosa al tacto. Para ablandar la carne, coger en forma de pelota y tirarla violentamente sobre el bol, varias veces. Agregaremos a la carne la salsa de soya, el vino o jerez, las castañas de agua y el azúcar, mezclando bien. Dividiremos la mezcla en cuatro porciones, para formar cuatro bolas, que posteriormente seran las Cabezas de loen. Desleír la maicena en agua, para hacer una pasta, pasar las bolas de carne por esta pasta.

Calentar el wok a fuego moderado y poner el aceite. En cuanto empiece a formar humo, freír las bolas rebozadas, de dos en dos, hasta que se doren bien por todos lados. Pasar las bolas a una fuente, dejando el aceite en el wok.

Agregar las partes del troncho del repollo al aceite y rehóguelas unos 30 segundos, añadiendo entonces las partes de las hojas, rehogando todo junto 1 minuto. Retire del fuego. Pasar la mitad del repollo al fondo de una cazuela grande, resistente a la llama. Colo-car encima las bolas de cerdo y cubrirlas con el resto del repollo, rebañando bien el aceite. Agregar el caldo. Llevar a ebullición, reducir el fuego y deje cocer despacio y tapado durante 2 horas. Para servir, coloque el repollo debajo y alrededor de las bolas de carne para dar el efecto visual de unas cabezas de león con sus melenas. Para espesar la salsa, desleír la fécula de patata en un poco de agua y agregue a la salsa, removiendo hasta que espese. Vierta sobre el cerdo.

Notas

Las albóndigas de cerdo y la col china de este plato se colocan de forma que recuerden cabezas de loen con sus cabelleras. la creencia popular afirma que quien lo toma alcanza las cuatro cosas más apetecidas por los chinos: buena suerte, prosperidad, longevidad y felicidad. (Y QUIEN NO)
Cocina pekinesa

Cangrejos en salsa picante (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

2 bueyes de tamaño mediano/pequeño

2 escalonias

3 dientes de ajo

1 cucharada de guindilla, bien picadita. También se puede usar tabasco o salsa similar

1 cucharilla de

azúcar 1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 taza de caldo
2 hojas de cilantro bien picaditas
1 cucharilla de polvo de jengibre o 1 cucharada de jengibre fresco
Maicena y sal

Preparación

Los cuerpos de los bueyes se cortan en trozos, les quitaremos las branquias y los órganos digestivos, especialmente unas bolsitas que tienen cerca de la boca, ya que amargan.

Las pinzas y patas, las aplastaremos para que se resquebrajen, así cocerán más rápido y serán más fáciles de comerlas. Los trozos del caparazón, los pasaremos por maicena y los freiremos, una vez a punto los sacaremos del wok y reservaremos en lugar templado. Al final de esta fritura, en el wok nos tienen que quedar como dos cucharadas de aceite. Salteamos escalonias y ajos, estos bien picados, después añadir la guindilla picada, condimentando con el azúcar, salsa de soja, tomate concentrado y jengibre, saltear todo el conjunto. Verter de golpe el caldo caliente y dejar que se reduzca durante un minuto a fuego vivo. Añadir los trozos de cangrejo, así como patas y pinzas, cocer a fuego lento durante media docena de minutos. La salsa tiene que quedar algo espesa.

Servir caliente, adornar con algunas hojas de berros o producto similar.

Notas

Aunque este plato se sirve en todas las zonas del lejano oriente, parece ser que su origen es pequinés, así que lo incluyo en este apartado
Cocina pekinesa

Cangrejos perlíferos (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

2 cangrejos, aquí podríamos utilizar dos nécoras o un buey, los chinos usan cangrejos de los manglares (*Scylla serrata*), cangrejos nadadores (*Liocarcinus*, también *Portunus*), cangrejos de cruz (*Charybdis cruciata*) o cangrejos chinos o guantes de lana, (creo que es el *Eriocheir sinensis*)
24 huevos de codorniz, según el tamaño del caparazón del cangrejo igual hay que utilizar menor cantidad
1 clara de huevo gallina
1 pequeña pieza de jengibre
1 escalonia

Para la salsa

- 1 cucharilla de glutamato
- 1 cucharilla de sal
- 1 cucharilla de azúcar
- 1 cucharada de vino de arroz o jerez
- 1 cucharilla de aceite de sésamo
- 1 cucharada de maicena
- 1 taza de caldo

Para saltar

- 2 cucharadas de aceite

Preparación

Quitar entera el caparazón del cangrejo, su interior, que lo habréis sacado entero lo partís en 4/6 trozos. Las patas las partís, aplastándolas un poco con la hoja de un cuchillo, en un recipiente para cocer al vapor, cocéis por 5 minutos las patas y el caparazón para que se pongan de bonito color rojo. Cocer los huevos de codorniz, a la mitad de los que vayáis a usar, les quitáis la cascara y los volvéis a cocer en agua salada por un corto tiempo, 2 minutos, el resto de los huevos, sin quitarles la cascara pero rompiendo esta para que tenga fisuras, los volvéis a poner a cocer, añadiendo al agua té negro y una cucharilla de salsa de soja, los cocéis durante media hora, luego cuando les quitéis la cascara parecerán pequeñas perlas negras beteadas. (Los huevos de gallina admiten esta manipulación y quedan muy bonitos, parecen de mármol negro con betas).

Picar en tiritas la escaloña y jengibre. Mezclar bien todos los ingredientes para la salsa. En un wok, ponéis las dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente le añadís la escaloña y el jengibre, lo saltáis por unos segundos, le añadís los trozos de cangrejo, salteando hasta que la carne del cangrejo este a punto.

Le añadís la salsa, dejar que cueza hasta que la salsa engorde un poco.

Sacar a una fuente, Reconstruir los cangrejos, metiendo los trozos de carne en el caparazón, esconder algunos huevos de codorniz en su interior. Ponéis las patas en sus posiciones, adornáis con perejil o algunas hojas de berros, canónigos etc.

Ponéis la salsa por encima de los cangrejos. Batís la clara del huevo hasta punto de nieve, tomáis unas porciones y las escaldáis unos segundos y la espuma coagulada la ponéis entre los dos cangrejos, simulando la espuma que suelen sacar por la boca los cangrejos cuando están vivos y fuera del agua.

Cocina de Hunan

Caracoles al vapor con jengibre (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

Lo verde de 2 cebolletas

250 g. de caracoles, (en conserva son validos)

100 g. de jamón de Hunan, el serrano hace las veces, cortado en tiras

2 trozos de raíz de jengibre, en tiritas

15 g. de manteca muy fría cortada en daditos

5 cucharadas de buen caldo

1/4 cucharilla de glutamato

2 cucharillas de grasa de pollo

1/2 cucharilla de sal

Arroz hervido, para servir

Sal y pimienta a partes iguales, para mojar

Preparación

ortar lo verde de las cebolletas por la mitad, atar en un nudo la parte más verde, y la más tierna cortarla en trozos. Reservar. Poner los caracoles escurridos en un cuenco refractario. Distribuir por encima las tiras de jamón, agregar los palitos de jengibre, los nudos de cebolleta y luego los trocitos de manteca. Poner el cuenco en un soporte dentro de un hervidor y llevar a ebullición el agua de éste. Tapar y cocer al vapor hasta que estén cocidos. Quitar los nudos de cebolleta y el jengibre. Pasar el resto a un cuenco de servicio. Poner el caldo, glutamato, cebolleta reservada y grasa de pollo en un cacito. Llevar a ebullición y sazonar con sal, mojar los caracoles con ello. Servir el plato, que es medio sopa, medio estofado, en su cuenco, acompañado de arroz blanco. Se mojan en la mezcla de sal y pimienta antes de comerlos.

Cocina cantonesa

Carne rehogada con brécoles (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

50 g. de cadera o de falda en un filete

250 g. de brécoles

6 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal

1 cucharilla de sal

4 dientes de ajo, picaditos

3 cebolletas, en trozos de 2-3 cm., reservando por separado lo blanco y lo verde

1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco

Cebolletas pequeñas, para adornar (optativo)

Para el adobo

1/4 cucharilla de azúcar

1/4 cucharilla de sal
1 1/2 cucharilla de salsa de soya
1 1/2 cucharilla de salsa de soya espesa
1/4 cucharilla de pimienta negra recién molida
2 cucharillas de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 1/2 cucharilla de fécula de patata o tapioca

Para la salsa

2 cucharillas de salsa de soya espesa
1 1/2 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharilla de fécula de patata o tapioca

Preparación

Corte la carne en rectángulos de 4 x 3 cm. y 5 mm. de grosor. Póngalos en un perol. Agregue todos los ingredientes del adobo y 1 cucharada de agua, y revuelva enérgicamente con palillos o con un tenedor para que la carne se bañe bien. Vuelva a remover. Esta operación es imprescindible para que la carne quede suave y tierna. Refrigere 20-30 minutos. Mientras, pele y tire la capa exterior de los tallos de los brécoles. Corte el resto en trozos.

Mezcle los ingredientes de la salsa con 6 cucharadas de agua y reserve.

Ponga a hervir un cazo grande de agua. Añada 1 cucharada del aceite y la sal, luego eche los brécoles, lleve nuevamente a ebullición y deje que hierva unos 3 minutos. Escorra, luego enfríe al chorro de agua fría y vuelva a escurrir. Caliente un «wok» a fuego vivo hasta que salga humo. Agregue el resto del aceite y dé vueltas al «wok». Agregue el ajo y la parte blanca de la cebolleta, remueva con un cucharón de «wok» o con espátula metálica varias veces.

Incorpore la carne, saltéela y revuelva 1-1 1/2 minutos. Vierta el vino o jerez por el borde del «wok», encima de la carne, y mientras sisea, no deje de remover. Cuando ya no sisee y todavía no esté hecha la carne, páselo a una fuente caliente, escurriendo bien. Añada la parte verde de la cebolla y los brécoles y revuélvalos hasta que estén bien calientes, reduciendo el fuego si fuese necesario. Aparte los brécoles hacia los lados y vierta la salsa en el centro, dando una vuelta. Cuando la salsa comience a formar burbujas, ponga la carne en el «wok» y revuélvalo todo hasta que los brécoles estén muy calientes. Páselo a una fuente caliente y sirva, adornado de borlas de cebolleta, si gusta.

Cocina cantonesa

Cerdo asado a la cantonesa (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 trozo de cerdo deshuesado y sin corteza de 1 kg., como jamón, paletilla, lomo, magro, etc., con algo de tocino
2 cucharadas de miel líquida
2 cucharadas de salsa hoisin, comprada o hecha en casa
2 cucharadas de salsa amarilla de soja molida
4 cucharadas de salsa de soya líquida
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 cucharilla de sal de sal

Preparación

Secar la carne con papel absorbente y cortarla en 4 tiras a lo largo. No quitéis el tocino para que quede más jugoso al asarlo. Dar 4 cortes en diagonal a lo ancho de cada tira de cerdo, hasta las 3/4 partes del espesor, sin separar las tiras. De este modo penetrará mejor el adobo (y es la presentación tradicional).

Mezclar los ingredientes, a excepción de la miel, para la maceración en un perol. Añadir las tiras de cerdo y cubrirlas bien con el líquido, pinchándolas con un tenedor para que penetre mejor. Dejar la mezcla a la temperatura ambiente 4 horas, dando vueltas a las tiras cada 30 minutos con un tenedor, con el que las pinchareis.

Calentar el horno a 190 grados C. Cuando esté caliente, escurrir las tiras de cerdo, reservando el adobo, y ponerlas una junto a otra sobre una rejilla en la parte superior del horno. En la ranura inferior poner una rustidera con 1-2 cm. de agua. Hornear 30 minutos. Al cabo de este tiempo, la carne estará tostada con un tono marron-rojizo. Sacar la rejilla del horno, pasar cada tira de carne por el adobo y ponerla de nuevo en el horno del otro lado. Hornear 20-25 minutos. Pasar las tiras a otra rejilla, (fría). Untarlas inmediatamente, la carne tiene que estar muy caliente, con miel por todos los lados, incluido el interior de los cortes.

En un cacito llevar a ebullición el líquido de maceración reservado y el de la rustidera, reducir los dos líquidos hasta obtener una salsa, pasarlo a una salsera caliente, Trinchar la carne, presentar armadas las tiras y servir con la salsa.

Notas

radicionalmente se asa a la parrilla, así que el que pueda lo haga a la parrilla, Los tiempos serán menores haciendo a la brasa, si estas están fuertes. Si la hacéis a la parrilla, a mitad de la cocción, metéis las piezas de carne en la marinada. Los tiempos de horno son orientativos y dependen, como es obvio, del grosor de las tajadas. Cuando trocéis la carne, hay que hacerlo con un cuchillo muy afilado, ya que hay que volver a reconstruir

las piezas como si no estuvieran cortadas. Podéis adornar el plato con unas verduras crudas torneadas.

Cocina de Hunan

Cerdo blanqueado con aliño de Hunan (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

700 g. de magro de cerdo en un trozo
3 dientes de ajo
3 lonchas de raíz de jengibre
2 cucharadas de mostaza en polvo
1 cucharilla de glutamato
4 cucharadas de salsa de soya
3 cucharadas de vinagre de vino
2 cucharillas de aceite de sésamo
1/2 tacita de salsa de chile

Preparación

Blanquear el cerdo en agua hirviendo durante 5 minutos, escurrir y pasar a un castillo de cocción al vapor, cocerlo al vapor, tapado, durante 40 minutos, añadiendo agua al hervidor si hiciera falta. Aplastar y picar los ajos. Combinándolos con el jengibre, mostaza, glutamato, salsa de soya, vinagre, aceite de sésamo y salsa picante. Ligar una salsa Una vez tierno el cerdo, cortarlo en lonchas de unos 3 mm. de espesor, y éstas en tiras de 5 x 4 cm. Colocar las tiras de cerdo en una fuente de servicio, riegue con la salsa y servir de entremés.

Cocina de Szechuan

Cerdo con pepino (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 solomillo de cerdo o 250 gr. de magro
2 pepinos pequeños
2 pimientos rojos, medianos/pequeños
2 cebollas medianas
1 trozo de jengibre fresco
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharillas de maicena
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de vinagre

1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de pasta de soja picante
3 tazas de aceite
2 cucharadas de agua

Preparación

ortar la carne en dados y le añadís 1 cucharada de salsa de soja y una cucharilla de maicena, mezclando bien todo. Cortar el pepino en dados. Mezclar los dados de cerdo y pepino y freírlos por 30 segundos. Picar la cebolla, pimientos y jengibre en juliana, que no sea muy fina. Mezclar, la cucharilla de glutamato, sal, azúcar, maicena con la cucharada de vinagre, salsa de soja, aceite de sésamo y las dos cucharadas de agua. La cebolla, jengibre y pimiento lo saltearemos en el wok con una cucharada de aceite, le añadiremos la cucharada de pasta picante de soja y el cerdo con el pepino, saltearemos el conjunto rápidamente a fuego bien vivo, terminado el salteado le añadiremos la mezcla de ingredientes líquidos que tenemos previamente preparada y una cucharada de aceite, una vez levantado el hervor, sacar del fuego y servir.

Cocina cantonesa

Cerdo en salsa agridulce (Estilo cantonés) (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

500 gramos de carne cerdo, (2 solomillos)
1 huevo
3/4 cucharilla de sal
1/4 cucharilla de glutamato sódico
1 cucharilla de salsa de soja
1 cuchara sopera de maicena
2 discos de piña
1 tomate
2 ruedas de cebolla
2 dientes ajos
2 ramas de apio
Perejil un golpe
6 Cucharadas de vinagre
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de salsa Workchestershire
1 cucharada de concentrado de tomate
Aceite él suficiente para bañar bien las piezas de carne cuando se frían
6 cucharadas de agua

Preparación

ortar el cerdo en bocaditos. Ponerlo a marinar en la siguiente preparación: 1 huevo, $\frac{1}{4}$ de cucharilla de sal y de glutamato, 1 cucharilla de salsa de soja, 4 cucharadas de maicena. Una vez marinado, 1 hora, freírlo en el wok. La temperatura tiene que se media, así que los pasaremos por el fondo (máximo calor) y los iremos subiendo a las paredes, en 1 minuto max. 2 las piezas estarán doradas y crujientes, las sacaremos a una fuente caliente. Previamente habremos preparado la salsa agrídulce de la siguiente manera: Primero la cebolla en aros o trozos burdamente cortados, el ajo picado, el apio cortado en trozos, el tomate sin piel ni simientes lo picaremos, la piña cortada en cuadraditos, un golpe de perejil, todo lo saltearemos por unos segundos, tiene que quedar medio crudo, lo apartamos y ponemos el azúcar, agua y vinagre a cocer, una vez empiece a cocer le añadimos la salsa de worchestershire y el concentrado de tomate, así como media cucharilla de sal y 1 cucharada de maicena, una vez empiece a hervir y la salsa haya espesado un poquito, mezclamos con los vegetales, unos 30 segundos y con el conjunto bañaremos el cerdo que lo tendremos en la fuente de servir. Servir caliente.

Notas

La armonía del plato es que los ingredientes tengan un tamaño parecido. Los bordes de la fuente se pueden adornar con unos cortes de piña, con la forma de alas de mariposa y media cereza roja en almíbar que haga de cuerpo de la mariposa. La cocina cantonesa, usa normalmente piezas de carne de cerdo de las más económicas, es decir contienen buena dosis de tocino. Yo habitualmente, cuando oficio este plato, utilizo solomillo de cerdo y en mi opinión el plato queda menos pesado y más a mi gusto, aunque lo suyo es que la carne tenga tocino, como por ejemplo panceta magra.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Cerdo en tiritas con repollo encurtido (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

350 g. de magro de cerdo

100 g. de repollo encurtido, se vende en conserva, en mandarín se llama

Hsueh ts'ai

$\frac{1}{2}$ cucharilla de azúcar

100 g. de brotes de bambú en conserva, escurridos

3 $\frac{1}{2}$ cucharadas aceite de semillas

1 cucharada vino de arroz o jerez semiseco

1 cucharilla de aceite de sésamo (Cuidado si no os gusta el sabor, se puede omitir)

Para la marinada

1 ó 2 cucharadas de agua
1 una buena pulgarada de sal
1/4 cucharilla de azúcar
2 cucharillas de salsa de soya
½ cucharilla de pimienta blanca
1 cucharada vino de arroz o jerez semiseco
2 cucharadas de maizena
1 cucharada de clara de huevo
1 cucharilla de aceite de sésamo

Preparación

Secar el cerdo con papel absorbente, cortarlo en finas tiras y ponerlo en un bol. Mezclar bien todos los ingredientes de adobo y revolver bien con las tiras de cerdo, dejar en maceración por 45 minutos, al final del tiempo añadir aceite de sésamo, si se usa. El repollo encurtido, una vez escurrido, así como los brotes de bambú, picarlos en finas tiras. Si no encontráis encurtido de col, usar choucruta, añadiéndole un poquito de azúcar. Calentar bien el wok con una cucharada de aceite y saltear la col y brotes de bambú hasta que tomen cierto calor, reservar la mezcla al abrigo del calor, para que no se enfríe. Con dos cucharadas de aceite y en el wok saltear la carne hasta que este hecha, algo así como 1 minuto. Al final del salteado añadir el vino, así como le mezclais la verdura, unificar bien todo el conjunto Verter la mezcla en una fuente de servicio caliente y rociar con el aceite de sésamo, si no desagrada. Servir caliente.

Cocina de Hunan

Cerdo guisado al estilo de Hunan (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1,400 g. de panceta de cerdo, sin huesos
La parte verde de 2 cebolletas
4 lonchitas finas de raíz de jengibre
1/2 cucharada de sal
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de salsa de soya
5 cucharadas de vino de arroz o jerez seco
2 cucharillas de aceite de sésamo

Preparación

Cortar el cerdo en tacos de bocado. Cortar lo verde de las cebolletas en 2 y anudar cada parte. Machacar las lonchitas de jengibre con el dorso de un cuchillo fuerte. Poner una almohadilla de bambú en el fondo de una cazuela que vaya al fuego. Colocar los trozos de cerdo, con la corteza hacia abajo, sobre la almohadilla, apretándolos para que quepan en una capa. Distribuir el jengibre y las cebolletas anudadas sobre el cerdo y preñse todo ello con un plato. Agregar 8 1/2 tazas de agua con la sal, azúcar, salsa de soja y vino de arroz o jerez. Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego al mínimo y dejar cocer 45 minutos. Apartar hacia un lado la cebolleta y saque los trozos de cerdo. Hacer una incisión cruzada y bien profunda de la corteza de cada trozo de panceta. Ponerlos en un plato refractario sobre un soporte en una cazuela y ahora cocerlos al vapor durante 1 hora mas. Quitar el jengibre y cebolleta de la cazuela y tírelos. Reducir el liquido a la mitad haciéndolo hervir. Agregar el aceite de sésamo. Disponer el cerdo, con la corteza hacia arriba, en una fuente de servicio, regar con la salsa reducida y servir

Cocina pekinesa

Cerdo rojo con castañas (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

500 g. de panceta de cerdo con corteza
250 g. de castañas pilongas o 350 g. de castañas frescas peladas
1/2 taza de caldo
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharillas de azúcar
1-2 gotas de cochinilla o de colorante alimenticio rojo
2 cucharadas de aceite vegetal
4 cucharadas de vino de arroz o de jerez seco

Preparación

Cortar el cerdo en trozos de 2,5 x 5 cm. conservando la corteza. Si usáis castañas pilongas, (ya sabéis castañas secas y no las del castaño de indias, lo advierto porque en algunas zonas a estas ultimas se llaman pilongas), las ponéis en un cazo con agua hirviendo, tenerlas cociendo durante 3 minutos. Mezclar el caldo, la salsa de soja y el colorante. Calentar el aceite a fuego vivo en cazuela mediana. Añadir el cerdo y saltarlo por todos los lados durante 3-4 minutos. Añadir las castañas secas preparadas o las frescas y removerlas con el cerdo durante otros 3-4 minutos. Incorporar la mezcla de la salsa y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego y tener a fuego lento

durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Tapar y cocer a fuego lento 1 hora. Abrir la cazuela, añadir el jerez y algo de caldo si fuera necesario, remover, tapar y seguir durante 1 1/4 horas. Servir en la misma cazuela.

Cocina cantonesa

Chin-hua chicken (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 pollo de un kilo

3 escalonias

2 trozos de jengibre

250 gramos, de Kale, es una verdura, los tallos son parecidos a los del brócoli, pero con hojas, yo suelo emplear, en este u otro plato que lo requiera, manojitos de espinacas frescas, a los cuales les quito las hojas exteriores y dejo el manojito con sus hojas interiores o tallos finos de brócoli

250 gramos Jamón chino

1 pimiento rojo

2 cucharadas de vino, de arroz dulce y en su defecto un jerez

1,5 cucharilla de sal

1,5 cucharilla de glutamato sódico

2 cucharadas de azúcar

½ taza de caldo

1 cucharilla de fécula de maíz, (Maicena)

2 Cucharadas de aceite

Preparación

Frotar bien el pollo por dentro y por fuera, con una marinada hecha con 2 escalonias y los 2 trozos de jengibre bien picados, la cucharada de vino, una cucharilla de sal y otra de glutamato sódico, dejar en reposo por una hora. Poner, si es que a sudado algún líquido el pollo, en su interior, así como la escalonia y jengibre que encontremos por fuera. Coceremos el pollo al vapor por 20 minutos o hasta que si lo pinchamos, no nos sale ningún suero coloreado, dejaremos enfriar el pollo. El tocino entreverado también lo coceremos al vapor una vez que lo hayamos marinado con una escalonia, 1 cucharada de vino y dos de azúcar por espacio de una hora, dejar enfriar. La verdura que vayáis a usar la salteáis en el wok en el que habéis calentado una cucharada de aceite. Durante el salteo le añadís una pulgarada de sal, otra de glutamato y una cucharada de salsa de soja.

Montar el plato

Quitar los huesos al pollo, hacer 24 cortes, de aproximadamente 5 x 2 centímetros. Trocear el tocino en otros 24 trozos, del mismo tamaño. En el plato alternar un trozo de pollo con otro de tocino. Poner la cabeza, patas y alas en sus posiciones. Poner el pimiento rojo en el pico del ave. Guarnir los extremos del pollo con la verdura. En el wok, que no lo habréis limpiado después que habéis saltado las verduras, ponéis una cucharada de aceite, el caldo una pulgarada de sal y de glutamato y una cucharilla de maicena, mezcláis bien y una vez que halla cocido y espesado un poquito lo echáis por encima del preparado, listo para ser servido. Este es un plato frío, aunque a mí particularmente me gusta caliente.

Otro plato parecido es el llamado en Ingles "Steamed chicken with scallions" El pollo se prepara igual No lleva "jamón chino" Y una vez que el pollo esta troceado y armado en el plato de servir se le pone por encima unas escalonias picadas bien en juliana y jengibre en tiritas finas. Tres cucharadas de aceite se calientan bien en el wok y se rocía con él el plato, se recoge el aceite y se vuelve a calentar y se vuelve a rociar el plato, asi el plato quedara más aromatizado.

Notas

Este plato aunque es armonioso, como todos los platos chinos, no es de un colorido muy variado, la peculiaridad del plato es, que en el montaje del plato se vea el pollo, una vez cortado en 24 partes, como si el pollo estuviese abierto y tumbado sobre su pecho. Cortar el pollo con ingenio, para poder rearmarlo Si se quiere incrementar el sabor del jengibre, escalonias o vino, se puede aumentar las cantidades, aunque lo suyo es un tenue sabor.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Codillo con azúcar cristalizado (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 codillo de cerdo que pese entre el kilo y kilo y medio, depende de los comensales y numero de platos
6 rodajas gruesas de jengibre fresco
4 escalonias cortadas por la mitad
6 cucharadas soperas de salsa de soja, si encontráis espesa mejor
4 cucharadas de vino Shaohsing o en su defecto jerez semiseco
40 gr. de azúcar

Preparación

Limpiar bien el codillo de pelos, hacer una incisión profunda, que llegue al hueso, a todo lo largo de la parte mas carnosa del codillo, con ello alcanzamos dos fines, conservara mejor su forma y absorberá mejor la salsa. Cocer el codillo en una cazuela, completamente cubierto de agua, hasta que espume, 6 u 8 minutos, escurrir el agua y limpiar bien el codillo de adherencias de espuma. Poner una esterilla en el fondo de la cazuela o del wok, la misión de la esterilla es aislar un poco la pieza del foco calorífico y que no se nos pegue a la cazuela o el wok. Poner encima el codillo, agregar el resto de ingredientes y mojar con 1 litro y medio de agua, depende del tamaño de la pieza y de la cazuela. Cocer a fuego suave con la cazuela o wok tapados, mover de vez en cuando la pieza de carne, aunque si usáis esterilla no se os pegara, sino casi seguro si no la movéis. Al cabo de una hora dar la vuelta y comprobar que el agua llega a un tercio de altura, volver a tapar y seguir cociendo 1 hora y media más. Al final de este tiempo el liquido que tendréis en la cazuela será como de dos tacitas. Aumentar el fuego y reducir, (cuidado no se queme), la salsa hasta que obtengáis una salsa espesa, de color rojizo/acaramelado. Durante el tiempo en que estemos reduciendo la salsa bañar el codillo media docena de veces. Sacar el codillo a una fuente y regar con la salsa, no servir ,ni el apio ni la escalonia. Servirlo toroceado, Acompañar el plato con arroz blanco o con col china salteada.

Notas

:- Si durante la cocción se os quedaseis sin liquido o este fuera poco, añadirle un poco de agua. Yo suelo hacer, aunque en la receta original no se hace, una vez cocido lo meto al horno, para que la piel del cerdo se tueste un poco, queda crujiente y algo esponjosa..

Cocina Fukien

Cohombros y langostinos (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

100 gramos de cohombros secos
12 colas de langostinos
1 brote de bambú, tamaño medio
4 cebolletas pequeñas
2 cucharadas de vino de arroz o jerez
1 taza de caldo
6 claras de huevo
3 cucharadas de aceite de semillas
sal y pimienta

Preparación

Cocer y cortar los langostinos transversalmente en tres trozos. Calentar el wok, poner el aceite y saltear las cebolletas picadas y el bambú, así mismo cortado en laminas, por unos 3 minutos. Añadir el cohombro, cortado en bocados, y saltear todo el conjunto por otros 3 minutos más.

Añadir el caldo y el vino y cocer por media docena de minutos. Añadir los trozos de langostino a las claras batidas, salpimentar este batido y añadirlo al wok, se deberá cocer hasta que estén cuajadas las claras, pero tienen que quedar espumosas. Servir caliente.

Notas

Esta holoturia es muy apreciada por los chinos y a la vez muy cara, por nuestras latitudes es poco conocida. Las manipulaciones que precisa para hacerla comestible son trabajosas y de larga duración. Normalmente se vende seca, con un aspecto de cuero reseco, con el nombre de Trepnag. Los cohombros requieren un proceso de rehidratación y ablandamiento, antes de oficiarlos. Unos días antes, unos cinco, los pondremos a remojo, cambiando de agua cada día y dándoles un hervor cuando cambiemos el agua. A la mitad de este periodo, los cortaremos a lo largo y seguiremos con el proceso. Al final del proceso de ablandamiento, los cohombros habrán aumentado al menos tres veces y estarán listos para ser oficiados.

Cocina Fukien

Cordero guisado, Estilo Fukien (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1,750 kg. de pierna de cordero, sin hueso ni grasa

8 cebolletas grandes, cortadas en 2

50 g. de raíz de jengibre

1 litro de caldo de carne sin sazonar

3 cucharadas de vino shaohsing o jerez semiseco

2 anises estrellados

4 cm. de canela en rama

3 cucharada de salsa de soya clara

1 1/2 cucharadas de azúcar moreno

Aceite de sésamo a su gusto

Preparación

Cortar la carne de cordero en dados de 2 cm. y póngalos en una cazuela esmaltada grande, con las cebolletas Pelar la raíz de jengibre, picarla y aplastarla con la hoja de un cuchillo o un rodillo, agregándola a la cazuela. Mojar con el caldo y el vino o jerez, añadir los anises estrellados y la canela, (mejor envueltas en una muselina) y llevar a ebullición fuerte. Espumar la superficie y reducir el fuego, cociendo despacio durante 1 3/4 a

2 horas. Comprobar de cuando en cuando el nivel del líquido y añadir más caldo o agua si hiciera falta para mantener la carne cubierta. Agregar las salsas de soya y el azúcar y seguir cocinando 30 minutos más. Deberá haber bastante salsa, como una taza, al final de la cocción. Quitar los anises estrellados y la canela, rociar de aceite de sésamo el cordero y servir templado.

Cocina pekinesa

Cordero y puerros salteados (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

500 g. de pierna de cordero deshuesada
6 puerros tiernos
1 diente de ajo
3 rajitas de 2,5 cm. de raíz de jengibre fresco
1 cucharilla de sal
3 cucharadas de aceite vegetal
25 g. de manteca
2 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas vino de arroz o de jerez seco
Pimienta negra recién molida

Preparación

Cortar la carne en filetitos finos, de 2x4 centímetros aproximadamente. Los puerros cortarlos en discos de unos 2 centímetros, que no se os desbaraten, pero pasarlos bien por agua para que no les quede tierra. Cortar el ajo en lamas finas y el jengibre en juliana fina. Sazonar la carne de cordero con sal. Calentar el aceite y la manteca en el wok. Una vez bien caliente el aceite, saltear el cordero, junto con el ajo y el jengibre, un par de minutos serán suficientes, añadir los puerros y seguir salteando por un par de minutos mas. Regar con la salsa de soja, vino y espolvoreáis con la pimienta. Servir bien caliente.

Cocina Fukien

Crema de abalones (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 lata o media, de abalone, dependiendo de la cantidad y/o concentración de abalone que deseemos
4 cucharadas de aceite
1/2 taza cebolla picada
2 1/2 cucharada de harina

1/2 taza de leche concentrada

(1)

3/4 taza de caldo

1/4 taza del liquido de la lata de abalone

1 cucharilla escasa de sal, (probar antes de añadir la sal, que concentración de sal hay en la conserva de abalone)

(2)

1/2 taza de zanahoria, cortada artísticamente

1/2 taza de coliflor

1/2 taza de champiñones

6 cogollitos de espinacas, ya que la verdura "bok choy" no la encontraremos

Preparación

Cortar el abalone en discos., Calentar el wok con 4 cucharadas de aceite, salteáis la cebolla y añadís la harina, poner a fuego lento, hasta que la harina se tueste un poco y forme una ligera pasta, reservar.

Ponéis a hervir (1), cuando empiece a hervir, le añadís (2) y cocéis por 5 minutos, añadís el abalone y la leche, por ultimo añadir la pasta, (roux), que tenáis reservada y cocéis hasta que la salsa espese.

Cocina pekinesa

Crepes mandarines (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 taza de agua hirviendo

250 g. de harina

1 cucharada de aceite de sésamo

Preparación

Añadir el agua hirviendo o muy caliente a la harina; mezclar bien con varillas o cuchara de madera, pasar la masa, cuando este tibia a una mesa enharinada y amasarla, si la mesa no es de mármol, mejor ya que sino os enfriaría muy pronto la masa. Cuando tengamos una pasta fina la cubrés con un paño húmedo y dejar reposar durante 30 minutos.

Enrollar la masa para formar un cilindro largo, de unos 3 cm. de grosor aprx. Cortar con los dedos trozos de unos 2,5 cm. y formar bolitas. Aplastar cada una de esas bolitas en discos de 6-8 cm. Untar un lado del disco con aceite de sésamo y ponerlo contra el lado untado de otro disco. Enharinar los lados de fuera de los discos y con el rodillo formar con cada

pareja de discos otro mayor de unos 12 cm. de diámetro y muy finos de grosor.

Se calienta una sartén a fuego medio, se engrasa con papel absorbente y se pone una de estas parejas de discos y cuando la masa empieza a hacer burbujas, al cabo de 1 1/2 minutos aproximadamente se le da la vuelta y se deja otros 1 1/2 minutos. Se retira la pareja de discos de la sartén y se separan con cuidado y se colocan uno sobre otro en un plato pequeño. Se sigue así hasta terminar los crepes.

Antes de servir, se ponen los crepes en una rejilla sobre un cazo de agua hirviendo. Se cubre y se deja al vapor 5 minutos.

Notas: Durante la manipulación cubrir, masa, bolas, discos con paño húmedo, para que no se resequen. Una vez cocidos taparlos para evitar el desecado. El motivo de pasarlos por un baño de vapor antes de servirlos, es darles flexibilidad y aportarles algo de humedad, como también calentarlos.

Cocina de Szechuan

Cuajada de soja Ma-po's (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

- 6 trozos de cuajada de soja, (Tofu)
- 1 trozo de jengibre
- 3 ajetes tiernos, con sus tallos
- 200 gramos de carne picada de cerdo
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de vino de arroz o jerez
- 2 cucharadas de pasta de soja picante
- 1 cucharilla de sal
- 1 cucharilla de glutamato
- 1 cucharilla de salsa de soja
- 1 cucharilla de maicena
- 1 cucharilla de pimienta
- 3 cucharadas de aceite.

Preparación

Cortar la cuajada de soja en dados de 2 centímetros Cortar el jengibre en juliana fina Cortar los ajetes, incluidos los tallos en trozos de 2 centímetros. Saltear el picado de cerdo con las 3 cucharadas de aceite, una vez salteado se le añade el jengibre, vino, la pasta de soja, 1/2 taza de agua y se lleva todo el conjunto a ebullición. Le añadimos los cubos de cuajada, así como, la sal, glutamato y la salsa de soja y tapando el wok se tiene cocinando por 3 ó 4 minutos. Pasado este tiempo añadirle la maicena para que espese un poco la salsita y también le añadiremos los ajetes, dándoles

una vuelta. Sacamos a la fuente de servicio y espolvoreamos con la pimienta.

Notas

Cuando tengamos ya la cuajada en el wok, tener cuidado que no se os queme, así como que no se os desbarate.

Cocina cantonesa

Cuajada de soja rebozada (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

4 cuadrados de cuajada de soja
2 cucharadas de maicena
250 gramos de mero, (como por estos pagos, el mero va caro, lo podéis sustituir por otro similar y de precio mas acomodado). El mero en oriente es un pescado de precio medio/bajo
1 pimiento rojo
4 rábanos
3 hojas de lechuga
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de glutamato sódico
1/2 cucharilla de pimienta molida
1 cucharilla de vino arroz dulce o jerez
1 Cucharada de pasta de pimientos picante
s 1 Cucharada de aceite rojo picante (venden unas botellitas en grandes almacenes que se denominan "Hot oil")
6 cucharadas de aceite

Preparación

Cortar cada cuadrado de cuajada en 2 cuñas, vaciando cada cuña en su centro, para poder acomodar un relleno en su interior, espolvorear con maicena. Hacer picadillo con el mero y marinarlo con 1 cucharilla de sal, 1 cucharilla de glutamato sódico, 1/2 cucharilla de pimienta molida, 1 cucharada de vino, 1 cucharilla de aceite de sésamo, 1 cucharada de Hot oil, 1 cucharada de pasta pimiento picante 1 cucharada de maicena, una vez bien mezclado todo, rellenar con ello las cuajadas de soja. Freírlas con las 6 cucharadas de aceite a fuego moderado, hasta que se tenga un bonito color dorado. Ponerlas en una fuente, en el centro se adorna con lechuga y cada pieza con una flor hecha con el rábano y encima de la lechuga se ponen unas flores hechas con el pimiento rojo.

Cocina pekinesa

Cuajada de soja rebozada (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

4 trozos de cuajada de soja, de 10x10 centímetros
1 huevo
1 escalonia
1 trozo pequeño de jengibre
50 g. de gambas, (colas pequeñas)
2/3 partes de una taza de harina
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de vino de arroz o jerez
½ cucharada de aceite de sésamo
1/25 taza de caldo
3 cucharadas de aceite

Preparación

ortar la cuajada en trozos de 5 cm. largo, 3 centímetros ancho y un grueso de 2 centímetros, (medidas aproximadas, dependiendo del tamaño de los trozos de cuajada) y rebozarlos con la harina y el huevo batido. Calentar en el wok el aceite y freír la cuajada de soja hasta que adquiera un bonito color dorado. En la grasa que sobre en el wok, salteáis el jengibre y la escalonia, añadís las gambas hasta que estén de color rosa, le añadís el resto de los ingredientes, cuando empiece a hervir la salsa, la vertéis por encima de la cuajada que la tendréis ya en una fuente. Servir templado.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

El cofre de las sorpresas (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

Un pollo, no demasiado grande, todo depende del tamaño del melón
Un melón, no demasiado maduro, de los que solemos decir "apepinados"
Un trozo de jengibre
3 cucharadas de salsa de soja
1 cucharilla de pimentón picante
1 cucharada de manteca de cerdo
2 dientes de ajo
1 cucharilla de ve-tsin, es un polvo de concentrado de carnes, se puede sustituir por un cubito magi
Pulgarada de glutamato sódico y sal al gusto

Preparación

Quitar la piel al pollo, deshuesar el pollo, no importa que el pollo quede armado, si es mas cómodo deshuesar cortando trozos de carne, es valido. Una vez pelada la raíz de jengibre, picarla muy fina, añadirle los ajos machacados y la salsa de soja, la manteca ligeramente caliente, el pimentón, el concentrado desleído en un poco de agua, pulgarada de glutamato y la sal, en la mezcla resultante ponemos a marinar el pollo durante un par de horas, dar vueltas a la carne de vez en cuando. Poco antes de terminar esta maceración, le cortáis al melón un buen casquete, de manera que con una cuchara podáis quitar las pepitas y hacer espacio para acomodar el pollo con todo el liquido de maceración.

El casquete con el que tapareis la abertura, lo podéis sujetar con un poco de engrudo o con unos palillos clavados, asi mismo antes de colocar el casquete, vaciarlo un poco, ya que el relleno se expansionara. En un recipiente que el melón quepa verticalmente y no se pueda tumbar, ponéis en el fondo un bol pequeño, en el que posteriormente pondremos el melón y el melón se sujetara en el cuenco y si usamos un puchero de los del tipo para cocer pasta, el melón lo podremos conservar en su posición vertical. Bien ya el bol en el puchero, añadimos agua hasta ½ centímetro del borde del bol, acomodamos el melón, ponemos la tapa y a cocer, como veis es una cocción mas o menos al vapor. Dejar cociendo al menos 3 horas, a fuego lento, controlar que no haya mucha evaporación al exterior, pues se os quedaría seco y estropearíamos el plato.

Se puede poner un paño en la tapa para evitar emisión de vapor al exterior o vigilar el liquido y añadir si fuera necesario algo de agua. Terminada la cocción, podremos quitar la corteza del melón fácilmente y la carne del melón envolverá el pollo. Colocarlo en una fuente caliente, a poder ser de pie y presentarlo en la mesa, ya en la mesa, partirlo en trozos adecuados, ya sabéis, porciones que se puedan llevar a la boca. El Caldo se sirve en tacitas individuales que acompañara al plato, bien bebiéndolo o mezclándolo con trozos de este manjar y el arroz. No es difícil y queda bien, lo malo es tener el menaje adecuado.

Cocina pekinesa

Encurtido picante de pepino (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

5 pepinos no muy grandes

3 pimientos rojos, picantes

1 trozo pequeño de jengibre

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de vinagre de vino de arroz o de buen vino de jerez

Preparación

Quitar las puntas a los pepinos, cortarlos a lo largo y quitar las semillas, después cortarlos en tiras, si los pepinos son largos las tiras las cortáis por la mitad.

Los pepinos no se pelan, así que para mí son mejor los que tienen piel fina, de poco diámetro y alargados. Quitar las semillas a los pimientos y cortarlos en finas tiras. Cortar el jengibre en fina juliana. Poner todos los ingredientes juntos y dejar macerar por 3/6 horas. Servir como acompañamiento.