

Két évszázaddal ezelőtt Yuan Mei, a modern kínai irodalom népszerű írója mondta:

"Az evés és az étkezés között különbség van. Az étkezés művészet. Mikor azért eszel, hogy a legtöbbet megkapd az ételtől, hogy az ínyedet kielégítsd, és az éhségedet csillapítsd, az - kedves barátom az étkezés."

## KÍNAI SZAKÁCSKÖNYV

Fordította és szerkesztette az AMERIKAI SZAKÁCS részére Mr. M. Sing Au

### *Bevezető*

A kínai étel egészséges és gazdaságos. Elsősorban zöldségekből áll, és apró húsdarabokkal van elkeverve. Az ízesítés az, ami jellegzetessé teszi. Azért nem terjedt el a nyugati otthonokban, mert a kínai konyhát a misztika légköre lengte körül. Ez a könyv azt célozza, hogy a kínai ételt gyakorivá tegye. A legjobb kínai szakácsok receptjeinek fordítását tartalmazza a könyv, amiből a legízletesebb és legnépszerűbb ételek garmadáját lehet elkészíteni.

A kínai szakácsok a szemmértékükre támaszkodnak. Nincs hőmérőjük, hogy hőfokot mérjenek, nincs csészéjük vagy kanaluk, hogy mennyiséget mondjanak, nincs órájuk, hogy időt mérjenek. Az utasításaik, a lehető legpontosabban lefordítva, itt vannak, reméljük elég világosan, hogy bárki követhesse.

Az íz egyetlen titka a kombináció mesteri alkalmazása bizonyos ételek ízesítése különböző ízesítőkkal. Ehhez kapcsolódva elmondandó, hogy ezek a receptek csak alapötletek, amikből sokfajta ételt lehet származtatni. Például, ha ön nem szereti a sertést a chop suey -ban, helyettesítheti marhával vagy birkával. Vagy, ha nem akar rákszőszot önteni a sült rizsre, használhat osztrigaszőszot. Akármilyen ízlése is van, olyan nagy a választék az ízesítőkből és fűszerekből, hogy valahogy el fog egy olyan kombinációhoz érkezni, ami az ízlését legjobban kielégíti. Valóban, a sokszínűség a kínai konyha szépsége. Ehet valaki csirkét reggelire, ebédre és vacsorára egy hétig anélkül, hogy megunná, mert a baromfit annyiféleképpen lehet elkészíteni, ahányszor csak megjelenik a menün.

A kínai konyhában három nagyon gyakran használt főzési eljárás ismerünk: a párolást, a főzést és a sütést.

A pároláshoz minden folyadékot le kell folytatnunk az ételről, és annyi lébe tenni, hogy éppen ellepje. Addig pároljuk – csak úgy, mint a kuktában-, amíg éppen megpuhult, mivel ezen a ponton a legfinomabb az étel. Tálalás előtt minden lét és olajat csorgassunk le róla, és pár percig újra pároljuk át. A pároláshoz nagy lángot használjunk.

A főzésnél a hő elég legyen ahhoz, hogy az ételt a forrásponton tartsa, de soha ne hagyjuk erősen forni.

A sütést nagyon forró tűzön végezzük, és az ételt állandóan forgassuk, hogy minden része egyenletesen megbarnuljon.

*Minél többet eszel, annál kevesebb íz;*

### *A kínai színház*

A kínai színházak nagyon hasonlítanak a mi sörkertjeinkre. A nézők kis asztaloknál ülnek, az asztalon teáskancsó és egy tányér dinnyemag található. Az előadás alatt végig árusoktól lehet venni dohányt, gyümölcsöt, cukrot és más ételeket. A színházi előtér gyakran mosoda, ahol négy vagy öt embert lehet látni, ahogy dézsákban mossák a törölközőket. Ezeket a törölközőket összekötözik, és a jegyzedők a nézőtér minden részére bedobálják, hogy a nézők megtörölhessék a homlokukat. A nőknek a galérián kell ülniük. A katonáknak a belépés ingyenes; félnek, hogy különben berúgnák az ajtót. A legjobb helyek ára negyven cent kínai pénzben; ezt a pénzt az előadás felénél szedik be, így ha nem tetszik, addig van lehetőség távozni.

A játékosoknak teljes a szabadságuk, hogy mit játszanak. A színház tulajdonosa a társulatot kizárólag színpadi szereplésre szerződteti; az előadás után azt tehetnek, amit akarnak. Bár Kínában a színésznők között ágyasnak lenni mindig is inkább szabály volt, mint kivétel, mikor a Li Feng Yun nevű színésznő férjhez ment Shantung tartomány egy magas rangú hivatalnokának fiához, a kínai színház bevonult a történelembe. A ház bevételeinek egy részét felosztják a színészek között, akik kínai pénzben naponta átlagosan \$1-t kapnak.

A kínai színészeknek meg vannak a külön öltözői hagyományaik. Ezek között az egyik legfontosabb az, amelyik megtiltja mindenkinek, hogy "a nagy ruhásládára" üljön, kivéve azt, aki egy császár szerepét játssza. Egy kínai színész nem szerződhet el egy színházhoz anélkül, hogy az édesanyja előzetes beleegyezését nem adta. Az újságírók a kínai színházban általában a Nemzeti Egyetem diákjai, akik egy kis extra pénzt szeretnének szerezni. Minden vezető újságnak van ilyen drámai kritikusa, és ezek a gentlemanek soha a legkisebb hajlandóságot sem mutatnak arra, hogy ajándékot fogadjanak el, ami befolyásolná a véleményüket.

A kínai dráma mindig nagyon morális, nagy súlyt fektetnek arra, hogy az árulókat, gonosztevőket, talpnyalókat és hűtlen feleségeket megbüntessék. A korábbi melodramáink fekete bajszos ellenhősét Kínában biztonnal hősnek néznék, mivel ott csak a jó szerepét játszó viselhetek bajszot. Soha senki nem esik el, vagy sebesül meg egy színpadi csatában. Az egyetlen módja, hogy a közönség megtudja a harc kimenetelét, hogy a vesztes először hagyja el a színpadot; a győztes marad,

hogy meghajlással fogadja a tapsot, majd büszkén ő is lelépdel a színpadról.

*Egy éhes ember boldog, ha főtt búzáat kaphat.*

Az a megkapó íz

A Felsőbbrendű Ember szokásairól és magaviseletéről beszélve az évkönyvek feljegyezték Konfucius szavait:

“Kedvelte, ha a rizst jól megmossák, vagy a darált húst egészen apróra felvagdossák.

Nem evett meg olyan rizst, ami odaégett, vagy nedvességtől megsavanyodott, olyan halat vagy húst, ami megromlott. Nem evett meg ételt, ha az elszíneződött, vagy rossz szaga volt, sem olyasmit, ami rosszul volt elkészítve, vagy nem volt itt az ideje.

Nem evett meg húst, ami nem volt helyesen felvagdosva, sem olyat, ami nem a hozzáillő szósszal volt tálalva. Soha nem volt meg gyömbér nélkül, mikor evett.”

Ezek a villanások a Mester érendjéből benyomást adnak, milyen fontos az étel íze. A kínaiak nem csak a tápérték szerint becsülik az ételt, hanem ízletessége szerint is.

A szószok, öntetek, ízesítők és különleges mártások nagy választéka Konfucius óta 23 évszázad elteltével csak keveset változtak. Marco Polót is elbűvölték. Minket is elbűvölnek.

A legjobb ajánlás a kínai ételeknek az, hogy ha egy ideig eszi az ember őket, utána szinte áhítozik már utánuk. Eljön az idő, mikor a nagyszerű kínai ízeket néhány furcsa, de igen ízletes ételben is keresni fogja, melyeket első hallásra elutasítana titokzatos eredetük miatt.

A kínai ételek varázslatosak. Az ízük elárulja. A megkapó ízük. Mikor hozzászólt a kínai ételekhez, mindegy hova megy -Bécsbe, Párizsba, Londonba-, akárhol ebédelhet, azután az olajban sült chow mein után és az azt követő virágillatú tea után fog sóvárogni, mely a ínynek olyan mennyei elégedettséget ad; és amikor hús elé ül le, össze fogja hasonlítani, hátrányosan a hússal, ami különlegesen van ízesítve szójaszósszal, érett gyömbérrel, és vörösborral, és leöntve a nyelvingerlő mártással, ami a képzeletét elviszi az egzotikus Cathay ezeregy varázslata felé.

*A ház jósága nem a tágas termeiben áll, hanem hogy kizárja az időjárást; a ruha alkalmassága nem drágaságában áll, hanem szabásában és melegében; az étel haszna nem ritkaságában áll, hanem hogy csillapítja az éhséget; a feleség kiválósága nem szépségében áll, hanem gyakorlatában.*

### **Az étkezés művészete**

Az étkezés művészet. Erről egy éjszaka egy gasztronómiai mester világosított fel. Véletlenül szaladtam bele ebbe a pocakos úriemberbe, akiről

hamarosan megtudtam, hogy egyike azon emberi ritkaságoknak, akit a Chinatown-ban chop suey szakértőnek tartanak. Állítólag egy vagy két korty levesből tévedhetetlenül megállapítja, hogy milyen hozzávalók kerültek a levesbe.

Immár 20 éve eszem, és ha valami új lett volna, azt már tudnom kéne. Én semmi művészetet nem láttam az évésben.

De a baj magával az - mondta az ismerősöm-, hogy eddig evett. A kérdés az, étkezett-e már?

Szerinte az étkezés művészet. Legtöbb ember nem ismeri fel az ízek árnyalatait.

Túl sok ember tömi csak magát - folytatta a mandarinok nyelvén. Ez nem a jó módja az évésnek.

Az évés az élet egyik legkellemesebb dolga. Ha nem élvezzi az évést, akár ne is éljen. Nem érzek semmi vonzalmat olyan ember iránt, aki csak bedobálja az ételt. Inkább maradékkal etetnék egy ilyent, mintsem hogy órákat elvesztessek rá különleges fogások főzésével.

Aztán a sokat emlegetett mondatot idézte:

-A legfontosabb egy előadásban, hogy az egészséget lásd; a legfontosabb az évésben, hogy felfogjuk az ízeket.

Megkérdeztem a mandarinok nyelvén barátomat, mi a titka az étkezésnek, hiszen művészi szintre emelte.

Legtöbb ember megkülönbözteti a jó ízt a rossztól - mondta. De az ízlelés hosszú gyakorlatába kerül, hogy megkülönböztessük a kiválót a jótól. Sok év ízlelésbe telik, míg valaki eljut az étel művészi élvezetéhez és értékeléséhez.

-Mikor valaki ínye igazán érzékennyé válik, megérti, hogy miért mondta Yuan Mei, hogy a főzés olyan, mint a házasság. Két feltálat dolognak össze kell illenie az ételnek és a mártásnak.

Aztán elmondta, hogy Yuan Mei, a kínai irodalom mai formájának ismert írója három különösen érdekes megjegyzést tett a főzésről szóló könyvében. Szabad fordításban valahogy így hangzik:

Ne együnk a fülünkkel! Ez alatt azt értem, hogy tervezzük azt, hogy szokatlan, drága hozzávalókból összezsapott ételt tegyünk a vendégek elé, csak hogy legyen miről beszélniük. Mert ez a fülekkel való évés, nem a szájjal. A babsajt, ha jó, valójában jobb, mint a fecskéfészek. Jobb a tengeri csigánál, kivéve ha nem első osztályú, a bambuszrügyből készült étel. Egyszer egy olyan családnál ebédeltem, ahol a fecskéfészket inkább dézsában, mint tálakban szolgálták fel. A többi vendég mind tapsolt, én mosolyogva mondtam, hogy fecskéfészket enni jöttem, nem nagykereskedelmi kiadásításra.

Ne együnk a szemünkkel! Ez alatt azt értem, hogy ne borítsuk be az asztalt számtalan étellel, és ne tálaljunk határozatlanul sokféle fogást. Mert ez a szemekkel való évés, nem a szájjal.

A sós étel először jöjjön, aztán a többi ellentétes ízű. A nehéz előbb, mint a könnyű. A száraz fogás előzze meg a mártással tálaltakat. Semmilyen íz ne domináljon. Ha egy vendég tele eszi magát sós ételekkel, a hasa elcsigázódik. A sós ízeket csillapítsuk keserű vagy csípős ételekkel,

hogyan az ízlelés visszaálljon. Túl sok bor a hasat tompítja. Savanyú vagy édes étel kell, hogy megint életre serkentse.

*Naponként három étkezésért és éjenként egy alvásért  
áhítózunk.*

### Evőpálcák és csészék

A kínaiak evőpálcát használnak, mert a kést és villát barbárnak tartják. "Mi azért ülünk asztalhoz, hogy együnk, nem azért, hogy hústömböket vágjunk fel", mondják.

A "chopstick" (aprítópálcika) a kínai-angolban a neve a kicsi, keskenyedő pálcának, amik általában fából, csontból vagy elefántcsontból készülnek. Párban használatosak. A "chop" (aprítani) a keverék-angolban gyorsat jelent, mivel a kínaiakban a nevük fai-tze, ami "gyors úriembert" jelent. (quick gentleman) A jobb kéz hüvelykés egyéb ujjai között tartva mint fogók használatosak, hogy a ételből vegyünk, amik apró, megfelelő darabokra vannak felvágva. Összetett etikett szabályok vannak az evőpálcákra vonatkozóan. Még jelzésekre is lehet használni őket. Például, ha keresztbe a csészére helyezük, és úgy hagyjuk, ez jelzi, hogy befejeztük az étkezést.

Sokan nagyon vigyáznak, nehogy leejtsék az evőpálcájukat. Elejteni egy csészét vagy tányért kevésbé kínos. Viszont a babona magasra csap, ha az evőpálcát ejtjük le, mert az biztos jele az elkövetkező rossz szerencsének. Tartalék pálcikát sosem hagynak az asztalon. Ha a vendég nem jelenik meg, akinek terítettek, az étkezés előtt leveszik a terítéket és az evőpálcát. Genevieve Wimsatt, az "Egy griff Kínában" szerzője érdekes írása szerint a tálalóedények alakja és az evés formája nagyban segített abban, hogy a kínai ételek hasonlókká váltak. Valahogy nehézkes egy csontos húst faragni egy csészében, ami alig nagyobb, mint egy teáscsésze; nehéz elfogyasztani egy szendvicset pálcikákkal; lehetetlen a charlotte russe-t enni ujjakkal. Gyakorlatilag minden kínai étel úgy van elkészítve, hogy mélyebb csészékben tálalhatóak, amik jobban tartják a meleget, mint a lapos tányérok, és elfogyaszthatók a "fürgé fiúk" segítségével, ahogy Han fia hívja az evőpálcáit. Képzeld el a csodálkozást és undort, amit egy fiatal, finom hölgyből váltana ki egy zulus bennszülött, aki egy félig sült combot marcangol, és lesz fogalmunk egy úri osztályba tartozó kínai érzéseiről, aki egy nyugati ebédnél ül, és nézi a kések és villák szörnyű sorát, amikre szüksége lesz ahhoz, hogy az ebédjével boldoguljon.

"Micsoda?! Nekem, személyesen kell ezt a kacsacombot lefaragnom?", így háborog befelé. "Ez olyan munka, amit a szakácsnak kellett volna elvégeznie." Igaz is, itt mindenki maga gürcöl a saját ebédjéért. Gondoljuk csak meg, milyen szerszámokkal kell ennek a külföldi úriembernek bánnia ahhoz, hogy megehesse az ételt. "Ha túléltem azt a megpróbáltatást, hogy ezt a salátalevelet

betömökadjem a számba ezzel az ezüst villával, ami mellelleg teljesen alkalmatlan a saláta kezelésére, tömjént fogok égetni a konyhai védőszentünk előtt!"

*Aki jobban törődik a hasával, mint a hátával, és  
megjelenik a barátai előtt rongyokban, az szokatlanul  
slampos.*

### A KILENC FOGASOS EBÉD

A kínai ünnepi ebédet minden megszokott alkalomra rendezhetik: esküvő, születésnap, egy barát tiszteletére, vagy valamilyen erőfeszítés sikerét ünnepelni. A vendégek egy félbehajtott piros névkártyán meghívást kapnak, melybe egy külön lapon rajta van a nevük. A félbehajtott lap belső oldalán fekete írással fel van tüntetve az ebéd időpontja, helye, hogy milyen alkalomból tartják, és a vendégek nevei.

Ha pontos időben érkezne a helyre, valószínűleg az egyetlen jelenlevő lenne.

Valójában az ebédek egy-három órával a kitűzött időpont után kezdődnek.

Fokozatosan a többi vendég is beszállingózik. Elbeszélget velük, miközben egyre éhesebb lesz. A társalgás nagy része az ebéd felszolgálása előtt történik. Gyakran megesik, hogy a vendégek az ebéd befejezése után egyszerűen felállnak és hazamennek. Az ebéd alatt sem esik sok szó, mert az asztal mellett töltött idő majdnem teljesen az étel élvezetének van szentelve. A csend nem a rossz modor jele; csak a porcelán kanalak csendülése és az evőpálcikák kopogása hallatszik.

Egy ebéd nagyságát az asztalok száma határozza meg. Minden asztal kerek, és körülbelül akkora, hogy tíz vendég kényelmesen elfér körülötte, sem több, sem kevesebb. Egy tizenkét asztalos ebéd tehát egy meglehetősen nagy és bonyolult ügy. A vendégek támlátlan székeken ülnek.

Az asztalt egy tiszta fehér terítő takarja, és semmiféle dekoráció nincs a közepén, mivelhogy hamarosan úgyse férne el olyan dolog, mint virág. Az asztalra viszont kis tálkákban van kikészítve szárított dinnyemag, kínai szárított gyümölcs, szárított sózott csirkemáj, sütemény és friss gyümölcs. Van egy jellegzetes formájú kiöntő, amiben soju, azaz kínai szósz van (a továbbiakban szója-szósz), és esetleg egy kancsó könnyű bor.

Minden ülőhelyhez tesznek egy pár evőpálcát, egy porcelán kanalat, egy na-gyobb érme nagyságú tálkát és egy csészealj nagyságú tálkát. Egy nagyobb, kb. 6 hüvelyk (15 cm) átmérőjű csésze vagy tál is kerül az asztalra. Minden fogást ebből esznek, az ételt a kihozott nagyobb tálból ebbe lehet tenni, majd megenni.

A kisebb tálka a soju, azaz a szójaszósz részére van. Egy darab ételt az evőpálcákkal megfognak, belemártják a szószba, majd a szájukba rakják. A csésze-alj nagyságú tálka a csontoknak vagy más félrerakott dolgoknak van.

Körülbelül az ebéd felénél főtt rizszel teli tálakat hoznak be. Ezt a rizst magában, szósz vagy más étel nélkül eszik. Majdnem az ebén végén kis csészékben gőzölő teát hoznak, a teáskancsókkal együtt. Általában számos csésze teát szűrőcsőnek el az étkezés befejezésénél. Az evés elején felszolgált tea már nyugati találmány.

A vendégek gyakran úgy helyezkednek el, hogy a férfiak együtt vannak egy külön asztalnál, a hölgyek úgyszintén. Az édességekből és a dinnyemagokból az első fogás felszolgálásáig csipegetnek.

Az ebédet általában "kilenc fogásosnak" nevezik, bár ezt nem mindig tartják be szigorúan. Minden főbb fogás egynek számít, de különleges szószok és kiegészítők növelhetik a ténylegesen felszolgált ételek számát. A nagy tálakat egyenként helyezik az asztal közepére, olyan időközökkel, hogy mindenki megkóstol-hassa, mielőtt a következő következik. Ezután mindenki visszatérhet ahhoz a fogáshoz, amely neki legjobban ízlett.

Körülbelül mikor az első fogás az asztalra kerül, valaki -mint házigazda, ha az nincs a közelben bort önt egy porcelán kancsóból. Az apró boroscészékbe egy jó evőkanálnyi bor fér. Minden vendég iszik, és ezután a csészékbe mindig kerül bor, hogy ha kell, egy kortyot ihassanak. Az ebéd folyamán egy ember ritkán fogyaszt többet, mint három-négy ilyen apró csésze.

Az ételek sorrendje éppen fordítottja a nyugatinak, az édességektől a levesig terjed. Az első fogás - az előétel utána általában madárfészek-leves, ami sűrűbb annál, hogy levesnek nevezzük. Az ezt követő fogások tetszőlegesen, de változatosak és kontrasztosak legyenek. Az utolsó fogás egy gyenge leves szokott lenni, melyet nem számítanak a kilenc közé.

*Ötözködésben és ételben ne hágd át a szabályokat!*

#### Madárfészek-leves

Áztassunk fél kiló fészket hideg vízben egy éjszakát. Csurgassuk le és főzzük lobogó vízben. Csurgassuk le újra. Csináljuk ezt kétszer. Tisztítsuk meg a fészket minden tolltól és apró darabtól!

Tegyük a fészket fazékba, öntsünk rá vizet, és csináljunk levest. Vágjunk ¼ kiló sertést apróra, adjuk a fészkekhez. Lassú tűzön két órát főzzük. Tegyük bele egy kanál szójaszószt, egy csipet sót.

Öntsük tálba, szórjuk meg apróra vágott csirkehússal, főtt sonkával és kínai petrezselyemmel (koriander zöldje).

#### Főtt csirke

Tisztítsuk meg egy csirkét, tegyük vízbe és főzzük puhára. Ez egy alaplé ad, melyet más fogások készítéséhez felhasználunk.

Vegyük ki a csirkét, daraboljuk apróra, egy tálba. Díszítsük sonkaszeletekkel, alaplében főtt fekete gombával, petrezselyemmel.

#### Kacsa egészben

Tisztítsuk meg egy kacsát. Vágjunk egy nyílást a nyaka alatt, csontozzuk le. Keverjük össze ¼ kiló sertést, 12 dkg sonkát, egy csésze fehér gesztenyét, egy csésze gesztenyét, egy csésze vízigesztenyét, ½ csésze gombát. Az egészet apróra vágva, sózva, borsozva. Töltsük meg a kacsát ezzel a keverékkel, és gőzöljük (főzzük) 2 órát. Egy tálban tálaljuk, egy kis csirkelevessel, petrezselyemmel díszítve.

#### Sült galamb

Tisztítsuk meg a galambokat; három fog kellene egy tálhoz. Töröljük szárazra. Süssük meg őket forró olajban. Tegyük salátaleveleket egy tálba, mielőtt a sült galambot belehelyezzük. Díszítsük Sült wun tun-nal. Ez az étel legjobb ízű a wai-yim nevű különleges kínai sóval.

#### Sült békacombok

Daraboljunk két békát, forgassuk meg három tojás, három kanál kukoricaliszt, négy kanál szójaszószt és egy kis bor keverékében. Süssük ki a békacombokat forró zsírban, egyenként, mint ahogy a fánkkal tennénk. Tálaljuk alaplében főtt karfiollal, bambuszrüggyel, zöld-babbal, és petrezselyemzöldjével.

#### Cápauszony

Egy éjszakát áztassuk a cápauszonyt. Tisztítsuk le az apró laza darabkákat. Tegyük vízbe, főzzük két órát, hozzáadva két kanál szójaszószt, egy csésze csirke alaplé, csipet sót, egy kanál kukoricalisztet. Tálaljuk előre főtt csirkehússal és petrezselyemmel díszítve.

#### Osztiga-specialitás

¼ kiló szárított osztigát áztassunk forró vízben. Vegyük ki, daráljuk le 12 dkg halpogácsával, 2 dkg sonkával, egy csésze vízigesztenyével, egy csésze fehér gombával, és egy kevés bambuszrüggyel. Hüvely nagyságú rudakat formázzunk, vékony szalonnába tekerve és felvert tojásba mártva süssük ki zsírban. Petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

Mélytengeri abalone (kaliforniai eheto kagyló [Haliotis]) Áztassunk vízbe 70 dkg kínai szárított abalone-t egy éjszakára. Csurgassuk le és mossuk tisztára. Tegyük vízbe és főzzük hat óráig, míg puha és pelyhes nem lesz. Vegyük ki és szeleteljük. A főzővízbe tegyük egy csésze szeletelt vízigesztenyét, és az abalone-szeleteket. Adjunk hozzá két evőkanál cukrot, két evőkanál kukoricalisztet, négy evőkanál szójaszószt. Pároljuk ½ órát. Petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

*A napi rizsünk az Égtől függ.*

#### Sertésszeletek öntettel

Főzzük 1 kg sertést ½ óráig. Abból a részből legyen a hús, amit a sonkához használnak.

Vegyük ki, csurgassuk le. Töröljük szárazra. Egy serpenyőbe töltünk mogoróolajat, és süssük meg a húst. Vegyük ki, mossuk meg hideg vízben. Töröljük szárazra. Narm-yai-ból (vörös bab szósz) és szójaszószból készítsünk öntetet. Szeleteljük fel a húst, és jól forgassuk meg az öntetben. Helyezzük egy mély edénybe, főtt lótusz-szeletekre. Tegyük az edényt fedett lábasba, és egy órán át gőzöljük.

#### Fehér gombás csirke

Tisztítsuk meg a csirkét. Csontozzuk le, vágjuk apróra. Tíz evőkanál szója-szósz, két evőkanál cukor és öt evőkanál kukoricaliszt keverékéből álló öntet-tel öntsük le. Egy lábasban egy doboz fehér gombát öntsünk fel vízzel. Amikor a leves forr, adjuk hozzá a csirkét öntetestől. Főzzük 1½ óráig, s közben adjunk hozzá egy kevés alaplé. Öntsük tálalóedénybe, díszítsük csíkokra vágott főtt sonkával és petrezselyemmel.

### ÖNTETEK ÉS MÁRTÁSOK

“Az íznek rengeteg árnyalata van” mondja Brillat-Savarin, mint ahogy az emberi érzelmeknek is széles skálája van.

“Vegyük például a teát” - mondja. “A tea íze nem ugyanaz, ha különféleképpen készítik el. Ha jó teát akarunk készíteni, a ráöntendő víznek éppen a forrponon kell lennie. Ha tovább hagyjuk forrni, a víz elveszti ízét. Ha a forrás után lehül, a tealevelek lebegni fognak a víz felszínén. Most vegyük a bort. A bor olyan, mint az ösztöndíj. A korok érlelik, és a legjobb a frissen nyitott üvegből. Ahogy a mondás szól, a borosüveg tetejéből, a teáskancsó aljából.”

Valójában semmi misztikus nincs a kínai konyhában. Az egyetlen titok, hogy mi teszi a kínai ételeket szokatlanul ízletessé, az a különleges öntetek és az étvágygerjesztő mártások. Ezek a hozzávalók megvásárolhatók a kínai üzletekben.

A KINAI SZOSZ vagy SOYU (továbbiakban szójaszósz) só helyett használatos, kellemes ízt és zamatot ad.

Régóta bevált keveréke a szójaszósznak, tört gyömbérnek és bornak minden húst kellemes ízűvé tesz.

A RAKSZOSZ finom óceáni mellékízt ad a főtt zöldségnek. Darált és érelt rákból és óceáni sóból készül.

A BABSZOSZ (bab-paszta), ami tört, tartósított f e h é r bab, kétféle változatban létezik: fehér és vörös. A fehér változat sós, míg a vörösnek édes íze van. Mindkettő a húsnak jellegzetes "érett" ízt ad.

A SZARITOTT NARANCSHÉJ átadja a gyümölcs ízt minden levesnek vagy húsnak.

A SZARITOTT HAGYMARÜGY (hagyma-hajtás) a levest érdekessé, többsíkúvá teszi.

A TOU-SEE - tartósított és sózott feketebab elnyomja a mélytengeri halak kellemetlen ízét és szagát, ha vele használjuk.

A ZÖLDHAGYMA-SZAR és a KINAI PETREZSELYEM (koriander) népszerűek díszítésre.

A SZOJASZOSZ és a MOGYORÓOLAJ keverékéről régóta úgy tartják, hogy a legtöbb étel ízét javítja. Még az egyszerű főtt rizs is kitűnő, ha egy kevés szójaszósz és egy vagy két csepp mogoróolajat csöppentünk rá. A főzéshez két rész szójaszószot egy rész olajjal keverjük össze.

Az OSZTRIGA(oyster) SZOSZ egy sűrű szósz, osztrigából, különleges sóval készül. A sült rizshez még jobb, mint a szójaszósz. Ez ugyan az egyik legdrágább szósz, de sokkalta jobb, mint bármely másik.

A CUKOR és ECET keveréke (egy teáskanál cukorhoz három teáskanál ecet) egy kissé szúrós, keserű - édes zamatot ad, amit a zöldségekhez nagyon ajánlunk.

Egy teáskanál FÖZŐBOR bármely húsfételhez főzés közben adva egy extra finom ízt ad.

*A vidékiek évente kétszer lakomáznak; az újévi lakoma után már a betakarítás ünnepét várják.*

#### Kínai mártás

½ csésze húsleveshez vagy húsléhez egy evőkanál kukorica vagy simalisztet, egy evőkanál szójaszószot és egy teáskanál kínai melaszt adjunk, és kevergetve főzzük, amíg sima lesz.

#### Csirke-mártás

Egy csésze csirke alapléhez két evőkanál kukoricalisztet, két evőkanál szójaszószot és egy evőkanál óbor adjunk, kevergetve főzzük, míg besűrűsödik.

#### Kínai barnamártás

Két evőkanál szójaszószhoz egy teáskanál barna melaszt és egy teáskanál kukorica vagy simalisztet adjunk. Keverjük simára, és sült hús forrásban lévő levébe vagy ½ csésze alaplébe keverjük bele.

Egy gazdag, sűrű barna mártás az eredmény, mely különösen kívánatos minden-féle chop suey ételhez.

### TÉSZTAK

“Egyél tésztát, hogy hosszú életed legyen” mondják a kínaiak. A tészta kínaiul “mein” a hosszú élet szimbóluma. Adják ajándékként, vagy más ajándék kiegészítőjeként, ha egy férfinak a férfivá válás utáni születés-napjára ajándékot küldenek. Bizonyosan felszolgálják egy férfi minden 31-ik, 41-ik, 51-ik vagy más “első” születésnapjának lakomáján.

Az igazat megvallva a tészta nagyon egészséges étel, gazdagabb, mint a rizs, mert lisztből és tojásból készül. A rizs lehet Kína fő terménye, de ha a búza iránti vágyakozás nagy, a kínai nem kenyeret süt, hanem tésztát gyúr. A tésztát nem tartják köretnek, hanem különleges ételnek, vagy fogásnak. Az egyik oka, hogy a tészta (a kínai stílusú) nem terjedt el az amerikai ott-honokban az,

hogyan lehetetlen eredeti kínai receptekhez jutni. Helytelenül az a hiedelem terjedt el, hogy csak a legjobb kínai szakácsok tudnak igazi sült tészta készíteni. Holott az igazság az, hogy ha a helyes öntetet és szószot használjuk, a saját konyhánkból kikerülő chow mein jobb lehet, mint egy éttermi. A chow mein nem az egyetlen ízletes módja a tészta elkészítésének. Sok más út is van. A kínaiaknak a tészta olyan, mint a nyugatiaknak a szendvics. Úgy hiszem, több módja van új tészta ételeket készíteni, mint ahány módon a szendvics-et tálalni lehet. Én csak néhány receptet adok itt, amik az alapját képezhetik sok más ételnek. Például a Csirke sült tészta receptjénél látható, hogy ott csirke helyett nyugodtan használható sertés, marha, rák, stb. A szójaszósz kellemes ízt és zamatot ad mindenféle tészta számára. És ne feledjen forró teát tálalni a tészta mellé -főleg ha az egy gazdag, olajos chow mein étel volt.

#### Chow mein ételek

A chow mein "sült tészta" jelent. Ez az egyik legegyszerűbb, mégis legkönnyebben elkészíthető kínai étel. Tetszőleges húst használhatunk a chop suey rátétbe (l. 19. oldal), amit a sült tészta alapra öntünk. Halmozzuk a tészta tálra vagy tányérokra, és öntsük rá a chop suey-t. Díszíthetjük salátalevelekkel, és szeletelt hideg főtt tojással. Megszórhatjuk tört mogoróval is. Forrón tálaljuk, egy kis szójaszósszal és borssal ízesíthetjük.

#### Házilag készült ropogós sült tészta

Enyhén verjünk fel fél tucat tojást. Egy csipet sóval együtt tegyük bele annyi lisztet, hogy lágy tészta kapjunk. Nyújtsuk vékonyra, vékonyabbra, mint a réteslapot. Lisztezzük, nehogy leragadjon. Hagyjuk az asztalon egy fél órát száradni, aztán szeleteljünk szalma vékonyságú csíkokra. Tegyük öt csésze tiszta zsírt vagy mogoróolajat egy nagy serpenyőbe. Forrósítsuk fel és adjuk hozzá a tészta csíkokat. Süssük barnára, ahogy a szalmaburgonyát sütnénk. Terítsük egy nagy, fehér papírlapot az asztalra, vegyük ki a tészta csíkokat és a papíron hagyjuk hűlni.

*Egészséges ételből módjával egyél; a kerti zöldségek felülműlják a gazdag étkeket.*

#### Chow Sub Gum Mein

Szeleteljünk ¼ kg friss sertést apróra. Aprítsunk fel egy zöldpaprikát, egy szár zellert, fél tucat vízigesztenyét, fél csésze bambuszrügyet, egy tucat fehér gombát. Süssük meg a sertést forró olajban, aztán adjuk hozzá a zöldségeket. Adjunk hozzá egy csésze aprított három evőkanál szójaszószot, sót, borsot. Főzzük jóra. Egy evőkanál kukorica-lisztet keverjünk el hideg vízben, adjuk hozzá. Hagyjuk főnt, míg besűrűsödik. Tegyük három csésze sült tészta egy nagy tányérra és terítsük be a chop suey-val.

#### Wor Mein

Szeleteljünk ½ kg sovány sertést apróra, és süssük forró olajban barnára. Adjunk hozzá fél csésze apróra vágott zellert, egy száraz hagymát, apróra vágva, és főzzük 10 percig. Adjunk hozzá fél tucat fehér gombát félbe vágva, és fél csésze vékonyra szeletelt bambuszrügyet. Sózzuk, borsozzuk. Kb. 10 percig főzzük. Egy evőkanál kukoricalisztet keverjünk el hideg vízben, tegyük bele, és kevergessük, amíg újra felforr. 15 dkg finom száraztészta vagy vermicellit főzzük öt percig. Csurgassuk le és mossuk meg hideg vízben. Osszuk szét tálaló-edényekbe, és terítsük be a tészta a chop suey-val. Díszítsük hideg főtt keménytojás-szeletekkel, sült sertés vagy sonkacsíkokkal.

#### Rák Wor Mein

Szeleteljünk vékonyan ¼ kg édes tököt, egy tucat fekete (áztatott szárított) gombát, ¼ kg bambuszrügyet, egy tucat vízigesztenyét, és ¼ kg sertést. Mindezekből főzzünk levest: bő két liter vizet forraljunk fel, tegyük bele a zöldségeket és a sertést. Ízesítsük sóval, borssal, két evőkanál szójaszósszal. Főzzük kb. 1 kg kínai tészta 12 percig, majd mossuk meg hideg vízben. Osszuk nyolc mély tálba, öntsük le a forró levessel, szórjuk meg aprított friss vagy konzerv rákhússal és zöldhagymával.

#### Sub Gum Wor Mein

Szeleteljünk ½ kg sovány sertést vékonyra. Aprítsunk fel egy zöldpaprikát, fél doboz pimentot, fél csésze zellert, egy tucat vízigesztenyét, fél csésze bambuszrügyet, egy tucat fehér gombát. Forrósítsunk fel egy olajozott serpenyőt, mielőtt sütjük a húst. Amikor a hús barna, adjuk hozzá a zellert, vízigesztenyét, bambuszrügyet. Főzzük 10 percig, majd adjuk hozzá a paprikát, gombát, és pároljuk, amíg megpuhul. Végül adjuk hozzá a pimento-t, három evőkanál szójaszószot, sózzuk, borsozzuk. Egy kanál kukoricalisztet hidegvízben elkeverünk, és besűrítjük az egészet. Főzzük 20 dkg finom tészta vízben öt percig. Hideg vízben mossuk meg, három részre osztjuk, és beterítjük a sub gum chop suey-val. Szeletelt csirkével és zöldhagymával díszítjük.

#### Csirke tészta

Vágjuk fel a csirkét, tegyük vízbe, sózzuk, borsozzuk, és forraljuk fel. Pároljuk, mígnem a csirke megpuhul. Vegyük ki, és csíkozzuk fel a húst. A leveshez adjunk zeller zöldjét, apróra vágott csirkeshíz és -zúzat, és forraljuk fel nagy lángon. Főzzük sós vízben 40 dkg tojásos tészta 10 percig, szűrjük le, mossuk meg hideg vízben háromszor. Osszuk el négy tálba, öntsük rá a forró levest, szórjuk meg a csirke-csíkokkal és zöldhagymával, esetleg sonka csíkokkal.

#### Édes tészta

Főzzük 40 dkg kínai tészta 10 percig, majd mossuk meg hideg vízben. Osszuk szét öt tálba. Olvassunk meg

10 dkg kínai barna cukrot hat csésze forró vízben. Öntsük az olvasztott cukrot a tésztára, és tálaljuk.

#### Osztrigaszsósos tészta

1½ kg marha csontot főzzünk 2 liter vízben egy óráig, sóval, borszal, és két evőkanál szójaszósszal. Öntsük le a levest a csontokról. Főzzünk 1 kg kínai tésztát 12 percig, csorgassuk, mossuk hideg vízben. Osszuk el a tésztát nyolc mély tálba, öntsük rá a levest; szórjuk meg sült sertéshússal, és mindegyikbe tegyünk egy evőkanál osztrigaszsószt. Apróra vágott zöldhagymával megszólva tálaljuk.

*Minden háztartásban tudják, mikor kedves a só és a rizs.*

#### Egyszerű tészta

Sós vízben főzzük 40 dkg kínai tésztát 12 percig, csorgassuk le, és mossuk meg hideg vízben kétszer. Osszuk négy mély tálba, öntsünk rá világos alaplé, amit csirkecsontból, zúzából, stb. csináltunk. Ízesítsük szójaszósszal, szórjuk meg sült sertéshússal és finomra vágott zöldhagymával.

#### Chow Gai See Mein

Ez az étel a legtöbb chop suey házban a legkedveltebb étel. Sült tésztát je-lent apróra vágott csirkével. Chop suey-val kiegészítve (l. 19. oldal) olyan étel, ami egyértelműen keleti és különösen ízletes. Tisztítsunk meg egy 1 kg-os csirkét, és csontozzuk le. A bőrét tegyük félre, a húst vágjuk apróra. Süssük meg serpenyőben, olivaolajat vagy kínai mogyoró-olajat használva. Míg a csirke sül, vagdáljunk fel három szár zellert nagyon apróra, és fél tucát vízigesztenyét. Ha a csirke barna, adjuk hozzá a zellert, vízigesztenyét, és egy csésze levest, amit a csirke csontjából, bőréből, szívéből, májából és zúzájából készítettünk. Főzzük 10 percig, aztán adjunk hozzá három evőkanál szójaszósszt és fél tucát jól összevágott fehér gombát. Egy evő-kanál kukoricalisztet keverjünk el hideg vízben, adjuk hozzá. Rendezzük el a forró tésztát egy tálon, és takarjuk be a csirke chop suey-val. A tálaláshoz süssünk meg egy felvert tojást, sózva, borsozva, mint ha palacsintát sütnénk. Vágjuk vékony csíkokra, vágjunk egy kis fehér csirkehúst és zöldhagymát szintén csíkokra. Szórjuk meg velük az egészet, és teával tálaljuk. Sertés, marha, borjú, homár vagy rák chow mein készíthető egyszerűen úgy, hogy akármelyiket a csirke helyett használjuk. Azoknak, akik szeretik a nagyon zöldséges ételeket, ez a fogás rendkívül ajánlott.

### CHOP SUEY

A chop suey világszerte népszerű. Annyira ízletes és egészséges, hogy minden kedvelt kínai fogással kapcsolatos lett a neve. A chop suey finom keveréket jelent egy ízletesen összezapott móka. Az átlag nyugati agyában mindig misztikus légkör vette körül. Erre többé

nincs szükség, mert a következő receptek segítségével minden konyhában elkészíthetők lesznek. Ezt az ételt mind egészségesnek, mind gazdaságosnak fogja találni. Altalános elismert, hogy ha helyesen van elkészítve, a chop suey egy tökéletesen kiegyen-súlyozott étel, persze ha kínai módra forró rizzsel és forró teával adjuk az asztalra. A chop suey illata jó, íze jó, és egyáltalán: jó. Mindenkiben beindítja az emésztő nedveket, még a szegényebb étküekben is. Tápláló, mert az alapanyagok nagy része zöldség. A chop suey egy vegyes saláta, forró serpenyőben elkészít-ve, hogy a zöldségek minden ritka zamatát kinyerje, és még csábítóbbá teszik a kínai fűszerek.

#### Birka chop suey

Vágjunk rövid csíkokra két csésze bambuszrügyet, két csésze száraz gombát, és huszonöt csík hámozott gyömbér-gyökeret. Süssük olajban a gyömbért, bam-buszrügyet, gombát 10 percig. Adjunk hozzá 70 dkg csíkokra vágott birkahúst. Keverjük össze és süssük még 5 percig. Adjunk hozzá egy csésze alaplé (l. 24. oldalon), és főzzük, amíg egy csésze folyadék marad. Adjunk hozzá egy kevés Kínai mártást (l. 17. oldal). Használjunk egy csésze sült tésztát tálaláshoz. Forrón tálaljuk.

#### Csirke chop suey

Tisztítsunk és csontozzuk le egy 1½ kg-os csirkét. A bőrét tegyük félre, a húst vágjuk apróra. Süssük forró mogyoróvagy olivaolajban. Míg a csirke sül, vagdáljunk fel három szár zellert nagyon apróra, és egy tucát vízigeszte-nyét. Ha a csirke barna, adjuk hozzá a zellert, vízigesztenyét, és egy csésze levest, amit a csirke csontjából, bőréből, szívéből, májából és zúzájából ké-szítettünk. Főzzük 10 percig, aztán adjunk hozzá négy evőkanál szójaszósszt, egy tucát jól összevágott fehér gombát, és ¼ kg babcsírát. Adjunk hozzá mártást, vagy összekeverhetünk egy evőkanál kukoricalisztet hideg vízzel és ezt adhatjuk hozzá. Pár percig hagyjuk párolódni. Sózzuk, bor-sozzuk ízlés szerint.

*Ha boldogulni akarsz, hagyd, hogy az idősebb tisztelje a fiatalabbat.*

#### Mandarin chop suey

Vágjunk kis darabokra ½ kg sertést vagy marhát. Aprítsunk finomra egy zöld-paprikát, fél doboz pimento-t, fél csésze zellert, egy tucát vízigesztenyét, egy tucát mandulát, fél csésze bambuszrügyet, egy tucát fehér gombát. Forróítsunk fel olajat egy serpenyőben. Süssük meg a húst. Amikor barna, tegyük bele a vízigesztenyét, zellert, bambuszrügyet, főzzük 10 percig. Adjuk hozzá a paprikát, gombát, és pároljuk, amíg megpuhul. Adjuk hozzá az aprított pimento-t, három evőkanál szójaszósszt és ízlés szerint sót, borsot.

Keverjük el egy evőkanál kukoricalisztet hideg vízben, és adjuk a chop suey-hoz. Az aprított mandulát a tetejére lehet szórní, vagy belekeverni.

#### Népszerű chop suey

Szeleteljünk apróra ½ kg sertést vagy marhát. Vágjunk a lehető legkisebb darabokra három szár zellert, egy tucat vízigesztenyét, egy tucat fehér gombát. Süssük a húst forró olajon. Mikor félig kész, adjuk hozzá a zellert, gombát, vízigesztenyét és ¼ kg babcsírá. Öntsünk rá egy csésze levest, és pároljuk az egészet, amíg a zöldségek megpuhulnak. Keverjük el egy evőkanál kukorica-vagy simalisztet hideg vízben, és adjuk a chop suey-hoz. Keverjük el jól, amíg a kukoricaliszt megfő. Adjunk hozzá három evőkanál szójaszószt, egy csipet sót és borsot.

#### Zöldpaprika chop suey

Vágjunk kis darabokra ½ kg sertést vagy marhát. Süssük meg serpenyőben. Mikor félig kész, adjunk hozzá fél tucat vízigesztenyét, egy tucat fehér gombát, négy zöldpaprikát, mind jól felaprítva, és fél csésze levest. Öt percig főzzük.

Keverjük el egy evőkanál kukoricalisztet hideg vízben, és adjuk a hozzá, szintúgy három evőkanál szójaszószt, egy evőkanál kínai melaszt, és ízlés szerint sót, borsot. Kevergessük, amíg megfő.

#### Minden zöldség chop suey

Szeleteljünk finomra négy szár zellert, 15 vízigesztenyét, három negyed csésze bambuszrügyet. Főzzük őket jól olajozott serpenyőben 10 percig. Adjunk hozzá egy tucat fehér gombát és ½ kg babcsírá. Pároljuk egy kis alaplében, míg megpuhul. Adjunk hozzá mártást, és rizzsel tálaljuk.

#### Hongkong chop suey

Vágjunk apró darabokra ¼ kg sovány sertést vagy marhát. Forrósítsunk zsírt vagy olajat majdnem forráspontig. Süssük meg a húst egy evőkanál szójaszósztal, állandóan keverve. Adjunk hozzá két csésze zellert, egy csésze száraz hagymát, mindkettőt apróra vágva, és egy kis alaplét (recept a 24. oldalon). Gyorsan fedjük be és pároljuk, míg a zöldségek megfelelőek nem lesznek. Tegyük bele ¼ kg babcsírá, és pároljuk egy kicsit. Öntsünk rá mártást és rizzsel tálaljuk.

#### Fehér gomba chop suey

A fehér gomba chop suey ugyanúgy készül, mint a Hongkong chop suey, kivéve, hogy a babcsíra mellett adjunk hozzá egy csésze fehér gombát, hat vízigesztenyét és negyed csésze vékonyan szeletelt bambuszrügyet. Ahelyett, hogy a mártást külön készítenénk, kukoricalisztet sűrítjük be. Forrón tálaljuk.

#### Marha chop suey

½ kg puha hátszín kis darabokra vágunk, és olajon barnára sütünk. Hozzá-adunk egy csésze apróra vágott zellert, egy száraz hagymát, és 10 percig sütjük. Beleteszünk ¼ kg babcsírá, és négy evőkanál szójaszószt. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Nyolc percig főzzük. Egy evőkanál kukoricalisztet elkeverünk hideg vízben, hozzáadjuk, és újra felforraljuk.

#### Particsiga chop suey

Óvatosan megmosunk három particsigát (éti csigát). Feltörjük a héját és kivesszük a húst. Vékonyan felszeleteljük. Felvágunk két csésze héjas vízigesztenyét, két csésze gombát, két csésze bambuszrügyet, és egy csésze zellert. Megsütjük a zöldségeket forró olajon. Felöntjük vízzel, hogy ellepje, és puhára főzzük. Nagy lángon megsütünk néhány darab sertéshúst. Hozzáadunk fél teáskanál gyömbérgyökér levét, és egy evőkanál Fun bort. Adjuk a zöldségeket a húshoz, és jól keverjük el. Adjunk hozzá egy csésze alaplét (l. 24. oldal), és kínai mártást (17. oldal). Kínai sonka kockákkal és petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

*Az étkeknek sokféle íze van; ami az ínynek ízlik, az jó.*

#### Sonka chop suey

Szeleteljünk ¼ kg sonkát vékonyra és süssük meg zsírban. Adjunk hozzá három szár finomra vágott zellert, egy kisebb hagymát, és 30 dkg babcsírá. Fél csésze levessel pároljuk 10 percig. Egy evőkanál kukoricalisztet besűrítjük, és forrón tálaljuk.

#### Babcsíra chop suey

Kis darabokra vágunk ¼ kg sertést, marhát, vagy borjút. Olajban, zsírban, vagy vajon sütjük. Amikor barna, hozzáadunk egy csésze felaprított zellert, egy kisebb hagymát, és ¼ kg babcsírá. Ráöntünk egy kis gazdag alaplét (24. oldal), sóval, borssal, egy evőkanál cukorral és annyi szójaszósztal, ami jó ízt ad neki. 15 percig lefedve pároljuk. Kukoricalisztet elkeverünk egy evőkanál kínai melasszal, hozzáöntjük és újra felforraljuk.

## KACSA

Kínában több a kacsza, mint bármely más országban a világon. Így hát a kínaiak sok módját találták, hogy ezt a baromfit sokfajta ízletes étellé alakítsák. Ezekben a receptekben a sík vidékeken élő kacsát szerepelnek. A Muscovy kacsza Kínában nem öslakos, így külföldi kacsának hívják.

#### Kacsza-csíkok

Főzzük egy kacsát puhára, és csíkokban szaggassuk le a húsát. Két csésze bambuszrügyet és két csésze gombát főzzük 20 percig. Adjuk hozzá a kacsahús-hoz. Adjunk hozzá alaplét (l. 24. oldal) és főzzük még egy kis ideig.



Öntsünk rá kínai mártást (l. 17. oldal), keverjük el jól, és tálaljuk.

#### Sült kacsaláb

Ha egyszer megkóstolja ezt az ételt, meg lesz győzve, hogy a kacsának nincs jobb része, mint a lába.

Mossunk meg 20 pár kacsalábat óvatosan, és tegyük forró vízbe 4 percre. Ve-gyük ki, és húzzuk le a bőrt. Húzzuk ki a csontot a lábakból, de hagyjuk meg a lábak alakját. Vágjuk két felé mindegyiket. Vágjunk apróra két csésze bam-buszrügtyet, két csésze gombát, két csésze vízigesztenyét. Olajozzunk be jól egy serpenyőt, és süssük a lábakat 5 percig. Sózzuk meg, adjuk hozzá a zöldsé-geket. Folytassuk a sütést még 5 percig, keverjük jól össze. Öntsünk rá elég alaplé (l. 24. oldal) vagy vizet, hogy elfedje; főzzük, míg megpuhul. Adjunk hozzá egy kis kínai mártást (l. 17. oldal), és keverjük össze még egyszer.

#### Sült kacsa

Tisztítsunk és daraboljunk fel egy fiatal kacsát. Szórjuk meg sóval és bors-sal. Egy centi mélységben öntsünk mogyoróolajat egy serpenyőbe. Mikor serceg, tegyük bele a kacsát, és süssük lassan szép barnára, néha forgatva. Keverjük el hat evőkanál szójaszószt fél csésze vízben, egy kevés aprított gyömbért, negy evőkanál bort és egy kevés hagyma-hajtást. Öntsük rá a kacsára, és fedő alatt pároljuk még további 20 percig.

#### Kacsaleves

Tegyük egy szárított hagyma-hajtást kb. 4 liter hideg vízbe. Forraljuk fel, és tegyük bele egy tisztított fiatal kacsát. Adjunk hozzá négy szárított narancshéjat, három szár zellert, és egy kevés hagymát. Főzzük három óráig. Ízesítsük fehér borssal, négy evőkanál szójaszósszal és sóval. Ez egy nagyon kellemes kacsalevest ad. A kacsá húsát meg lehet enni szójaszósszal, vagy más fogásokhoz felhasználni.

*Egy jól ismert barátal ezer csésze bor is kevés;  
ha a vélemények különböznek, fél mondat is túl sok.*

#### Narancsos Kacsa

Ez egy kacsahúsból készülő fogás, érett tartósított narancs ízével. Vágjunk fel egy fiatal kacsát apróra. Tegyük fazékba, öntsünk rá forró vizet. Adjunk hozzá egy tucat szárított narancshéjat, és főzzük lassan egy órát. Adjunk hozzá két csésze fehér gombát, sót, borsot, három evőkanál szójaszószt, és főzzük 20 percig. Apróra szeletelt főtt sonkával tálaljuk.

Ananászos Kacsa Pároljunk egy fazékban egy órát egy fiatal kacsát. Adjunk hozzá sót, borsot, és két evőkanál

szójaszószt. Öntsünk bele egy doboz ananászt levével együtt, és főzzük még 30 percet.

#### Diós Kacsa

Tisztítsunk és daraboljunk egy kacsát. Forró vízben pároljuk egy órát. Adjunk hozzá hat csésze diót, két csésze fehér gombát, sót, borsot, és négy evőkanál szójaszószt. 30 percig főzzük.

#### Kacsatojás felfűjt

Verjük fel két kacsatojást. Adjunk hozzá egy csésze vizet, egy csésze szárított vagy friss rákot, egy kevés sót, borsot, egy evőkanál szójaszószt, egykét csepp mogyoróolajat. Öntsük az egészet mély edénybe, az edényt tegyük egy lábasba és gőzöljük 20 percig.

### RIZS

A kínaiaknak a rizs az életet szimbolizálja. A rizs Kína fő terménye, és az asztalon körülbelül az a helye, mint nyugaton a kenyérnek. A rizst jobban fogják élvezni, ha helyesen van elkészítve. Úgy mondják, egy kínai az égett vagy félig főtt rizst sértésnek veszi, így nem csoda, hogy a vendéglátó legalább annyira figyel a rizsre, mint a hozzá felszolgált fogásokra. Beláthatatlan idők óta ha két barát találkozik egymással, a kínai köszöntés:

"Megetted a rizsedet?", és sosem "Megetted az ebédedet?" Mivel a kínai nem egyedül eszi a rizst, hanem vele együtt a mellék-ételeket, amik a kínai konyha befejezett művészetét mutatják. A rizst még meg is örlik lisztte, amiből süteményt, vagy tészta-szerű vékonyteltet (angolul vermicelli, kínaiul "fun") készítenek. Aztán ott van a pattogatott rizs, amit nagyon ízletes edességnek tartanak. A sült rizs az egyik bestseller a chop suey házakban. Az étvágyat felkelti ízletes bájaival. Ez az étel főtt rizs chop suey módon elkészítve. Az egyik dolog, amire emlékezni kell, hogy az elkészítéséhez hideg főtt rizst használunk, nem melegen a lábasból. A másik, hogy ha főtt rizst eszünk, az étkezést forró teával fejezzük be. A rizsleves ha még nem próbálta, bármi oka is legyen önmagában egy étkezésre is jó. Erősít, egészséges, és különösen emészthető. Mindezen felül olyan finom, hogy azon csodálkozik az ember, hogy játszhat ilyen kellemes részt a rizs a leves ízének kialakításában.

#### Hogyan főzzük a rizst

Néhány amerikai módszer szerint a rizsnek csak a külső része van megfőzve, így a mag közepe kemény és nyers marad. Ez az a kemény, fövetlen közép, ami a rizst nem kívánatosá teszi. A jó eredmény érdekében a rizst mindig ezen módszer szerint készítjük, mivel így a mag minden része jól megfő:

Mély lábast használunk jól záródó tetővel (de ne kuktát). Minden vendégre fél csésze rizst számítsunk. Mossuk meg ötször, vagy míg tiszta víz nem marad rajta. Tegyük a lábasba, és öntsünk annyi vizet rá, hogy 3 centi

legyen még a rizs felett. Nagy lángon forraljuk fel, majd vegyük kicsire, és hagyjuk párolódni. 20 percen belül a víz eltűnik és a rizs pelyhes. Ne keverjük és ne adjunk hozzá vizet! Az így főzött rizs órákig melegen tartható a lábasban.

*Mikor a család veszekszik, a kívülről ugratnak.*

Hogyan készítsünk rizsleves

4.5 liter vízhez 3 dl rizst adjunk. Főzzük három órán keresztül, hozzáadva egy szárított hagymát, két darab szárított narancshéjat, és sót. Mély tálakban tálaljuk. Mindegyikbe tehetünk egy teáskanál szójaszósz és fél teáskanál mogoróolaj keverékét, és megszórhatjuk aprított zöldhagymával.

Húsos rizsleves

Készítsünk rizsleves a fentiek szerint.

Adjunk hozzá ½ kg darált sertésvagy marhahúst. Vékonyra szeletelt májat tehetünk bele, ha úgy tetszik. Ha megfőtt, a fentiek szerint tálaljuk.

Halas rizsleves

Készítsünk előírás szerint rizsleves.

Szeleteljünk vékonyra 1 kg ulua halat. Tegyük a halhúst a levesbe, és mély tálakban azonnal tálaljuk. A túlfőzött hal elveszti a finom tengeri aromáját. Megszórjuk finomra vágott zöldhagymával, és felaprított char-gwor-ral (ez kínai tartósított dinnye, édes íze van).

Madárfészek rizsleves

Tisztítsunk meg ½ kg madárfészeket egy éjszakán át áztatva és a szennyeződésekeltávolítva. Készítsünk rizsleves. Adjuk hozzá a madárfészeket és két csésze kockára vágott csirkehúst. Ízesítsük három evőkanál szójaszósszal, sóval, borssal. Egy órát főzzük. Mély tálakban tálaljuk. Szórjuk meg aprított zöldhagymával, char-gwor darabokkal, és szárított hagyma-hajtással.

Csirke rizsleves

Tisztítsunk meg egy fiatal csirkét. 4.5 liter vízhez adjunk 3 dl rizst, egy szárított hagyma-hajtást, két darab szárított narancshéjat. Négy óráig főzzük. A levesbe tegyük bele a csirkét, ½ óráig főzzük. Vegyük ki a csirkét és cskozzuk fel a húsát. Tegyük vissza a húst. Ízesítsük sóval és három evőkanál szójaszósszal. Mély tálakban tálaljuk, zöldhagymával szórjuk meg.

Zöldséges rizsleves

4.5 liter vízbe tegyünk negyed csésze rizst, egy tucat vízigesztenyét, ¼ kg bark-gwor-t (fehér gesztenye), ½ kg sum-shee-t (kínai taro). Hat óráig főzzük. Adjunk hozzá négy evőkanál szójaszósz, egy evőkanál sót. Ezt a levest nagyon egészségesnek tartják a kínaiak.

Sós tojás rizsleves

Készítsünk rizsleves, hozzáadva ¼ kg szárított tintahalat. Főzzük keményre hat kacsatojást. Tisztítsuk le és vágjuk a tojásokat félbe. Tegyük a levesbe, és főzzük 5 percig. Mély tálakban tálaljuk, és apróra vágott sonkával díszítjük.

Sült rizs

Aprítsunk fel néhány szelet sonkát vagy szalonnát, és süssük barnára. Vegyük ki és süssünk a visszamaradt zsírban két csésze hideg főtt rizst öt percig. Adjunk három tojást a rizshez, tegyük vissza a sonkát vagy szalonnát, és alaposan összekeverve süssük, amíg a tojások meg nem sülnek. Ízesítsük három evőkanál szójaszósszal és egy kis borssal. Csirke, sertés, marha, homár vagy rák használható a sonka vagy szalonna helyett, persze egy kis olajon. Ugyiszintén használhatók húsmaradékok apróra vágva, és ezekből is nagyon étvágygerjesztő ételek készíthetők.

Sült rizs rákkal

Mossunk meg és vegyük le a páncélját ½ kg friss ráknak. Süssük olajban, amíg félig nem készek, ekkor adjunk hozzá egy közepes fej hagymát finomra aprítva, fél csésze fehér gombát, egy szár aprított zellert. Kb.5 percig süssük. Tegyük bele öt csésze hideg főtt rizst, egy nagy kanállal vagy villával kevergetve, és ízesítsük három evőkanál szójaszósszal, egy teáskanál sóval és egy kis borssal. Üssünk rá öt tojást, keverjük össze, süssük, míg a tojások meg nem sülnek.

*Mikor a vad madár éhes, az egész föld előtte áll.*

Rákszósos sült rizs

Egy serpenyőben forrósítsunk meg mogoróolajat. Tegyük bele három csésze hideg főtt rizst, fél csésze apróra vágott sonkát, fél csésze aprított zöldhagymát, egy csésze aprított húst (sült sertést vagy marhát). Jól keverjük el. Ízesítsük három evőkanál rákszósossal (ham har kínaiul), egy teáskanál sóval és egy csipet borssal. Üssünk rá fél tucat tojást, keverjük el, süssük, míg a tojások megkeményednek. Zöld salátaleveleken tálaljuk és paradicsomszeletekkel díszítjük.

Csirkés rizs

Készítsünk alaplé. Adjunk hozzá két csésze kockára vágott csirkehúst, fél tucat fehér gombát, egy szár édes tököt, fél csésze bambuszrügyet. Ízesítsük két evőkanál szójaszósszal, egy teáskanál sóval és egy kevés borssal. Öntsük rá a forró főtt rizsre, és tálaljuk.

Sub Gum sült rizs

Vágjunk finomra egy zöldpaprikát, két zöldhagymát, és egy szár zellert. Egy serpenyőben forrósítsunk mogoróolajat, és a zöldségeket süssük öt percig. Adjunk hozzá egy csésze apróra vágott húst (csirke, rák, sült marha vagy sertés), egy szeletelt paradicsomot és fél tucat fehér gombát. Tegyük bele három csésze hideg

főtt rizst, ízesítsük három evőkanál szójaszósszal, egy teáskanál sóval és egy csipet borssal. Üssünk rá öt tojást, keverjük jól össze. Teával tálaljuk.

#### Osztrigaszószos sült rizs

Forrósítsunk fel mogyoróolajat. Tegyük bele ¼ kg sovány sült sertést apróra vágva, és három csésze hideg főtt rizst. Ízesítsük két evőkanál osztrigaszósszal, keverjük jól össze a rizst egy nagy villával. Üssünk rá fél tucat tojást, és keverjük, amíg a tojás megsül.

### LEVESEK

Míg Nyugaton a levestől a mogyoróig mennek, Kínában a mogyorótól a levesig haladnak. Dinnyemaggal és édes aprósüteménnyel kezdik, és egy ilyen csésze levessel fejezik be. Van egy történet egy kínai kereskedőről, akit mivel meghívtak egy nyugati vacsorára, elhatározta, hogy mindent megeszik, amit elébe tesznek. Az utolsó fogás után elég keserűen panaszkodott, hogy olyan íze volt, mint a szappanos víznek.

Az volt. Kezet mosni. Mivel kínai ésjárása volt, azt hitte, leves volt, a hagyományos utolsó fogás. Egy igazi kínai ebéd nem teljes leves nélkül. Valójában néhány ember annyira leveses, hogy teát öntenek a rizsükre, ha már nagyon levest kívánnak, és nem áll más a rendelkezésükre. A levest főtt rizzsel különálló ételnek, fogásnak tartják. Csirke, sertés, marha vagy hal általában az alapja ezen leveseknek. Egy étkezés részeként a leves megadja az ebédnek az eleven, megelégedést keltő befejezést a kínaiak szerint. Helyettesíti a jéghideg vizet, amely a kínaiak váltig állítják végzetes egy zsíros étellekkel tele gyomornak. A leves az étkezés végén mondják segíti az emésztést azzal, hogy feláztatja a szilárd anyagokat. Külön fogásként vagy egy fogás részeként a kínai leves, ha helyesen készítették el, igazán kiváló ízű és tápláló étel. Mind elsősorban zöldségből áll, amiket minden egészségügyi szervezet hirdet és ajánl. Nemcsak könnyen emészthetők, hanem maximális tápanyagot tartalmaznak.

#### Kínai alaplé

Tisztítsunk meg egy csirkét. Aprítsunk fel 2 kg nyakcsontot (a piacon kapható). Tegyük mindkettőt egy nagy fazékba, hideg vízzel, és lassan forraljuk két vagy három óráig. Mikor majdnem megfőtt, adjunk hozzá három szár zellert, két hagymát felaprítva. Ízesítsük fehérborssal, szójaszósszal, sóval. Ez az alaplé az alapja sok levesnek és chop suey öntetnek. Az a legjobb, ha a zöldségeket előfőzzük, mielőtt a leveshez adnánk, mivel a túl sok forralás elrontja a levesek ízét.

*Ha valaki el akar szakadni az italtól, és éppen józan, mutassunk meg neki egy ittas embert.*

#### Kínai consommé vagy Alaplé

A consommé, vagy alaplé, alkotja minden húsleves alapját, legyen az keleti vagy nyugati. Ezen konyhai műveletekhez alapvető, hogy tudjuk, milyen módszerekkel lehet egy bizonyos mennyiségű húsból a legjobb alaplé vagy consommé készíteni. Friss csont vagy tyúk a legjobb a kínai alapléhez. Több olyan anyagot tartalmaznak, amit ki akarunk vonni, és erősebb, táplálóbb lét adnak a kínai felfogás szerint, mint bármely más hús. A csontot vagy a csirkét hideg vízben fel kell tenni, lefedni, és két vagy három óráig lassan főzni. Sohasem forrhat nagyon. Ha még kíván vizet, egy kannából használjunk forrásban lévő vizet. A hideg víz elrontja az ízt. Szűrjük le, és gondosan távolítsuk el a zsírt a tetejéről. Fedő nélkül hagyjuk hűlni, amivel megakadályozzuk, hogy megsavanyodjon. Ez az alaplé képezi sok ízletes keleti étel alapját, mint chop suey, chow mein, wun tun, stb.

#### Babcsíra-leves

Három csésze tiszta leveshez, vagy nyolc csésze alapléhez adjunk négy csésze babcsírat, és forraljuk hét percig. Vegyük le a tűzről, és keverjük bele három felvert tojást. Ízlés szerint tegyük bele szójaszószot, borsozzuk.

#### Csirke-rizs leves

Aprítsunk fel 10 dkg fehér csirkehúst egy kis zellerrel és hagymával. Főzzük amíg félig kész nem lesz. Adjunk hozzá fél csésze főtt rizst és az aprított csirkehúst, két evőkanál szójaszószot, sót, borsot, ha kívánjuk.

#### Csirke-gomba leves

Vágjunk fel fél szár zellert, egy fél szárított hagymát. Főzzük alaplében. Mikor majdnem kész, adjunk hozzá egy tucat szeletelt fehér gombát és fél csésze fehér csirkehúst. Főzzük jó 10 percig, ízesítsük sóval, borssal, és két evőkanál szójaszósszal. Verjük fel két tojást, keverjük a levesbe, főzzük, míg szilárd nem lesz és azonnal tálaljuk.

#### Chop suey leves

Vágjunk körülbelül egy tucat kínai szárított és áztatott fekete gombát apróra, fél doboz bambuszrüggyel, és fél tucat vízigesztenyével együtt. Főzzük az egészet előre elkészített alaplében 10 percig, adjunk hozzá két felvert tojást, és nagyon finoman felaprított csirkehúst, kizárólag fehér húsból; ízlés szerint ízesítsük. Tálaljuk, mikor a tojás jó.

#### Marhahúslé

Ez a leves nagyon dús és tápláló. Sok ember meg tudja emészteni, mikor más ételek bajokat okoznak. Vegyük ¼ kg marhát és szeleteljük fel vékonyan. Nyolc csésze vízben forraljuk fél óráig. Adjunk hozzá három evőkanál szójaszószot. Ne használjunk sót. Ez egy egészséges, tiszta lét fog adni, éppen jó színnel, illattal, és gazdag ízzel.

#### Mandarin-leves

Nyolc csésze erős, tiszta alapléhez adjunk három evőkanál szójaszószt. Vágjunk kockára egy csésze kínai bambuszrügyet, és vízigesztenyét, majd adjuk hozzá. Forraljuk nyolc percig, és forrón tálaljuk.

#### Gombaleves

Szeleteljünk fél csésze kínai fekete gombát, aprítsunk egy csésze zellert, egy kis doboz bambuszrügyet és fél tucat vízigesztenyét. Tegyük az egészet leveses fazékba, bő 2 liter gazdag levessel. Forraljuk 20 percig, míg a zöldségek meg nem puhulnak, adjunk hozzá három evőkanál szójaszószt, csipet sót, borsot. Keverjük bele fejenként egy tojást, főzzük meg, és tálaljuk.

#### Zöldségleves

Vágjunk ¼ kg sovány sertést vékony szeletekre. Tegyük bő három liter vízbe. Vegyünk egy szár zellert, egy hagymát, fél csésze babcsírárt, egy tucat vízigesztenyét. Aprítsuk fel és tegyük a levesbe. Adjunk hozzá hat evőkanál szójaszószt. Forraljuk egy órát, míg a zöldségek megpuhulnak. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

*A ruhát nem lehet egy hüvelykkel sem hosszabbra szabni;  
A csizma egy kicsit sem lehet elszabva.*

#### Jop Oui leves

Bő három liter hideg vízbe tegyünk egy fej mustárzöldjét, szeletelve. Mikor a víz felforr, adjunk hozzá fél tucat vízigesztenyét, negyed doboz bambuszrügyet, két szár zellert, 30 dkg sertést vagy marhát, mind finomra vágva. Hagyjuk forni hat percig. Sózzuk, borsozzuk, és hagyjuk párolódni még négy percig. Tálalás előtt főzzük meg benne egy kacsatojást.

#### Vízitormaleves

Bő három liter hideg vízbe tegyünk két fej felvágott vízitormát. Mikor a víz felforr, adjunk hozzá 30 dkg sertést vagy marhát, finomra vágva. Hagyjuk öt percig forni. Tegyük bele csipet sót, borsot, és pároljuk további öt percig.

Vizitorma helyett mustárzöldje is használható.

#### Abalone leves (Halotis kagyló)

Bő két liter forró vízbe tegyünk negyed doboz bambuszrügyet, két szár zellert, ¼ kg sertést, mind finoman szeletelve. Forraljuk öt percig. Adjunk hozzá egy doboz szeletelt abalone-t, csipet sót, borsot. Pároljuk öt percig.

### RÁK (Garnéla)

A rák a tengeri ételek hercege. Drága finomság. A húsa hordozza az óceán partjainak zamatát.

A ráknak népszerűnek kéne lennie, ha sok lenne belőle. Még azok is mellette szavaznak, akik szárított rákot használnak.

A mód, ahogy a kínaiak a rákot készítik, duplán vonzóvá teszi. Már találkoztunk vele a wun tun-ban, tojásomletben, chop suey-ban. Egy rákból készült étel illata igéző, mert a kínai konyha nem sajnál fáradságot, hogy a rák minden tengeri zamatát kihozza.

A rák nem egy köznapi asztali fogás, a friss garnélából készült étel különlegesség, és tagja a hagyományos kilenc fogásos ebédnek. A friss rák túl értékes, mindsem elvesztegethető lenne curry-be (egy nyugati, curry-vel ízesített zöldséges étel, rizssel tálalva). Készítse el kínai módon, és hamarosan ön is lelkes híve lesz a rák egyedi zamatának.

#### Tempura Rák

Ez egy nagyon ízletes étel - néha a híres kilenc fogásos ebéd tagja.

Vegyünk 1 kg friss rákot, vegyük le a páncélját, sózzuk és borsozzuk. Forgassuk mindegyiket lisztbe. Ezután forgassuk meg felvert tojásban és egyenként süssük ki forró olajban szép pirosra, mint ahogy a fánkkal tennénk.

Cirtommal, vagy más tengeri étellel tálaljuk.

#### Sült rizs rákkal

ld. Rizs fejezetben.

#### Sült rák

Szeleteljünk vékonyan ¼ kg zöldbabot, 10 szárított fekete gombát (miután meleg vízben áztattuk), egy hagymát. Süssük ki mogyoróolajban. Adjunk hozzá egy csésze rákot, három evőkanál szójaszószt, egy evőkanál sót. Keverjük el egy evőkanál lisztet hideg vízbe, adjuk hozzá. Keverjük, míg a liszt meg nem föl.

#### Rák torta

Három felvert tojáshoz adjunk egy evőkanál szójaszószt, egy evőkanál mogyoróolajat, negyed csésze aprított rákot, és egy csipet sót, borsot. Öntsük az egészet egy mély tálba, szórjuk meg zöldhagymával. Tegyük a tálat mély fazékba, sekély vízbe. Gőzöljük, míg megfő.

*Az otthoni hibáknak nem szabad külföldre terjedniük.*

#### Fehér gombás rák

Vágjunk apróra egy csésze fehér gombát, hat vízigesztenyét, egy szár édes tököt, és fél csésze bambuszrügyet. Főzzük meg egy kisebb fazékban. Adjunk hozzá két evőkanál szójaszószt, sót, borsot, és két csésze aprított rákot.

Öntsünk rá egy kis alaplé, és hagyjuk pár percig párolódni.

Borítsuk az egészet főtt rizsre, és tálaljuk.

#### Rák finomság

Tisztítsunk meg a páncéljától ½ kg rákot. Ízesítsük szójaszósz, aprított friss gyömbér, és bor keverékével. Lapon egy lábasban főzzük meg a rákot.

#### Rák-sertés aprított

Aprítsunk finomra (daráljuk, ha tetszik) ½ kg sertést ¼ kg rákkal. Adjunk hozzá egy evőkanál szójaszósz és egy evőkanál mogyoróolajat. Terítsük tányérra az aprítékot, szórjuk meg zöldhagymával. Egy lábasban pároljuk, míg meg nem fő. Forró rizzsel tálaljuk.

#### Rák-omlett

Verjünk fel öt tojást, adjunk hozzá egy evőkanál szójaszósz és fél csésze aprított hagymát. Öntsük a felét egy serpenyőbe, mogyoróolajra. Szórjuk meg finomra vágott rákkal. Adjuk hozzá a tojás-keverék másik felét. Süssük, mint a rendes omlettet.

#### Rák Foo Yung

Készítsünk elő öt tojást, fél csésze aprított hagymát, fél csésze aprított rákot, negyed csésze szeletelt vízigesztenyét, és fél csésze fekete gombát, apróra vágva. Verjük a tojást, míg sűrű állagot nem ér el; merőkanállal vagy csészével öntsük óvatosan forró mogyoróolajba. Mikor az egyik oldala barna, fordítsuk meg és süssük meg a másik oldalát.

#### Rák chop suey

Szeleteljünk finomra négy szár zellert, 15 vízigesztenyét, két szár édes tököt, és egy csésze bambuszrügyet. Süssük 10 percig olajban. Adjunk bele egy tucat fehér gombát és három csésze aprított rákot. Pároljuk egy kis alapléval.

Rizzsel tálaljuk.

## SERTÉS

A sertés Kína fő húsfajtája.

Alig van étkezés, hogy ne adnának az asztalra sertést. A kínai szakácsok megerősítik abbéli véleményüket, hogy a sertés sokkal kiválóbb, mint a marha vagy a birka. Jó néhány kínai nem eszi meg az utóbbiakat, és nincs is helyük a hagyományos kilenc fogásos ebédben. De a sertés majdnem minden ételben szerepel, amit egy ilyen lakomán tálalnak, mint főfogás, aprítva, vagy a leves levében.

Ezen receptek alapján sokkal ízletesebbnek fogja találni a sertés, mint ha szokványos sültnek, vagy pörköltnek készítené el. Az egyetlen, amit észben kell tartani, hogy jól süssük át.

#### Char Seu

- 1 kg sovány sertés
- 1 evőkanál liszt
- 2 púpozott evőkanál cukor
- ½ csésze szójaszósz (soyu)
- 1 csésze mogyoróolaj

Vágjuk a sertést csíkokra. Keverjük össze a lisztet, cukrot, szójaszósz.

Öntsük rá a sertésre, és hagyjuk legalább egy óráig állni. Tegyük a mogyoróolajat forró serpenyőbe, és süssük meg a húst. Szeleteljük vékonyra és mártással tálaljuk.

*Három napi korai felkeléssel egy napi munkát takarítasz meg;*

*egy szívesség kérésével sokat hátráltathatod magad.*

#### Seu Chee Yuk

- 1¼ kg sertés egészben
- 1 doboz kínai vörösbab szósz
- ½ csésze cukor
- 3 csésze mogyoróolaj
- só, bors és cloves ízlés szerint

Felforrósított edénybe tegyük bele az olajat. A sertés külsejét süssük barnára. Keverjük össze a szósz a cukorral és egy kis vízzel, és hagyjuk a húst, hogy beszívja. Fedjük le, és közepes lángon főzzük két óráig.

#### Sült sertés soyu-ban

- 1 kg sertés
- szójaszósz, elég, hogy befedje.

Vágjuk a sertést csíkokra. Tegyük lábasba, és öntsük rá a szójaszósz, amihez egy kevés vizet öntöttünk. Fedjük le, és pároljuk egy órát.

#### Gözölt darált sertés

- ½ kg sertés
- ½ csésze vízigesztenye, kockára vágva
- ½ fej chung choy (szárított sózott kínai kel)

Aprítsuk fel a sertést, vagy daráljuk le. Megjegyezzük, hogy minél apróbb, annál jobb lesz az íze, ha kész. Aprítsuk fel a vízigesztenyét és a kínai kelt is, fél teáskanál sóval keverjük össze, és öntsük egy edénybe. Díszítsük kockára vágott zöldhagymával, és gőzöljük az edényt és tartalmát 45 percig, vagy amíg a víz el nem kezd tűnni.

#### Darált sertés sonkával és tojással

- ½ kg sertés
- ¼ kg sonka
- 4 tojás
- 1 csésze víz

Aprítsuk a sertést, vagy daráljuk le a sonkával. Üssük rá a tojásokat, és öntsük rá a vizet, így a tojás nem lesz szívós a gőzölés után. Ízesítsük nagyon finomra vágott zöldhagymával és borssal. Gőzöljük, míg a közepe megkeményedik.

#### Sült darált sertés

- ½ kg sertés
- ½ teáskanál só
- kevés liszt és cukor
- 4 evőkanál szójaszósz
- 2 szár zöldhagyma, apróra vágva

Készítsük el a darált húst, és tegyük bele a hozzávalókat. Keverjük el jól a tojással és a zöldhagymával. Süssük forró mogyoróolajban. Nagyon vékonyan terítsük a serpenyőbe!

#### Chow Chee Yuk

¼ kg sertés nagyon vékonyra szeletelve  
¼ kg érett paradicsom szeletelve  
1 nagy hagyma  
½ kg zöldbab

Egy csipet sóval süssük meg a sertést a mogyoróolajon. Adjuk hozzá a zöldségeket, és süssük öt percig. Ha kész, a következő mártással tálaljuk:

3 evőkanál liszt  
3 púpozott teáskanál cukor  
2 evőkanál szójaszószt  
Öntsük a sertésre, és három percig főzzük.

#### Ham Har Chee Yuk

½ kg sertéshús  
1 üveg ham har (kínai rákszószt)  
Vágjuk a sertést 2 centis kockákra. ½ cm vastagon öntsünk rá a szószból.  
Pároljuk ½ óráig.

#### Suen Pai Quot

½ kg sertésborda  
ecet  
¼ csésze cukor  
2 evőkanál liszt  
Öntsünk a bordákra ecetet, és főzzük puhára. Adjuk hozzá a cukrot és a lisztet egy kis vízzel, és főzzük további három percig.

*Ne kívánj túl sokat a szájnak és hasnak,  
s ezzel ölj vadat és madarat gátlás nélkül.*

#### Seu Pai Quot

½ kg sertésborda  
1 csésze mogyoróolaj  
2 evőkanál kínai vörösbab szósz  
liszt és cukor elég, hogy sűrű tésztát adjon Aprítsuk fel a bordát, és süssük meg az olajban. Nyújtsuk a húst a tésztába, és süssük 15 percig.

#### Suen Chee Kurk

1 pár malacláb  
1 csésze mogyoróolaj  
csipet só  
ecet  
½ csésze cukor  
¼ csésze liszt  
Süssük a malaclábat az olajban egy kis sóval. Öntsünk rá ecetet, és pároljuk puhára lassú tűzön. Ha kész, adjuk hozzá a cukrot és a vízben elkevert lisztet. Főzzük még 10 percig.

#### Lábasban sült

1½ kg sertés far  
mogyoróolaj  
cukor, szójaszószt  
2 szár zöldhagyma, kínai petrezselyem (korinder zöldje)  
Tegyük a sertésre a szójaszószt és a cukrot, és az olajban süssük lassan puhára. Szeleteljük vékonyra. Szórjuk rá a zöldhagymát és kínai petrezselymet, és mártással tálaljuk.

## HAL

A hal népszerű része a kínai menüknek. De minden menüben kedvelt lesz, ha úgy van megfőzve, hogy a tenger minden zamatát kihozzuk belőle.

A kínaiak szerint a rántott hal minden eredeti zamatát elveszti. A halhoz megfelelő mártást is kell tálalni, mondják, ami nem csak az ízt hozza ki, de egy kis pikánságot is kölcsönöz neki.

A szójaszószt kellemesen ízesít minden halételt. Akár főzi, akár süti, lisztbe forgatva, vagy nem, mindig adjon hozzá egy evőkanál szójaszószt, és ne hagyja kiszáradni a húst. A halat, ha túl erős az íze, kellemessé teheti egy kis gyömbér, vagy fokhagyma. A következő ősidők óta ismert és használt ízesítés kiváló halételeket fog eredményezni:

Egy csésze vízhez négy evőkanál szójaszószt, egy kis darab apróra vágott gyömbért és egy kis bort adjunk. Öntsük ezt a halra, főzés vagy sütés közben.

#### Hogyan együk a nyers halat

A kínaiak régóta tudják, hogy az egyik legízletesebb módja a hal evésének, ha nyersen eszik. Ami nem csak kellemes, hanem ezzel a kombinációval igazi ínycsalat. Szeleteljük az ulua húsát vékonyra. Öntsünk rá egy kis mogyoróolajat. Keverjük össze mustárt szójaszósztal, és együk a húst ebbe a mártásba mártogatva.

#### Különleges sült hal

Vegyünk 1-1½ kg fehér húsú halat, vagy vörös snappert, vagy bármely más jó halat. Tisztítsuk meg gondosan és kívül-belül sózzuk meg. Süssük pirosra mindkét oldalon, és adjuk hozzá az előre elkészített öntetet:

Három evőkanál szójaszószt, egy nagyobb hagyma finomra vágva, három evőkanál mogyoróolaj, egy kevés vágott petrezselyem; keverjük bele két csésze vizet, öntsük a halra, és tegyük forró sütőbe.

Süssük egy órát, néha öntözzük, hogy ne száradjon ki. Néhányszor forgassuk is meg. Forrón tálaljuk.

#### Gyömbéres mullet

1 nagyobb mullet  
mogyoróolaj  
seun gurng (tartósított édes gyömbérkeverék)  
~ csésze ecet

2 evőkanál liszt  
2 evőkanál cukor

Süssük meg a halat az olajban. Vágjuk fel a gyömbért hosszában. Keverjük össze a lisztet a cukorral és az ecettel, adjunk hozzá egy kis vizet, tegyük bele a gyömbért, és forraljuk öt percig. Öntsük ezt a halra, és tálaljuk.

*Aki a vejét a házába veszi, bajt hoz a házba.  
szó szerint: Behívja a vejét, hogy játssza a svindlert.*

Főtt mullet

Tegyük a mullet-et elegendő vízbe, hogy ellepje, forraljuk fel, oltsuk el a tüzet, és hagyjuk főni a halat a hűlő vízben. Az előző öntettel tálaljuk.

Gőzölt vörös hal

1 közepes vörös snapper  
dau see (tartósított feketebab)  
chung choy (szárított hagyma-hajtás)

Tegyük a halat egy közepes edénybe. Pépesítsük a babot, vágjunk fel másfél köteg szárított hagyma-hajtást. Ezeket tegyük a halra, és gőzöljük puhára.

Sült kardhal

1 közepes hal  
mogyoróolaj  
½ csésze szójaszósz  
1 teáskanál cukor  
zöldhagyma

Vágjuk a halat félbe, jól szórjuk meg sóval, és hagyjuk egy fél órát állni. Tegyük az olajat forró serpenyőbe. (A forró serpenyő megakadályozza a halat a magégéstől, és a leragadástól, amikor már elkészült az étel.) Süssük lassan jó fél óráig, a felénél megfordítva a halat. Keverjük a cukrot és szójaszószot össze, és öntsük a halra. Főzzük még 10 percig, finomra vágott zöldhagymával megszórva tálaljuk.

Sült halpogácsák

½ kg halpogácsa (filézett nyers haldarabok)  
2 szár zöldhagyma  
1 teáskanál só

Vágjuk a zöldhagymákat nagyon finomra. Keverjük el jól a zöldhagymát és a sót a hallal. Formázzunk golyókat belőle, és süssük ki bő olajban.

Sült halfalatok

½ kg filézett hal  
1 zöldhagyma-szár  
4 tojás  
1 teáskanál só

Keverjük össze a zöldhagymát és a sót a hallal. Egyszerre egy teáskanálnyit mártsunk bele a felvert tojásba, és süssük ki bő olajban.

Gőzölt halpogácsák

¼ kg filézett hal  
tofu  
zöldhagyma

Keverjük a zöldhagymát a halba. Vágjuk a tofut félbe, vegyük ki a közepét, és töltsük meg a hallal. Helyezzük közepes mély tálba, és gőzöljük, míg nedvesség nem látszik rajtuk.

Halpogácsák levesben

¼ kg halfilé  
1 fej mustárzöldje

Vágjuk a mustárzöldjét négy centis kockákra, forraljuk elegendő vízben, hogy levest adjon. Szaggassuk kiskanállal a levesbe a halat. Ha megfőtt, a tetejére feljön.

Sült mullet paradicsomban

1 közepes mullet  
¼ kg paradicsom  
1 nagy fej hagyma  
2 evőkanál cukor  
paradicsomszósz

Süssük meg jól a halat mogyoróolajban. Szeleteljük fel a hagymát és a paradicsomot, főzzük öt percig őket a cukorral. Öntsük a halra, és a paradicsomszósszal tálaljuk.

Rántott mullet

kis mulletek  
2 tojás  
1 csésze zsemlemorzsa

Szeleteljük a mulletet nagyon vékonyra, vagy vágjuk félbe. Mártsunk egyszerre egyet a felvert tojásba, majd a morzsába, és süssük ki bő olajban. Sóval, borssal ízesítve tálaljuk.

*Gyógyszer meggyógyíthat képzelt betegséget,  
de bor nem gyógyít valódi bánatot.*

Sült ulua

Vágjuk fel ½ kg ulua halat, és tegyük tepsibe. Ízesítsük szójaszósszal, sóval, borssal, és néhány levél petrezslyemmel. Mártással leöntve forrón tálaljuk.

Forróvízi hal

Tisztítsunk meg jól egy 4-5 kilós tökehalat, de ne vágjuk fel. Egy nagy tálba, vagy más edénybe öntsünk forrásban lévő vizet, a hal súlyának ötszörösét.

Tegyük bele egy evőkanál sót. Helyezzük a halat ebbe a pácba, és hagyjuk lefedve benne, míg a víz langyosra nem hül. Rakjuk a halat egy megfelelő tálalóedényre, és a következő mártással tálaljuk: egy doboz kínai Chow Chow, egy

csésze ecet, egy kis cukor, kukoricaliszt, só.  
Petrezselyem zöldjével díszítve tálaljuk.

## MARHA

Mint hogy a marha közkedveltebb a nyugati emberek között, a kínai szakácsok igyekeztek továbbfejleszteni konyhaművészetüket, hogy a marhahúst puhára, éskellemes ízűre készítsék.

Sok kínai ételbe sikeresen "behelyettesítették" a marhahúst, mint a chop sueyba, darált húsba, levesbe. A legutóbbi olyan egészségesnek találták, hogy sokember meg tudja emészteni, mikor más ételek fájdalmasokat okoznak. A 25. Oldalon megtalálhatja ennek a tápláló, tiszta húslének receptjét, aminek éppen jó a színe, illata, gazdag íze van, és ami nagyon ajánlott a kilenc fogásos ebédbe, vagy lábadozó betegeknek.

A marha főzésénél két szempontot kell szem előtt tartani. Először is, a húsban minden nedvességet meg kell tartani. Másodsor, puhára készíteni a húst. Eltérően a sertéstől, amit kellőképpen meg kell főzni, a marhát nem szükséges jól megfőzni vagy sütni. A nedvek a húsban maradnak, ha a külsejét megkapjuk egy kicsit nagyon forró hőnek kitéve, majd a tüzet csökkentve lassan főzzük a szükséges idő hátralévő részében.

A húst a sütőben sütve gyakran kell meglocsolni, hogy ne száradjon ki, és az ízeket a húsban koncentrálja. A kínai ételek pikáns ízt úgy érhetjük el, ha szójaszósszal öntözzük.

Bő lére eresztett párolt ételeknél is szójaszósszal ízesítsünk só helyett, így az ízek felerősödnek majd. Egy csipet sütőpor pedig, megmondhatja minden kínai szakács, csodákat tesz egy inas hús porhanyósításánál.

### Ökörfark leves

Tisztítsunk meg egy ökörfarkat, és daraboljuk. Hámozzunk meg ¼ kg nyers földimogyorót. Öntsünk a mogyoróra forró vizet, hogy a vörös belső héjat lehúzhassuk.

Bő három liter vízbe tegyük bele a farkat és a mogyorót. Adjunk hozzá egy kis darab gyömbért, két darab szárított narancshéjat, egy darab szárított hagyma-hajtást. Forraljuk, míg az ökörfarok megpuhul.

Csipet sóval s két evőkanál szójaszósszal ízesítsük. Ezt a levest nagyon egészségesnek tartják, emésztési zavarok esetére ajánlják.

A farkat szójaszósszal megehetjük.

### Kínai darabolt marha

Daráljunk meg vagy aprítsunk fel ½ kg marhát egy tucat vízigesztenyével. Terítsük vékonyan egy tányérra, egy csipet sót, borsot hozzáadva, valamint egy teáskanál mogyoróolajat és két evőkanál szójaszósszal. Díszítsük zöldhagyma darabokkal.

Helyezzük a tányérra egy nagy lábasba, és gőzöljük, míg meg nem fő. Forrón tálaljuk rizzsel.

### Bélszín, keleti stílusban

Ez egy nagyon ízletes, ugyanakkor egyszerűen elkészíthető étel.

Vegyünk egy jó bélszínt. Vágjuk kb. 1 cm-es kockákra. Keverjük össze a következő ízesítőket: két evőkanál szójaszósszal, egy teáskanál só, csipet bors, egy kis fej jól felaprított hagyma. Ízlés szerint adhatunk hozzá egy kis tört fokhagymát. Miután ezeket jól elkevertük, ráöntjük a húsrá. Forrósítsunk fel egy serpenyőben két evőkanál mogyoróolajat. Mikor forró, állandóan kevergetve süssük a húst három percig. Itt még hozzá lehet adni felaprított zöldpaprikát, és egy-két percig még sütni. Forrón rizzsel tálaljuk, teát adjunk mellé.

*Ami megtölti a hasadat, az jó étel.*

### Párolt bélszín

Vegyünk egy vastag bélszínt, és verjünk bele annyi lisztet, amennyit felvesz. Süssük forró serpenyőben pirosra. Öntsünk rá negyed csésze ketchupot, vagy paradicsomszósszal, három evőkanál szójaszósszal (semmi sőt), és hagyjuk párolódni a tűzön vagy a sütőben fél óráig, és közben adjunk hozzá vizet, ha kell. Nagyon lassú tűzön pároljuk.

### Bélszín egyben

Egy négy centi vastag bélszínt éppen hogy süssünk meg mindkét oldalán. Ezután vagyuk ki a serpenyőből, és sütőben süssük meg jól. Tálaljunk mellé krumplipürét, sötétzöld gyenge zöldbabot, répát és két csésze babcsírárt. Ízlés szerint borsozzuk, és adjunk hozzá szójaszósszal.

### Marhasült

Szórjuk meg liszttel a húst. Tegyük tepsibe, tegyük rá egy teáskanál sót, ¼ teáskanál borsot és két evőkanál zsíradékot. Helyezzük nagyon forró sütőbe 15-20 percre. Csökkentsük a tüzet közepesre, és hagyjuk még benne ½ kilónként 10-12 percre, a hús fajtájától függően, ha nem akarjuk teljesen átsütni.

Két csésze vízben elkevert egy evőkanál szójaszósszal öntözgessük. Ez étvágygerjesztő minőséget fog adni a húsnak. Amellett kiváló "au jus" mártást ad, ami mellé krumplipürét vagy rizst adhatunk.

### Soyu marhanyelv

Jól mossunk meg egy friss marhanyelvet. Tegyük mély edénybe, és öntsünk rá szójaszósszal, hogy ellepje. Gyorsan forraljuk fel, majd lassú tűzön pároljuk két órát, vagy amíg a nyelv puha nem lesz. Vegyük ki az edényből. A szójaszósszal mártásnak készíthetjük, vagy későbbi ételekhez használhatjuk fel. Rizzsel és krumplipürével tálaljuk.

### Hirtelensütött marhavese

Két vesét áztassunk hideg vízben két óráig. Csurgassuk le, és öntsünk rá forrásban lévő vizet. Húzzuk le a bőrt, vegyük ki a csöveket, vágjuk apró darabokra.

Szórjuk meg sóval, borssal, liszttel. Tegyük mogyoróolajat egy serpenyőbe, és süssük ki a vesét hirtelen.



Adjunk hozzá fél doboz fehér gombát, egy szár szeletelt édes tököt, és egy csésze főtt babot. Két evőkanál szójaszósszal ízesítsük. Fedjük le, és fél óráig főzzük.

#### Marhaszív chop suey

Áztassunk egy marhaszívet hideg vízben egy órát. Tisztítsuk meg a vértől, vegyük ki az artériákat. Szeleteljünk vékonyan. Süssük meg serpenyőben. Adjunk hozzá egy szár édes tököt, fél doboz fehér gombát finomra vágva, egy szár aprított zellert egy kis alaplével. Pároljuk két evőkanál szójaszósszal. 30 percig főzzük.

#### Gyömbéres máj

Szeleteljünk fel 1 kg májat. Forrósítsunk fel egy serpenyőben mogyoróolajat, és tegyük bele a májat. Sózzuk, borsozzuk. Készítsünk ízesítést három evőkanál szójaszósból, egy kis darab tört gyömbérből és egy kevés borból. Öntsük a májra, és pároljuk 10 percig. Ropogósra sült szalonnával tálaljuk.

#### Maradékok tálalása

A darált hús igazán finom, ha jó hozzávalókból, jó ízesítéssel készül. Daráljuk le a húsmaradékokat közepes mennyiségű hagymával, és adjunk hozzá aprított hideg burgonyát. Öntsünk rá szójaszószot, hogy formázhatóvá váljon, és formázzunk belőle gombócokat. Sütőben vagy serpenyőben süssük pirosra őket.

#### Hideg-hús-szósz

Ha hideg marhát vagy bármilyen más húst találunk, legyen az főtt vagy sült, ez a szósz a kedvenc lesz mindenkinek felett. Keverjünk össze két evőkanál szójaszószot, három evőkanál chiliszószot, vagy ketchupot egy csipet jó mustárral. (Ne használjunk sót.)

#### Grillezett marha

Vegyünk 30-40 dkg nagyon sovány marhát, és szeleteljünk nagyon vékonyra. Tegyük bele egy tálba, öntsünk rá fél pohár bort, két evőkanál szójaszószot és körülbelül két evőkanál cukrot. Legalább hat-hét órát hagyjuk a pácban a húst, majd süssük nagyon lassan puhára.

*Mindenek közül, ami felfrissít és használ,  
a pénz és a só a legdrágább.*

## CSIRKE

A kínaiak szeretik a csirkét ki nem?

Csak hogy, a kínaiak annyira tisztelik ezt a baromfit, hogy a születésnapok születésnapját neki szentelik. A kínai Újév a csirke szent napja, és minden kínai várakozással néz elébe.

A csirke a fő finomságnak számít minden kínai étel között. Olyan népszerű, hogy általában kétszer jelenik meg a hagyományos kilencfogásos ebédben. A kínaiak

nagyon kényesek arra, hogy a csirke-ételek a konyhaművészet legmagasabb fokát súrolják.

A csirke, kínai módon elkészítve, rendkívül ízletes. "Hogy olyan pikáns íze legyen -tanácsolják a legjobb kínai szakácsok, a csirkét APRITOTT GYÖMBÉR, SOYU ÉS BOR keverékével kell ízesíteni. Ez a titka annak, mitől indul meg a nyálelválasztás; egy régóta kiróbbált keverék."

GOMBA, BAMBUSZRÜGY ÉS KUM-CHOI, egy kínai keserű-édes szárított zöldség keleti varázst ad az ételnek. A GYÖMBÉR, a kínai konyhában nagyon népszerű fűszer, amellyel csodálatos illata van. A FOKHAGYMA is használható, ha valaki kedveli.

A VÖRÖS SOYU, egy speciális kínai termék, ami különbözik a közönséges szójaszósztól, csak főzésben használatos. Ez az, amitől a sertéssültnek olyan ropogós, vörös bőrt ad, és egy határozottan más, de kellemes ízt kölcsönöz. A vörös soyu, ha csirkéhez használják, olyan ízt ad, ami a legszegényebb étvágyat is felserkenti.

Hogy az ételt teljessé tegyük, más zsíradékok helyett használjunk kínai MOGYORÓOLAJT.

#### Fazekas csirke

Egy csésze lilium-virágot áztassunk egy csésze gombával és két csésze szárított kínai gombával. Öntözzünk meg egy tisztított csirkét szójaszósszal kívülbelül. Kevés mogyoróolajon süssük 10 percig. Adjunk a csirkéhez negyed csésze Fun bort és egy kis sót. Azután öntsünk rá két csésze vizet. Tegyük az egészet egy kisebb fazékba, és adjuk hozzá a liliumot, gombát, és egy kis darab gyömbérgyökeret. Szorosan fedjük le, és fél óráig lassú tűzön főzzük. Soha nem létezett ízletesebb csirke, mint ez.

#### Hongkongi sült csirke

Tisztítsunk meg egy fiatal broiler-csirkét, és a fejétől farkáig vágjuk félbe. Keverjünk össze három evőkanál szójaszószot, két evőkanál mogyoróolajat, kevés borsot, cukrot, egy gerezd tört fokhagymát és egy darab gyömbéret.

Mindenhol dörzsöljük be a csirkét, és pihentessük 10 órát.

Forrósítsunk fel egy serpenyőben mogyoróolajat. Mikor serceg, tegyük bele a csirkét, és süssük lassan 20 percig. Azután öntsünk bele két csésze alaplével vagy vízzel, főzzük még öt percig, majd vegyük ki, és készítsük el a mártást. Adjunk a serpenyőben lévőkhöz egy csésze vizet és két evőkanál lisztet. Aprítsunk fel fél doboz fehér gombát, fél doboz pimentot, egy hagymát, és tegyük a mártáshoz. Pároljuk 10 percig. A csirkére öntve tálaljuk.

#### Kínai sült csirke

Tisztítsunk és daraboljunk fel egy fiatal sütnivaló csirkét. Szórjuk meg sóval, borssal, dörzsöljük be szójaszósszal. Egy nagyobb serpenyő aljára öntsünk egy centi mogyoróolajat. Mikor az olaj serceg, tegyük bele a csirkedarabokat, és süssük szép pirosra őket, néha forgatva. Keverjünk el négy evőkanál szójaszószot öt

evőkanál vízben, adjunk bele aprított gyömbért, kevés finomra vágott zöldhagymát, és egy pici bort. Öntsük mindezt a csirkére, fedjük le, és főzzük lassan 25 percig. Vegyük ki a csirkét, szórjuk meg petrezselyemmel. A léből kívánság szerint mártás készíthető.

*Három étkezés megóv egy férfit a kívánástól;  
a rongyoktól való mentesség három öltözet ruhát ad.*

#### Kínai párolt Csirke

Tisztítsunk meg egy fiatal csirkét. Töltsünk bele kum-choit (kínai szárított zöldség) és finomra vágott fekete gombát. Ötsünk rá vörös szójaszószt, szórjuk meg sóval, borssal. Tegyük a csirket nagyon forró serpenyőben sercegő mogyoróolajba, és süssük barnára. Keverjük négy evőkanál szójaszószt egy csésze vízbe egy kevés aprított gyömbérral és borral. Öntsük a csirkére. Fedjük le, és pároljuk lassan egy órát, vagy amíg meg nem puhul a hús. Mártást készíthetünk a levéből, ha sima pasztát keverünk hideg vízzel egy kevés lisztből.

#### Kínai zöldséges csirke

Tisztítsunk meg és vágjunk darabokra egy csirkét. Tegyük fazékba, öntsünk rá forrásban lévő vizet, és lassan főzzük egy órát, vagy amíg meg nem puhul. Adjunk hozzá egy csésze bambuszrügyet, három vízigesztenyét, egy csésze fehér gombát, mind finomra vágva. Sózzuk, borsozzuk. Adjunk hozzá három evőkanál szójaszószt. Még 30 percig főzzük.

#### Csirke fehér gombával

Vágjunk kockára hat csésze fehér csirkehúst. Szeleteljünk fel két doboz fehér gombát, keverjük össze a hússal, és főzzük 30 percig. Adjunk hozzá három evőkanál szójaszószt. Keverjük el egy evőkanál kukoricalisztet hideg vízben, és öntsük rá. Hagyjuk párolódni. Hideg keménytojás-szeletekkel tálaljuk.

#### Csirke soyuban

Tisztítsunk meg egy fiatal csirkét. Tegyük fazékba, és öntsünk rá szójaszószt. Forraljuk, míg puha nem lesz, fél kilónként 30 percet engedjünk neki.

Vegyük ki a csirkét, és egy tányéron, főtt babcsírára helyezve tálaljuk. Aprított sonkával díszíthetjük.

#### Shanghai csirke

Tisztítsunk meg és daraboljunk fel egy csirkét. Szórjuk meg sóval, borssal, öntsünk rá szójaszószt, forgassuk meg lisztben. Egy vasserpenyőben mogyoróolajon süssük barnára. Tegyük át egy lábasba, öntsünk rá forrásban lévő vizet. Fedjük be, és főzzük lassan; mikor félig kész, adjunk hozzá sót, borsot, két evőkanál szójaszószt. Vegyük ki a csirkét, ha megpuhult. Petrezselyemmel tálaljuk. Az öntetet készíthetjük a levéből, hogy besűrítjük egy kevés lisztel, amit hideg vízzel előzőleg paszta állagúra kevertünk.

#### Chop suey csirke

Tisztítsuk meg a csirkét, és csontozzuk le. Tegyük félre a bőrét és a zsírt, vágjuk a húst apróra. Süssük meg forró serpenyőben, mogyoróolajon. Mikor a csirke barna, adjunk hozzá három szár zellert, egy tucat vízigesztenyét, egy csésze bambuszrügyet, egy szár édes tököt, mind apróra vágva, és egy csésze levest, amit a csirke csontjából, bőréből, szívéből és májából készítettünk.

Főzzük 10 percig, aztán tegyük bele egy tucat fehér gombát, amit előzőleg alaposan megmostunk és felekbe vágunk. Adjunk hozzá négy evőkanál szójaszószt és pároljuk még 10 percig. Keverjük el egy evőkanál kukoricalisztet egy kevés hideg vízben, adjuk hozzá. Pároljuk még néhány percig, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

#### Fehér húsú csirke

Azoknak, akik szeretik a fehér húst, de a bonyolult konyhai műveleteket nem, ez a recept nagyon ajánlható. Ez egy elég népszerű étel, minthogy a kilenc fogásos ebéden is fel szokták szolgálni.

Tisztítsunk meg egy csirkét. Tegyük fazékba, és öntsünk rá vizet. Főzzük puhára, félkilónként 25 percet számolhatunk.

Adjunk hozzá szeletelt lótuszgyökeret, két evőkanál szójaszószt, csipet sót. Ebből egy kellemes, tiszta, étvágygerjesztő levest kapunk. Vegyük ki a csirkét, és szeleteljük. Főtt sonkaszeletekkel díszítve tálalhatjuk. A csirke fehér húsa nagyon ízletes szójaszósszal, főleg ha főtt babcsírára tálaljuk.

#### *A ruha és étel napi kegy.*

#### Sült csirke mandarin módra

Készítsünk tölteléket: szeleteljünk fel egy hagymát, és süssük barnára. Egy tucat finomra vágott fekete gombát áztassunk forró vízbe. Főzzük meg 20 dkg gesztenyét, pucoljuk meg és vágjuk apróra. Keverjük össze a hagymát, gombát, gesztenyét, sózzuk, borsozzuk, és szójaszósszal ízesítsük.

Tisztítsunk meg egy fiatal sütnivaló csirkét, töltsük meg a töltelékkel.

Kötözzük biztosan a szárnyát és a lábát a testéhez. Öntsünk rá vörös szójaszószt, kenjük meg mogyoróolajjal, szórjuk meg sóval és borssal. Tegyük forró sütőbe 20 percre. Adjunk hozzá egy csésze vizet. Csökkentsük a lángot közepesre a sütőben, és süssük tovább. Sűrűn öntözzük, és öntsünk hozzá vizet, ha szükséges.

## TOJÁS

Hányszor evett már tojásos ételeket első osztályú chop suey házakban, és gondolkozott, bárcsak tudnám a receptjét, hogy otthon is elkészíthessem?

A tojás az egyik legfőbb fogása a kínai menünek, és mint a legtöbb alapvető ételnek, ennek is tucatszerű módot

dolgoztak ki a kínai szakácsok, hogy elkészítsék. Ritkán eszik egyszerűen főzve, sütvé, vagy rántottának. És ha nem használják fel frissen, sózzák, szárítják vagy tartósítják. Egy pártatlan, nyitott nyugati elismerné, hogy a tartósított tojáshoz hasonló állaga és íze van, mint egy darab finom érlelt sajtnak. De ez csak szokás kérdése -a nyugatot úgy egészében nem érdekli a tartósított tojás, míg a kínaiakat nem érdekli a tartósított tejvagyis a sajt.

A legtöbb kínai recepttől eltérően a következő receptek nem olyan bonyolultak, hogy egy átlagos nyugati szakács ne tudná vállalni az elkészítést. És ugyanilyen okból a kész ételek nem túl egzotikusak, nehogy a külsejük visszarettenjen olyan embereket, akik nem szeretik a "furcsa" konyhát. Csupán csak egyszerűen jó, de más módok a tojás elkészítésére. A következő tíz recept még királyokat is megörvendeztetett évszázadokra visszamenőleg, és a népet is megörvendezteteti a mostani időkben.

#### Kantoni Hemendex

Verjünk fel kissé négy tojást, adjunk hozzá két evőkanál felaprított főtt sonkát, három kicsire vágott vízigesztenyét, két felvagdossított fehér gombát, és két evőkanál szójaszószt. Keverjük jól össze, és forró serpenyőben süssük meg, mintha omlettet sütnénk. Aztán lassú tűzön még főzzük. Három személyre.

#### Vízigesztenye Soufflé

Öt tojás sárgája, tojásnyi vaj, egy csésze tej, csipet só, bors. Adjunk hozzá egy doboz vízigesztenyét kockára vágva, és a jól felvert tojásfehérjét. Süssük forró sütőben 20 percig.

#### Tojás Foo Yung

Előre készítsünk el: fél csésze finomra vágott sonkát, szalonnát, vagy más sült húst, fél csésze aprított hagymát, negyed csésze szeletelt vízigesztenyét, egy csésze babcsírárt. Verjünk fel öt tojást a fentiekkel, míg sűrű állagú nem lesz. Hat részre osztjuk, és merőkanálból vagy csészéből a forró serpenyőbe öntjük. Mindkét oldalát süssük meg. Három személyre.

#### Csirke Foo Yung

Ugyanúgy készül, mint fent, csak a sonka vagy szalonna helyett fél csésze finomra vágott csirkehúst adjunk hozzá.

#### Rák Foo Yung

Mint a tojás foo yung, csak a sonka vagy szalonna helyett fél csésze shrimp vagy más rákot tegyünk bele.

#### Hemendex torta

Keverjük össze öt tojás sárgáját, adjunk hozzá egy tojásnyi vajat, egy csésze tejet, sót, borsot. Adjunk hozzá egy csésze felaprított sonkát vagy sertés húst, és a felvert tojásfehérjét. Forró sütőben kb. 20 percig süssük.

#### Paprika Foo Yung

Vegyünk egy szelet sonkát vagy sertés húst, két szár zellert, három zöldhagymát, egy nagy zöldpaprikát, fél csésze babcsírárt, és aprítsuk finomra mind.

Verjünk fel hat tojást, adjuk hozzá az aprított hozzávalókat, két csipet sót, és kevés borsot. Keverjük jól össze, és osszuk hat vagy hét részre. Csészéből óvatosan öntsük forró zsírba vagy olajba, és mindkét oldalát süssük barnára.

*Akik riszálva vagy peckesen járnak, csak a mutató miatt öltöztek ki.*

#### Babcsíra omlett

Adjunk egy csésze lecsöpögtetett babcsírárt két felvert tojához. Öntsük a felét kisebb serpenyőbe, vajra. Szórjuk meg finomra vágott sonkával. Adjuk hozzá a maradék tojást. Süssük, mint az omlettet.

#### Chow tojás

Daráljunk le fél csésze bármilyen főtt húst, negyed csésze konzerv vagy friss gombát, fél csésze vízigesztenyét, egy csésze bambuszrügyet. Adjunk hozzá hat tojást, és jól verjük fel. Forró serpenyőben rántottához hasonlóan süssük meg. Petrezselyemmel díszítve tálaljuk, ízlés szerint szójaszószt és borsot adhatunk hozzá.

#### Tojás-zseb

Tegyünk fel serpenyőt a tűzre, hogy forró legyen. Verjünk fel négy tojást kissé, sózzuk, borsozzuk. Tegyük a serpenyőbe egy evőkanál vajat, forgassuk meg, hogy az egész alját bezsírozza. Ahogy elkezd forrni, öntsük bele a tojást. Balkézben tartva a serpenyőt, óvatosan emeljük fel a tojást, ha megsült egy kicsit, hogy a nyers része a serpenyőre folyjon. Ha egyenletesen megsült, szórjunk felaprított sonkát a felére, és fordítsuk rá a másik felét. Hagyjuk még pár pillanatig lassú tűzön főni.

## ZÖLDSÉGEK

A zöldségek értékét már generációk óta felismerték a kínaiak. Szinte minden kínai ételben megtalálható, ami több összetevőből áll. Egy régi bölcs mondás így tartja:

"Ha egy embernek sózott hala, zöldsége és rizse van, ez olyan menü, ami egész életére ki kell, hogy elégítse."

Jobban szeretnék az emberek a zöldséges ételeket, ha kínai módon készítenék el. A kínai zöldséges ételekben nagy szerep jut az ízesítésnek, ami kihozza az ízüket. Ha húst is sütünk mellette, a húsnak is jobb íze lesz.

A kínaiak eredeti módon használják a zöldségeket. Nemcsak frissen, a kertből szedve használják, de napon szárítva, vagy sós vízben tartósítva. Például a hagymahajtást először napon szárítják és érlelik, mielőtt felhasználnák. A mustárzöldjét hetekig sózzák, és mikor

végre felhasználják, olyan íze van, hogy a legszegényebb étvágyat is felébreszti.

#### Töltött gomba

Daráljunk le 20 dkg sertést, sózzuk és borsozzuk. Negyed órára két tucat fekete gombát áztassunk forró vízbe, majd csurgassuk le és nyomjuk ki a vizet belőlük.

Töltsük meg a gombák belsejét annyira, hogy kerek legyen. Tegyük tányérra, öntözzük meg szójaszósszal, és gőzöljük, míg megfő. Főtt zöldbabbal és rizszel tálaljuk.

#### Bambuszrügy különlegesség

Vágjunk egy doboz bambuszrügyet 4 centis csíkokra. Keverjük össze negyed csésze darált csirkehúst, fél csésze darált sonkát, negyed csésze felaprított vízigesztenyét, másfél evőkanál kukoricavagy simalisztet és két tojásfehérjét.

Egyenként forgassuk bele a keverékbe a bambuszcsíkokat, és 10 percig gőzöljük. Petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

#### Vízigesztenye fánk

Keverjük össze egy csésze darált vízigesztenyét, egy felvert tojást, fél liter tejet, kevés sót, borsot, és elegendő lisztet, hogy jó sűrű tésztát kapjunk, és egy teáskanál sütőport minden csésze lisztre.

Teáskanálnyi darabokban dobjuk bő olajba. Fel fognak puffadni, mint a fánk.

#### A Hold szeletei

Vágjunk fel hosszában egy közepes uborkát. Vegyük ki a magokat, és most szeleteljük fel. Szórjunk a szeletekre két evőkanál sót, és hagyjuk állni fél órát. Nyomjuk ki annyi vizet az uborkából, amennyit lehetséges. Süssük ki szezámolajban, és mielőtt kivennénk a serpenyőből, kevés cukrot szórjunk rá.

*A jó bortól kipirosodik az arc; a gazdagság felizgatja a szívet.*

#### Gombás rák

Szeleteljük fel egy csésze fehér gombát. Keverjük el másfél evőkanál szójaszószt egy evőkanál ecettel vagy citromlével. Ebbe a keverékbe mártjuk a gombát és forró zsírban süssük két percig. Vegyük ki a gombát, adjunk hozzá egy csésze rákot, fél csésze csirke alaplé, két evőkanál szójaszószt, és öt percig főzzük.

#### Sült vízitorma

Mossunk meg és vágjunk fel egy fej vízitormát. Forró serpenyőbe öntsünk kevés mogyoróolajat. Tegyük bele a vízitormát, adjunk hozzá fél csésze vizet, két evőkanál szójaszószt és egy csipet sót. Közepes tűzön 10 percig süssük.

#### Vízitorma rákszósszal

Egy fej vízitormát mossunk meg és szeleteljük. Serpenyőbe öntsünk kevés mogyoróolajat, egy evőkanál rákszószt (ham har), és annyi vizet, hogy le ne égjen. Tegyük bele a vízitormát, és süssük lassú tűzön.

#### Oong Choy rákszósszal

Ugyanúgy készül, csak vízitorma helyett kínai kelt használunk.

#### Zöld saláták

Babcsíra, fehér gomba (főve), és vízigesztenye szokásos nyugati öntetekkel tálalható, vagy máshogy elkészítve, mint a spárga vagy articsóka. Zöld salátákba is lehet szeletelni.

#### Töltött tök

Másfél kg ground pike-ot tegyünk kis mennyiségű sós vízbe, és fél órát kevergessük. Adjunk hozzá két evőkanál kínai sonkakockát, két kockára vágott kínai hagymát, és fél csésze tört szózott mandulát. Vegyük ki a magjait egy töknek, és töltsük meg a pike és sonka keverékével. Süssük sárgára forró olajban. Utána főzzük fél órát alapében (l. 24 oldal). Készítsünk öntetet néhány csepp szezámolajból, szójaszószból, édes-szószból és kukoricaliszből. Adjuk a

leveshez és a tökhöz. Petrezselyemmel díszítsük.

#### Mustárzöldje levesben

Szeleteljük ¼ kg sertést nagyon vékonyra, és adjunk hozzá annyi vizet, hogy levest adjon. Főzzük, míg a hús meg nem puhul. Aztán tegyük bele egy fej mustárzöldjét, kb. 4 centis csíkokra vágva, lefedve öt percig főzzük. Mikor tálalásra kész, üssünk bele 2 tojást. Ezt a receptet mustárzöldje helyett spenóttal is használhatjuk.

#### Fehérrépa (petrezselyem)

Mossunk és tisztítsunk meg egy csomag répát. Hosszában szeleteljük fel, és tegyük egy lábasba, amibe kevés mogyoróolajat öntöttünk és annyi vizet, hogy a répát félig beborítsa. Főzzük puhára, és körülbelül két szár zöldhagymát vagdossunk bele.

#### Fehérrépa szózott marhahússal

Vágjunk fél kg szózott marhahúst kb. 2 centis kockákra. Tegyük annyi vízbe, hogy ellepje, és egy csipet cukorral főzzük puhára. Ezután adjuk hozzá a répát, amit ugyanakkorára felvágunk, és főzzük puhára. Adjunk hozzá két kanál szójaszószt. Kevés petrezselyem és zellerzöldjét is adhatunk hozzá ízlés szerint.

#### Fehér káposzta szárított rákkal

Mossunk meg és vágjunk fel egy fej káposztát. Áztassunk be körülbelül fél csésze szárított rákot. Főzzük meg a rákokat magyoróolajjal, fél csésze vízzel és egy evőkanál szójaszósszal. Tegyük bele a káposztát, és főzzük, amíg

nagyon puha nem lesz. Finomra vágott zöldhagymával díszítve tálaljuk.

#### Oong Choy Sertéssel

1 fej oong choy (zöld kínai kel)

¼ kg sertés

Szeleteljük nagyon vékonyra a sertést, süssük meg forró olajban kevés sóval. Öntsünk rá fél csésze vizet, két evőkanál szójaszószt, forraljuk fel. Tegyük bele a kelt 4 centis darabokra vágva, de ne fedjük le. Három percig főzzük.

*Hagyd el az étkezés utáni nyújtózkodást,  
Bizonyos, hogy érezni fogod a gombócokat a torkodban.*

#### Káposzta sózott marhahússal

(á la Shanghai Club)

1 doboz sózott marhahús

1 közepes fej káposzta

Vágjuk a káposztát csíkokra, nem túl kicsire. Süssük mogyoróolajon, amihez egy teáskanál sót és két evőkanál szójaszószt adtunk. Mikor majdnem kész, adjuk hozzá a sózott húst fél csésze vízzel. Fedjük le, és főzzük 5 percig.

Mikor tálalásra kész, öntsük rá a következő mártást:

2 evőkanál liszt

1 evőkanál cukor

2 teáskanál szójaszószt

2 zöldhagyma

Elég víz, hogy sűrű tésztát adjon. Adjuk ezt a sózott marhához, és három percig főzzük.

#### Mustárzöldje leves

Ezt a levest nagyon egészségesnek tartják. Az abszolút vegetáriánusokat is kielégíti.

Bő másfél liter vízbe tegyünk egy tál felvágott mustárzöldjét. Hagyjuk forni öt percig. Tegyük bele egy csipet sót és három evőkanál szójaszószt.

Pároljuk még 15 percig.

### BABCSIRA

Az a dolog, ami azt a hersegő, ropogós érzést adja oly sok kínai ételben, a babcsíra.

A kínaiak között ez nagy finomságnak számít, akik "fog-káposztának" hívják, talán azért, mert a olyan ropogós, hogy a fogak szeretik örölni. A babcsíra szörnyen népszerű, mert sokféleképpen lehet elkészíteni. Kiválóan kiegészíti az olyan ételeket, mint a chop suey, sült tészták, omlett, levesek, és így tovább.

Friss babcsírárt mindig lehet kapni a piacon, vagy otthon is növeszthetünk, ami igazán egyszerű dolog, hiszen nem igényel nagy munkát. A titok az, hogy a csírárt melegen és nedvesen kell tartani, és fénytől el kell zárni.

#### Zöldséges babcsíra

Forraljunk fel négy friss paradicsomot, 1 kg babcsírárt, hat felaprított vízigesztenyét és fél csésze szeletelt bambuszrügyet, hozzáadva három evőkanál szójaszószt. Tegyük bele két szelet kockára vágott szárított kenyeret.

#### Babcsíras zöldségek

A kínai babcsíra nagyon kellemes adaléka lehet mindenféle zöldséglevesnek és főzeléknek.

Só helyett ízesítsük a főzelékeket szójaszósszal, és bizonyosan úgy fogja találni, hogy az ízet jelentősen javította.

#### Hogyan neveljük babcsírárt

Mossunk meg jól meleg vízben két csésze kínai "csíra-babot". Azután áztassuk meleg vízben 15 órán keresztül, háromszor cserélve a vizet ez idő alatt. Apró csírák jelennek meg ekkor a babokon.

Vegyünk egy régi dobozt vagy favödrot. Üssünk öt nagyobb lyukat az aljába.

Helyezzünk bele három réteg durva szövetet, mint például rizses zsákot. Nedvesítsük meg úgy, hogy meleg vizet hintünk rá, majd terítsük el egyenletesen a babokat. Tegyük rá még két tiszta réteget, és tegyük egy sötét, meleg sarokba a vödrot. A babokat mindig nedvesen kell tartani, ezért napjában háromszor meleg vízzel hintsük meg. 15 nap elteltével szép tenyészet friss babcsíránk lesz.

Amikor a babcsírák elég nagyok, hogy felhasználjuk, mindig ki lehet venni egy adagot, de közben emlékezzünk arra, hogy nedvesen tartsuk a maradékot meleg víz csöpögtetésével. Ez frissen és puhán tartja a csírákat.

*Egy terem, melyet nem díszít ősi kép,  
Nem egy otthon, melyben lakik ősi nép.*

#### Babcsíra au gratin

Szeleteljük fel hat burgonyát. Aprítsunk fel két hagymát és két zöldpaprikát. Adjunk hozzá ½ kg babcsírárt, és tegyük mély tálba. Ízesítsük két evőkanál szójaszósszal, és öntsünk rá két csésze tejet. Borítsuk be ¼ kg reszelt sajttal, és közepes sütőben süssük meg.

#### Babcsíra au jus

Vágjunk ¼ kg beefsteak-et 1 centis darabokra. Főzzük meg jól két csésze vízben, majd ízesítsük két evőkanál szójaszósszal, és forraljuk még 8 percig.

Forraljunk ¼ kg babcsírárt, csorgassuk le, rendezzük el forró tálalóedényen, és borítsuk be a hússal.

#### Babcsíras egybensült bélszín

Vágjunk egy steak-et 4 centi vastagra. Süssük hirtelen mindkét oldalát, majd vegyük ki egy .....re, és süssük meg sütőben. Borsóval és két csésze babcsírával tálaljuk. Szójaszósszal és borssal ízesíthetjük.

#### Babcsíra és szalonna

Süssünk ki ¼ kg szeletelt császárszalonnát (bacon). Vegyük le a tűzről, adjunk hozzá két teáskanál ecetet. Öntsük ezt hat csésze főtt, lecsurgatott babcsírára.

#### Babcsíra en casserole

Szeleteljünk fel hat burgonyát, és keverjük össze ½ kg babcsírával. Adjunk hozzá két evőkanál szójaszószt, tegyük tálba, és öntsük rá két csésze tejet. Fedjük le hat szelet szalonnával. Süssük közepes sütőben, míg a burgonya megfő.

#### Curry-s csíra

Vágjunk fél kiló sovány sertést vékonyra, tegyünk rá két teáskanál curryport, és főzzük meg két csésze vízben. Adjunk hozzá ½ kg babcsírát, szójaszósszal tálaljuk.

#### Krémes babcsíra

Készítünk négy csésze fehér szószt úgy, hogy négy csésze tejet kissé besűrítünk liszttel. Sózzuk ízlés szerint. Adjunk hozzá négy csésze babcsírát, és öt percig főzzük.

#### Sült babcsíra

Csorgassunk le ½ kg babcsírát. Süssük forró vajon négy percig, néha megkeverve. Szójaszósszal ízesítsük, forrón tálaljuk. Ízlés szerint borsozhatjuk.

### SZÓJABAB-SAJT (TOFU)

A babsajt -tofu kínaiulha jó, finomabb, mint a fecskefészkek -mondja a kínai szólás. A szegény eszi, mert olcsó. A gazdag elfogadja, mert a kínai konyhaművészet igen előkelő helyre emelte. Mivel feismerték értékeit, helyet kapott a Kínai Újév ünnepeinek ételei között.

A kínaiak nem szeretik a szóját bab alakjában enni, de tudják, hogy sokkal gazdagabb étel, mint a rizs vagy tészta. A szükségből találmány született - a szóját ugyanúgy érlelték, mint a sajtot a tejből. Az őrlés és érlelés után a babot egy selymes, puha anyaggá "párolják le".

Három fajta tofu van, amit szinte minden nap fellelhetünk a Kínai negyedben.

Először is a SAI-TOFU -egy kissé vizes állagú pép. Másodsor HASAB TOFU -ez tíz centis négyzet alakban kerül a piacra, és egy centi vastag lehet. Harmadszor a YAU-TOFU -amit szójasajtnak hívunk, forró olajban sütik ki, mint a fánkot. A tofu a szójabab esszenciája. Nagyon tápláló, könnyű megemészteni és egészséges. A kínai receptek szerint elkészítve sok ízletes étel lehetőségét kínálja.

*A szép szolgálók és a bájos ágyasok a család boldogságát veszélyeztetik.*

#### Darált sertés tofuval

Vágjunk fel fél tucat hasáb tofut háromszögekre, mint a szendvics-kenyeret.

Vájjuk ki a vágott oldalon, és töltsük meg darált hússal.

Tegyük tányérra, csepegtessünk rá szójaszószt és magyoroólját. Gőzöljük, míg a hús nem jó. Rizzsel tálaljuk. A visszamaradt szójaszószból mártást készíthetünk.

#### Szárított osztriga tofu

Főzzük meg kevés alaplében ¼ kg szárított osztrigát (a főzött és szárított fajtát) egy szár finomra vágott édes tökkel és fél doboz fehér gombával. Adjunk hozzá egy tucat olajban sült tofut vékonyra vágva. Pároljuk kis sóval, borssal, és két evőkanál szójaszósszal. Rizzsel tálaljuk.

#### Tofu Far

Ez egy extra finom tofu krém. Olyannyira fel van verve, hogy olvad a szájban, mint a fagyalt, csak sokkal finomabb. Ez egy nagyon népszerű kínai keverék, amit néha kínai jégkrémnek hívnak, de az egész évben fogyasztható, és különösen a forró napokon olvadó hűvössége a kényelem érzését nyújtja.

A tofu-far, ahogy ezt a jól kidolgozott szójabab sajtkrémet hívják, nem mindig kapható a boltokban, de a tofu-készítőtől megrendelhető.

Töltsünk meg hat csészét tofu-farral. Olvassunk kínai barnacukrot sziruppá, és öntsük a krémre.

#### Sertés tofu

Süssünk meg ¼ kg sertést mogyoroóljajon, egy kevés hagymával és finomra vágott babbal.

Szeleteljünk fel egy tucat hasáb tofut. Adjuk a húshoz egy kis alaplével együtt. Hagyjuk párolódni két evőkanál szójaszósszal, sóval, borssal ízesítsük.

#### Soyu tofu

Ez egy népszerű étel, különösen reggelire jó, mert könnyű és frissítő.

Töltsünk meg hat csészét tofu krémmel. Csöpögtessünk rá szójaszószt és néhány csepp mogyoroólját. Ízlés szerint borssal megszórva tálaljuk.

#### Tofu leves

Három és fél liter vízbe tegyünk egy kínai szárított hagymát. Forraljuk fel.

Adjunk hozzá negyed kg sertéshúst vékonyra szeletelve, egy szár édes tököt finomra vágva. Adjunk hozzá három teáskanál szójaszószt és kevés sót.

A leveshez adjunk három csésze krém tofut. Ez egy kiváló levest ad, ami tápláló és könnyen emészthető.

#### Mullet tofu

Tisztítsunk meg egy mullet-et. Süssük meg mogyoroóljajban, adjunk hozzá három evőkanál szójaszószt, egy kevés tört gyömbért és pici bort. Tegyük bele egy tucat olajon sült tofut, és szórjuk

meg felaprított zöldhagymával. Fedjük be, és pároljuk 10 percig. Más hallal is helyettesíthetjük a mulletet.

#### Chop suey tofu

Szeleteljünk fel két szár zellert, két szár édes tököt, egy tucát vízigesztenyét és egy csésze bambuszrügyet. Süssük jól olajozott serpenyőben 10 percig. Adjunk hozzá egy tucát fehér gombát és egy tucát hasáb tofut vékonyra szeletelve. Főzzük öt percig. Adjunk hozzá két evőkanál szójaszószt. Pároljuk egy kevés alaplé hozzáadásával.

Rizzsel tálaljuk.

#### Babcsíra és tofu

Egy olcsó étel, de ízletes és egészséges, kiváló azoknak, akik egy hús nélküli, de kellemes ételt kívánnak.

Süssünk meg ¼ kg babcsírat kevés mogyoróolajon, együtt egy tucát hasáb finomra vágott tofival. Ízesítsük két evőkanál szójaszósszal. Foró rizzsel tálaljuk.

#### Sült tofu

Süssünk barnára egy tucát hasáb tofut serpenyőben. Tálaljuk külön-külön tányéron, zöld salátaleveleken, zöld és érett olajbogyóval díszítve. Szórjuk meg a tofut egy kevés szójaszósszal.

*Egy felnőtt fa szélesre tárja ágait,  
Egy felnőtt háztartásnak fel kell osztódnia.*

## SALATÁK

Saláta kínai módra: a keleti ízek és a nyugati gyakorlat kiváló keverékének terméke. Ezekben a salátákban találkozunk a Kelet és a Nyugat, és valami mást és izgalmasat hoz létre.

Bár ha gyakran készítjük, a salátás menü megszokottá és unalmassá válhat, az orvosok azt ajánlják, hogy legalább naponta egyszer együnk salátát a jó egészség megőrzése érdekében. A kínai módon elkészített saláta hamar vissza fogja szerezni a népszerűségét, mert a benne bújkáló pikáns íz a egzotikus Kelet hangulatát idézi fel.

A következő recepteket bizonyára praktikusnak és sikeresnek fogják találni különböző rendezvényeken, mint vacsorák, teadélutánok, bridzspartik, vagy más özszejeveteleken. A titka az egésznek az, hogy a majonézt vagy tartár-mártást soyuval, azaz szójaszósszal ízesítsük. A szójaszószt kiváló étvágy-serkentő, amelllett évszázadok óta az univerzális folyékony só Kínában. Tartalmaz sót, szójababot, cukrot, és sok más hozzávalót. Nem lehet egy hét vagy hónap alatt elkészíteni, mert ahogy állítják, az legalább 10 hónapot igényel. Főzni, forralni, napon pirítani kell, érlelni, majd megint főzni, és forralni. Körülbelül egy év szorgos munka és érlelés után -a természet segítségével- kész a felhasználásra.

Ezt a szószot használva só helyett, minden ételnek étvágygerjesztő és kellemes ízt ad. Ez a kulcs a chop suey ételek különleges zamatának titkához. A saláta à la

Kína lehet a válasz arra, hogy mivel kéne feldobni a keleti partit anélkül, hogy a zsebbe mélyen kellene belenyúlni. A mai időkben nem fontos kilenc-fogásos ebédet adni, de még chop suey vagy csirke-tészta ebédet sem, hogy a társaság érezze a keleti hangulat érintését. Mint ahogy a szobának lehet keleties légkört adni néhány lámpára tett papír lámpással, az ebédnek egy jól, kínai módon elkészített saláta is kölcsönözheti a Kelet ízeit és varázslatos légkörét.

#### Reteksaláta

Mossunk meg és vágjuk le a végét egy tucát reteknek; ne hámozzuk meg, hanem vágjuk félbe. Fektesük vágott felükkel egy tiszta asztalra vagy táblára, és enyhén zúzzuk meg őket a kés lapos felével, vagy más nehéz eszközzel. Készítsünk szószot egyenként fél teáskanálnyi ecet, cukor, szójaszószt és mogyoróolaj keverékéből. Helyezzük arccal lefelé a retkeket a szószba, és tálalás előtt 15 percig hagyjuk őket ebben a szószban.

#### Kínai dresszing

Ha majonézt tálalunk, keverjük bele néhány csepp szójaszószt. Zölksalátákhoz, mint a vegyes, paradicsom, uborka vagy fejes saláta, a következő öntet is nagyon ízletes:

Két teáskanál oliva olaj, egy evőkanál ecet vagy citromlé, egy evőkanál szójaszószt, egy teáskanál cukor, csipet paprika és mustár. Keverjük össze és öntsük a salátára.

#### Shanghai zöldségsaláta

Mossunk meg és szedjük lelevelre egy fej zellert vagy kínai kelt, vágjuk fél centi vastagra, és tegyük egy lábas hideg, sós vízbe. Hámozzunk meg és szeleteljünk a lehető legvékonyabbra egy uborkát. Vágjunk apróra egy zöldpaprikát. Tegyük az uborkát és paprikát is a lábasba, és hagyjuk együtt állni 30 percig.

Csőpögtessük le, mossuk jól át, és tegyük egy mély tálba. Öntsünk rá tartárt két evőkanál szójaszósszal ízesítve, és szórhatunk rá kevés reszelt hagymát.

#### Hongkongi csirkesaláta

Vágjunk kockára három csésze csirkehúst. Főzzük meg ¼ kg babcsírat, majd hideg vízzel hűtsük le. Aprítsunk finomra két szár zellert. Izesítsük ezt az egészet sóval, borssal és tartár mártással. Hűtsük le.

Öntsünk a tetejére szójaszósztos majonézt, halmozzuk egy salátás tálra. Salátalevelekkel és olajbogyóval díszítsük.

#### Grapefruitsaláta mandarin módra

Főzzük meg ¼ kg babcsírat, majd hideg vízzel hűtsük le. Aprítsunk fel két szelet ananászt, két grapefruit-ot és két banánt. Keverjük össze és öntsünk rá szójaszósszal ízesített tartár mártást. Felvert habbal díszíthetjük.

*Aki a hegyre vigyáz, égeti az erdőt;  
aki a folyóra vigyáz, issza a vizét.*

**Sonkasaláta mandarin módra**

Keverjük össze két csésze kockára vágott sonkát, két csésze babcsírá, kevés petrezselymet és valamilyen savanyúságot finomra aprítva. Tartárral leöntve hűsük le.

Salátalevelekkel díszítjük. Szójaszósszal ízesített majonézzel tálaljuk.

**Kínai ananászsaláta**

Forraljunk fel ½ kg babcsírá ananászlében. Szójaszósszal ízesített majonézzel öntsük le, szórjuk meg tört mogoróval és díszítjük szeletelt kumquat-tal vagy ananász-szeletekkel.

**Kínai gyümölcssaláta**

Keverjük össze azonos mennyiségű finomra vágott almát, zellert és babcsírá. Keverjük hozzá majonézt és ízesítjük szójaszósszal. Díszítjük pimento csíkokkal, darált kumquat-tal, maraschino meggyel és tört mogoróval.

Ropogós salátaleveleken tálaljuk.

**Kínai vegyessaláta**

Keverjük össze fél csésze felaprított zellert és ¼ kg babcsírá. Szeleteljünk vékonyra négy retket és egy uborkát, karikára egy fél zöldpaprikát. Ezen zöldségeket váltakozva rétegenként tegyük egy tálba.

Öntsünk rá tartárt, amit egy evőkanál szójaszósszal ízesítettünk.

**Kínai ráksaláta**

Vágjunk kis darabokra egy doboz rákhúst. Adjunk hozzá fél csésze zellert, fél csésze babcsírá, egy evőkanál pimentot, egy evőkanál darált petrezselymet, és két felaprított kemény főtt tojást.

Keverjük össze majonézzel, és ízesítjük szójaszósszal. Vékony paradicsom szeletekkel díszítjük.

**Keleti "káposztasaláta"**

Csőpögtessünk le babcsírá és készítsünk valamilyen öntetes káposztasalátát a kedvenc receptünk szerint, de egyszerűen helyettesítsük a káposztát a babcsírával.

**Kínai tonhal saláta**

Aprítsunk fel két csésze tonhalat. Adjunk hozzá két csésze babcsírá, és kevés petrezselymet. Öntsünk rá szójaszósszal ízesített majonézt. Salátalevelekkel és paradicsom szeletekkel díszítjük.

**Kínai spárgasaláta**

Egy doboz spárga-véghez adjunk ¼ kg babcsírá. Öntsünk rá szójaszósszal ízesített majonézt. Ropogós salátaleveleken tálaljuk, kemény főtt tojás szeletekkel díszítve.

**Saláta lampionos partira**

Főzzünk ¼ kg babcsírá forrásban levő vízben hét percig, majd hideg vízben mossuk át. Aprítsunk a lehető legfinomabbra egy szár zellert, egy zöldpaprikát, és egy kis petrezselyem zöldjét.

Vegyük ki a belsejét hat nagy paradicsomnak, a belsejéhez adjuk a zöldségeket, és majonézt, hogy jó legyen az íze. Töltsük vissza a keveréket, és a levágott tetőket helyezzük vissza a paradicsomokra, hogy egészen nézzenek ki.

Az egész salátára még önthetünk majonézt a külső díszítéséhez. Egy darabka zöldpaprikát rátehetünk, mintha a szára lenne. Hűsük be, és ropogós salátaleveleken tálaljuk.

**Sertés saláta**

Főzzünk egy 1¼ kg-os sertéshús darabot egyben míg megpuhul, aztán tegyük hideg vízbe. Szúrjunk számos lyukat a húsba egy kötöttivel, és gyengéden nyomkodjuk ki a zsírt. Cseréljük a vizet, míg nem marad a tetején zsír. Vágjuk a sertést nagyon vékony csíkokra, kicsit sózzuk, keverjük bele fél csésze mustárt, egy csésze ecetet. Főzzünk 1¼ kg babot 10 percig. Tegyük egy tálba, sózzuk, és annyi ecetet öntünk rá, hogy ellepje. Fedjük le szorosan, és így tartsuk levegőtől elzárva két óráig. Aztán tegyük a sertést a babra, és tálaljuk.

Petrezselyem zöldjével és barberlevéllel díszíthetjük.

*Mikor a rokonok és szomszédok továbbra is ösztinték,  
Akkor a rokonoknak és szomszédoknak nincs mitől  
félniük.*

**WUN TUN**

Kézzel meg egy chop suey házat, hogy mi a legjobban fogyó étel, és a válasz valószínű, hogy az lesz: "WUN TUN!" A csoda a wun tunban az, hogy "beskatulyázhatatlan". Chop suey. Leves is. Köret. Önmagában is fogás.

Alapjában töltött levesbetét egy különleges kínai levesben. Mint ahogy a tészta, a wun tun is lisztből és tojásból készül. Otthon is ellehet készíteni. De mivel az előre elkészített wun tun ára elfogadható, meg is lehet vásárolni a chop suey házakban, és otthon megtölteni.

A finomabb, vékonyabb wun tun GOW TZE-nek hívják, és általában jobb és drágább húskeveréket használnak bele. A wun tun tésztaján négyzetre vágják, a gow tze köralakra van vágva.

A wun tun ki lehet főzni, lehet gőzölni, vagy olajban kisütni. Az előbbi módszerekkel levesbetéthez hasonló tésztát kapunk, az utóbbiból a sültkrumphihoz hasonló étel "sül ki".

Hogyan készítsünk wun tun



Készítsük elő a wun tunt, mint ahogy az egyszerű tésztával tennénk. Verjük fel könnyen öt tojást. Adjunk hozzá egy csipet sót, és szórjunk bele annyi lisztet, hogy egy lágy tésztát adjon. Nyújtsuk ki vékonyra, vékonyabbra, mint a rétest. Lisztezzük, hogy ne tapadjon. Hagyjuk az asztalon egy fél órára száradni, aztán vágjuk 7-8 centis négyzetekre.

Mikor a húskeveréket beletettük, csavarjuk meg mindkét végét, hogy csokornyakkendőre hasonlítson. Tojásfehérjét használhatunk a tészta összeragasztására, hogy lezárjuk a húskeveréket.

#### Wun Tun Mein

Készítsük el, mint fent, csak adjunk hozzá csíkokra vágott tésztát is. Főzzük ki a tésztákat, ha kész vannak, a felszínen lebegnek. Szűrjük le, és hideg vízben mossuk meg. Együtt tálaljuk a kétféle tésztát.

#### Leves a wun tunhoz

Tisztítsunk meg egy tyúkot, vágjuk apró darabokra. Tegyük egy nagy fazékba, öntsünk rá hideg vizet. Adjunk hozzá 2½ kg sertés vagy marha csontot, és lassan két-három óráig forraljuk. Adjunk hozzá három szár finomra vágott zellert, két hagymát, fél evőkanál fehérborsot, hat evőkanál szójaszószt és egy csipet sót. Ez egy kiváló csirkelevest fog adni, ami rendkívül jó a wun tunhoz. A húst felapríthatjuk, hogy soyuval (szójaszószt) meg lehessen enni.

#### Sertés wun tun

Daráljunk le fél kiló sertéshúst kicsi sóval és zöldhagymával. Használjuk ezt a töltelékét a wun tun töltéséhez.

Helyezzük egyenként forrásban lévő vízbe a tésztákat, ha megfőttek, feljönnek a víz felszínére. Vegyük ki a wun tunt a vízből, tegyük tálalóedénybe, öntsünk rá levest, és díszítsük sült sertéshússal és zöldhagymával. Adjunk hozzá fél teáskanál szójaszószt.

#### Wun tun chips

Ez az étel, ami nyugaton a sült krumplinak felel meg. Daráljunk le ¼ kg sertést csipet sóval és kevés zöldhagymával. Csavarjuk ezt a wun tunba, de keveset tegyünk egy tésztába. Tegyük a tésztákat egyenként forró olajba, és süssük barnára, mint a fánkot.

#### Sült wun tun

Ez valójában wun tun chop suey-val, nagyon népszerű a kínai éttermekben.

A wun tunt most nem kifőzzük, hanem szitában vagy rácson gőzöljük.

Aprítsunk fel egy szár zellert, egy szár édes tököt, egy hagymát, egy zöldpaprikát, fél csésze bambuszrügyet és egy tucat fehér gombát. Forró serpenyőben főzzük 15 percig a zöldségeket, majd adjuk hozzá a wun tunt, ¼ kg vékonyra

szeletelt sült sertéshúst és három evőkanál szójaszószt. Keverjük el egy evőkanál kukoricalisztet hideg vízben,

és öntsük a chop suey-ra. Hagyjuk párolódni pár percig. Zöldhagyma darabokkal díszítve tálaljuk.

*Feltenni a kalapot és mutogatni az övet;  
ez az, amit mindenki szeret.*

#### Csirke gow-tze

Daráljunk össze ¼ kg sült csirkét, 12 dkg sült sertést, sózzuk, borsozzuk.

Daráljunk le egy szár zellert, egy hagymát és egy kis darab fokhagymát. Keverjük mindezt jól össze, üssünk rá három tojást, és azzal is keverjük el. Használjuk ezt a gow-tze tészták megtöltésére. Zárjuk le a széleket jól.

Forraljuk fel a levest. Tegyük egyenként a levesbe a tésztát, vigyázzunk, hogy le szakadjanak ki. A leves lepje el a tésztát. Hét vagy nyolc percig főzzük. A levesben betétként tálaljuk, zöldhagymával és sertéshússal díszítve.

Adjunk minden tálaló edényhez egy kevés szójaszószt.

#### Wun tun különlegességek

A wun tunt a benne lévő húskeverék teszi különlegessé. Sertés helyett használhatunk különféle rákokat, csirkét is.

#### Rák gow-tze

Daráljunk le ½ kg sertést, sózzuk, borsozzuk. Főzzük meg a friss rákokat, tisztítsuk meg a páncljától.

Hajtsuk rá a gow-tze kerek tésztáját egy kis sertéshússal és egy rákra. Zárjuk le a széleit gondosan. Forrásban lévő vízben főzzük ki; feljönnek a felszínre, ha készen vannak.

Vegyük ki a vízből, helyezzük tálaló edénybe, öntsük rá a levest. Zöldhagymával és sertéshússal díszítsük. Minden edénybe tegyünk fél teáskanál szójaszószt és kevés mogyoróolajat. Garnéla helyett más rákot is használhatunk.

#### Hogyan készítsünk Gow-tzét

A tészta hasonló a wun tunhoz, használjunk három csésze lisztet, 1 tojást, csipet sót, és egy kis tejet, ami kiváló, sima állagot biztosít. Nyújtsuk ki a lehető legvékonyabbra, szaggassuk kerek formára. Ehhez teáscsészét használhatunk. Mikor a húskeveréket rátettük, hajtsuk rá a felét, hogy félhold formája legyen. Összezsípvé zárjuk le a széleket.

## RIZSTÉSZTA

Próbálta már a rizstésztát?

Abban különbözik a hagyományos, lisztből készült tésztától, hogy rizsből készül. A rizst finom lisztté őrlik, gondosan elkeverik hideg vízzel, ez egy selymes fényű folyadékot ad, amit egy udvar nagyságú olajozott tepsire öntenek. Ezután gőzölik, amitől egy nagy lepedő fött rizst kapnak. Majd csíkokra szeletelik, mint a tésztát. A kínaiak "funnak" vagy "porból készült csíkoknak" nevezik, mi egyszerűen rizstésztának.

A rizstészta jól helyettesíti a lisztből készültet azoknak, akik nem szeretik az utóbbit, mivel túl "nehéz". A kínai orvosok gyakran írják fel olyanoknak, akik túl nehezen emésztik a rizst.

Mint a lisztből készült tészták, a rizstészta is nagy lehetőségeket kínál új ételeket készíteni. Majdnem minden jó fogás mellé ehetjük köretként. Manapság a Chinatown-ban a legelterjedtebb módja a "fun" felhasználásának a "chow", vagyis a sütés. A chow fun minden gyerkőc kedvence öt évestől ötvenig. A munkások reggel megveszik a chop suey házakban, és a csomagolt ebédjük mellé teszik.

#### Rizstészta-leves

Készítünk levest a következő módon: Bö 3 liter vízbe tegyünk ½ kg szárított rákot, 1 kg sertécsontot, sót és borsot, és öt evőkanál szójaszószt. Forraljuk két órát. Tegyük funt vagyis rizstésztát forrásban levő vízbe. Vegyük ki, és tegyük tálaló edénybe. Öntsük rá a levest, díszítsük sült sertéssel és zöldhagymával.

Adjunk mindegyikhez fél teáskanál szójaszószt, és kevésogyoróolajat.

*Vizsgáljuk meg a szomszédságot, mielőtt lakhelyet választunk.*

#### Chow Fun

Mikor a hús rágós, mégis túl jó, hogy eldobjuk, általában hozsan főzik

Mikor a fun már egy napos, általában "chow"-t csinálnak, vagyis sütik. A chow fun népszerű azok körében, akik chop suey-t kívánnak nagyon olcsón. Talán úgy lehetne besorolni, hogy "rizs chop suey". Forró olajos seroenyőben süssünk 10 dkg részben sovány sertést és két csésze napos funt, három csésze babcsírárt, egy csésze zöldhagymát. Öntsük rá egy kis alaplét, és fedjük le. Főzzük 10 percig.

#### Sült rizstészta különlegesség

Aprítsunk fel két szár zellert, két hagymát, egy szár édes tököt, fél csésze bambuszrügyet. Fél tucat fekete gombát áztassunk forró vízbe, mossuk meg hidegben, vágjuk vékonyra. Forró serpenyőben süssünk meg ¼ kg sovány sertést, ¼ kg kaliforniai friss garnélát, és két szeletelt sertésvesét. Adjuk hozzá a zöldegekhez és egy kis alaplét. Fedjük le, és 15 percig főzzük. Egy evőkanál kukoricalisztet elkeverünk hideg vízben, hozzáadjuk három kanál szójaszósszal, sózzuk, borsozzuk. A rizstésztát három tálba osztjuk, ráöntjük a chop suey-t, paradicsom szeletekkel díszítjük.

#### Tun Fun

Ez wun tun és rizstészta. Főzzük meg a wun tunt forrásban lévő vízben együtt a rizstésztával. Vegyük ki, és tegyük tálaló edénybe. Öntsük rá a levest, ami a következőképpen készül: Bö három liter hideg vízbe tegyünk 1 kg csirke vagy sertés csontot, sót, borsot,

három evőkanál szójaszószt, egy szárított narancshéjat, egy szárított hagyma-hajtást. Két óráig forraljuk.

Minden tálaló sonkacsíkokkal díszítsünk. Tegyük bele fél teáskanál szójaszószt.

#### Rizstészta rákkal

Vegyük ki a dobozból a rákhúst. Serpenyőbe tegyük két csésze hideg rizstésztát, adjuk hozzá a rákhúst, két evőkanál szójaszószt, kicsi sót és borsot. Öntsük rá fél csésze alaplét, vagy kukoricalisztet hideg vízben elkeverve. Hagyjuk párolódni néhány percig. Paradicsomszeletekkel díszítve tálaljuk.

#### Sertésborda rizstésztával

A következő étel nagyon ízletes, noha olcsó. Vegyük ½ kg sovány sertésbordát, vágjuk a húst 2-3 centis csíkokra. Tegyük forrásban levő vízbe öt percre, majd tegyük át serpenyőbe. Sózzuk, borsozzuk, és süssük amíg szép pirosra nem sül. Vegyük ki a sertést, öntsük ki a zsírt, és tisztítsuk ki a serpenyőt. Tegyük vissza a sertést, adjuk hozzá két evőkanál szójaszószt, egy zöldpaprikát nagyon apróra vágva, három szelet ananászt centis kockákra vágva, két jókora befőttet felvágva, és egy teáskanál cukrot.

Süssük néhány percig, majd adjunk hozzá kevés kukoricalisztet hideg vízben elkeverve. Pároljuk még néhány percig, aztán a rizstésztára öntve tálaljuk.

#### Sütőben sült rizstészta sajttal

Makaróni helyett rizstésztát használunk. Tegyük a rizstésztát tálba, olvasszunk rá vaját. Szórjuk meg sóval, borssal, paprikával. Tetejére reszelt sajtot tegyük. Forró sütőben 25 percig süssük.

#### Forró rizstészta

Azok, akik túl lusták, hogy főzéssel vackoljanak, vehetnek ilyen kemenceforró rizstésztát. Szójaszósszal és borssal izesítsük, és élvezettel lehet enni. Az édessájúak juharsziruppal vagy mézzel is ehetik.

#### Abalone rizstészta

Bö liter forrásban lévő vízbe tegyük egy doboz abalone-t a levével együtt.

Tegyünk bele egy szár felvágott édes tököt, fél tucat felaprított fekete gombát, izesítsük sóval, borssal és két evőkanál szójaszósszal. Öntsük ezt a levest rizstésztát tartalmazó tálaló edényekbe.

#### Lazacos rizstészta

Egy tál forró rizstésztára morzsoljunk negyed doboz lazacot. A lazacra öntsünk egy teáskanál szójaszószt, és kevésogyoróolajat. Díszítsük zöld es érett olajbogyóval és kevés petrezselyemmel.

*Bár a reggeli jó, A bor titkok*

*az ebéd még jobb. felfedője.*

## SÜTEMÉNYEK ÉS ÉDESSÉGEK

A sütemények és desszertek népszerűek azon kínai szakácsok között, akiknek sok idő áll a rendelkezésükre. A pattogatott rizst és a mogyorós cukrot sokan előnyben részesítik, mert hosszú ideig eltarthatók, míg néhány más édesség csak rövid ideig fogyasztható.

A rizslisztet sok édesség készítéséhez használják, ezen kívül sok kínai puding alapját képezi.

### Házi pattogatott rizs

Áztassunk be ½ kg moochi rizst éjszakára. Tegyük szűrőbe, hogy minden víz lecsepegjen róla. Csavarjuk laza szövetbe, tegyük farácsra, és gőzöljük, míg meg nem fő.

Vegyük ki a csomagot, és hagyjuk kint éjszakára száradni. Ne tegyük napra; a hűvös, száraz levegő a legjobb. Mikor megszáradt, nyers rizsre fog emlékeztetni, kemény lesz. Tegyük tiszta, fehér homokot egy serpenyőbe jó 2-3 centi vastagon, és forrósítsuk fel. Öntsünk egyszerre kb. negyed csészényi rizst a homokra. A rizs ki fog pattogni, mint a kukorica, könnyű és pehelyszerű lesz. Ez egy nagyon lassú folyamat, nagy türelmet igényel. Ugy általában egy órát vesz igénybe ½ kg rizs kipattogatása. Miután a rizs kipattogott, öntsük a homokot szitán át, rázzuk ki a homokot jól a rizsből, és a homokot tegyük vissza a serpenyőbe. Folytassuk, míg az összes rizs kész nincs.

Nagy lángon forraljunk fel két csésze vizet, egy csésze cukrot, kevés mézet és ecetet 10 percig. Csökkentsük a tüzet, és hagyjuk egy órát párolódni, vagy amíg kipróbálva nem keményedik golyóvá hideg vízben.

Aprítsunk fel 20 dkg mogyorót, és keverjük el a rizzsel. Tegyük tálba, öntsük a keveréket rá, és keverjük, hogy minden szemet bevonjon. Öntsük a keveréket tapos serpenyőbe vagy tepsibe, és kis forgó hengerrel lapítsuk. Végül vágjuk fel gyémánt alakú darabokra.

### Homokon sült gesztenyék

Töltsünk fel félig egy serpenyőt homokkal, és hevítsük fel. Tegyük bele egy maréknyi nyers gesztenyét. Ha a homok igazán forró, kb. 15 perc alatt kész lesz a gesztenye.

### Mogyorós cukor

Héjazzunk le ½ kg pörkölt mogyorót, és vegyük le a vörös hejét is. Tegyük forró serpenyőbe, de ne használjunk semilyen olajat, és folyamatosan rázza pirítsuk, míg sisteregni, és erős illatot árasztani nem kezd.

Olvassunk meg ¼ kg kínai barna cukrot. Mikor melasz állagúvá válik, tegyük bele a mogyorót egészben, felezve, vagy apróra törve tetszés szerint. Keverjük addig, míg a mogyorót egyenletesen be nem vonja a cukor.

Vegyük le, és hagyjuk hűlni pár percig, majd hengerrel lapítsuk vékonyra. Szórjuk meg a cukrot gee-mar-ral (szezámmag), amit szintén megpirítottunk. Vágjuk a cukrot gyémánt alakúra.

A szezámmagot nyersen meg lehet vásárolni, és meg kell pirítani, mint a mogyorót.

### Ujévi puding

A kínaiak az Ujév köszöntésére készítik ezt a pudingot. Ugy hiszik, hogy a puding eredménye előre jósolja az újév sikerét. Ha a puding jól sikerül, jó év következik. Ha nem, van miért aggódnunk.

Olvassunk meg ¼ kg kínai barna cukrot, és hűtsük le. Oldjuk fel forró vízben, és öntsük rizslisztre, hogy gyenge tésztát adjon. Öntsük mély lábasba, aminek oldalát tivagy banánlevelekkel béleltük ki.

Tegyük a lábast egy mély edény vízbe, és gőzöljük négy órát, forró vizet hozzáadva, ha szükséges.

### Kínai piskóta

Verjük fel tíz tojást egy nagy tálban. Jól keverjük el benne ½ kg cukrot.

Keverjük egy órán át, mindig egy irányban. Lassan engedjük bele 30 dkg cukrot, jól keverjük el, és adjunk hozzá néhány csepp citromlét. Tegyük a keveréket megfelelő edénybe, és gőzöljük 45 percig.

*Utazásban ne törődj a haladással, evésben ne törődj a mennyiséggel.*

megj.: Ezen mondás jelentése az, hogy evésnél csak az egészség csillapítására figyeljünk, utazásnál ne zavarjuk a vezetőt a kérdésekkel, hogy milyen távol van a cél.

### Taro sütemény

Vágjunk kockára 1 kg nyers tarót, süssük meg serpenyőben.

Keverjük el ½ kg rizslisztet vízzel, hogy közepes tésztát adjon. Adjuk a taróhoz, és keverjük bele két csésze lam-shee-t (száritott fekete olajbogyó) apróra vágva, sült sertéshús darabokat, és fél csésze száritott garnélát. Öntsük mindezt lapos edénybe.

Helyezzük az edényt lábasba, amiben kevés víz van. Gőzöljük, míg jó nem lesz. Vegyük le, és gyémánt alakúra vágjuk.

### Mandulás sütemény

Daráljunk nagyon finom porrá 2½ kg mandulát. A legjobb mód, hogy valamilyen fém eszközzel kövön törjük finomra. Keverjük ebbe a porba 1 kg rizslisztet. Valamilyen zsíradékkal és 1½ kg cukorral gyúrjuk tésztává. Halmozzuk tepsire, de ne legyen egy sütemény túl nagy. Mindegyik tetejére tegyünk egy egész mandulát. Sütőben süssük ki.

### Szezámos sütemény

Készítsünk édes palacsintatésztát. Öntsük tepsire, szórjuk meg szezámaggal, és süssük 20 percig.

Szezámagot hagyományos vékonyabb süteményekre is szórhathatunk, mielőtt sütnénk.

### Italok

Egy bőkezű házigazda általában az asztalra teszi valamelyiket a két "teából", hogy az étkezést még teljesebbé tegye. Mivel desszertszerűek, kellemesen csillapítanak egy nehéz étel mellett.

Mandula-tea: Öröljünk, vagy daráljunk le ½ kg mandulát finom porrá, és keverjük össze öt evőkanál cukorral. Decinként egy teáskanállal tegyük csészébe, és öntsünk rá forró vizet, keverjük, és igyuk.

Tojás-tea: Forraljunk ¼ kg lin-tze-t (lótuszmag, Chinatown-ban fűszeresnél megvásárolható) bő két liter vízben. Adjunk hozzá 10 dkg bing-tong-ot (ez kínai köcukor, a Chinatown-ban szintén megvásárolható). Forraljuk 1 órát.

Öntsük edényekbe, amikben van egy-egy főtt keménytojás.

### Finom rizssütemény

Ez a receptje annak a különleges finom rizssüteménynek, amit ha kitesznek árulni, nagyon gyorsan eltűnik. Szinte elolvad a szájban, amikor frissen a fazékból esszük.

Forraljunk fel hat csésze vizet lábasban. Vegyük kicsire a lángot, és tegyük a vízbe 2½ kg rizslisztet, és 1 kg kínai barnacukrot. Fedjük le, és főzzük lassan nagyon kicsi tűzön.

Mikor a liszt megfőtt, vegyük ki a lábasból, és gyúrjuk tésztává.

Vágjunk egy lyukat egy fadarabba, ami egy kicsit nagyobb, mint egy ezüst dolláros érme, és 1-1½ centi mély. Kenjük be mogoróolajjal a lyukat, hogy a tészta ne ragadjon rá.

A lyukkal kiszaggatott süteményeket tegyük banánlevélre, vagy olajos papírra. Egy nagy lábasban, farácson gőzöljük őket hat percig.

### Cukrozott gyümölcsök

Szeleteljünk fel zöld kínai tököt, kissé főzzük meg vízben, vegyük ki, és szárítsuk meg napon.

Hat rész cukorhoz adjunk egy rész vizet. Forraljuk fel, és adjunk hozzá egy kis mézet. Tegyük a tökszeleteket a szirupba, ami le kell, hogy fedje. Keverjük meg óvatosan, fedjük le, és főzzük 15 percig. Vegyük ki tepsire, és hagyjuk kihűlni. Lótusz, görögdinnye, és más zöldségek, gyümölcsök hasonló módon készíthetők. Ha a zöldség vagy gyümölcs keményebb állagú, mint a tök és a dinnye, főzzük tovább vízben, és a cukorban még egy öt percet engedjünk neki főni.

### Tartósított mangók

Hámozzunk meg fél tucat félig érett mangót, vágjuk félbe hosszában, a kemény maggal együtt. Szórjuk meg sóval, és tegyük lapos részre száradni egy napot. Forró tűzön olvasszunk meg ½ kg kínai barnacukrot, két nagyobb csésze vízzel. Adjunk hozzá két evőkanál mézet, ¼ kg kam-chau-t (kínai gyökér), és kb.

50 g ting-heongot (kínai bors), mindkettő megvásárolható a kínai fűszereseknél. Tegyük bele a mangókat, keverjük el, fedjük le, és főzzük 20 percig. Vegyük ki a mangókat hűlni.

*A ruha teszi az urat és úrhölgyet. A kakas a reggelt köszönti, A gyomrom felel:*

*A kakas a delet üdvözli, Lassan már ennem kell.*