



Kineska kuhinja

Kineska kuhinja



Kineska kuhinja ima više stilova u zavisnosti od regiona Kine, a od kojih su neki postali veoma popularni u drugim krajevima sveta – od Azije do Amerike, Australije, Zapadne Evrope i Južne Afrike. Tradicionalna kineska kuhinja uključuje Anhui, Kantonsku, Fudžijansku, Jiangsu, Šandong, Sečuansku i Zeijang kuhinju.

U mnogim jelima kineske kuhinje, hrana se priprema sa delovima hrane koja je isečena na veličinu zalogaja i koji su spremni da se odmah pojedu. U tradicionalnoj kineskoj kulturi koriste se štapići i ona se zasniva na suprotnostima. Na primer, vrelo balansira hladno, turšija sveže, a začinjeno blago.

Pirinač

Pirinač je glavna hrana za većinu ljudi i dolazi sa poljoprivrednih područja u južnoj Kini. Uglavnom se jede kuvan na pari. Pirinač se takođe koristi da bi se pravilo pivo, vino i sirće.

Rezanci

Kineski rezanci mogu da budu sveži ili suvi i različitih veličina, oblika i tekstura i često se služe u supama ili sušeni. Neke vrste (kao što je šou mi-jen, koji doslovno znači rezanci za dugovečnost) su simbol dugog života i dobrog zdravlja, po kineskoj tradiciji.

Soja

Tofu, sir koji se pravi od soje, je takođe popularan proizvod koji je pun proteina.

Pšenica

U severnoj Kini, koja je žitnica zemlje, ljudi se uglavnom oslanjaju na hranu od brašna kao što su rezanci, hleb, knedle i lepinje na pari.

Začini

Kada je reč o sosovima, Kina je zemlja porekla soja sosa, koji se pravi od fermentirane soje i žita. Sos od ostriga, providno sirće od pirinča, sirće od crnog pirinča, sos od ribe i fermentisani tofu se takođe dosta upotrebljavaju. Veliki broj sosova se zasniva na fermentisanoj soji, a tu spada i Hoisin sos, sos od belog ili žutog pasulja. Začini kao što su sveži koren od đumbira, beli luk, mladi luk ili beli biber se koriste u mnogim lokalnim kuhinjama. Sečuanski biber, anis, cimet, morač, karanfilić se koriste da bi se dala dodatna aroma jelima. Mnoge kineske kuhinje takođe sadrže i sušene kineske pečurke, sušene bejbi škampe, sušena kora od mandarine i slično.

Dezerti

Kineski dezerti i jela se služe sa čajem, zajedno sa glavnim jelom ili na kraju obroka. Poslastice koje se prave od belog brašna su „mesečev kolač“ i „sunčev kolač“. Kineski slatkiši koji se zovu tang se obično prave od šećera koji se dobija iz šećerne trske, šećernog slada, meda, oraha i voća. Grickalice gao ili guo se prave od pirinča koji se obično sprema na pari i mogu da se koriste običan ili pirinač sa glutenom. Sladoled je uobičajena poslastica u celoj Kini. Drugi hladni dezert se zove beabing, koji se sastoji od leda koji je prekiven slatkim sirupom. Kineske supe za dezert se obično sastoje od slatkih i obično ljutih supa i pogačica.

Čaj

Kinezi piju čaj uz grickalice kao što su orasi, šljive, sušeno voće, seme od dinje ili vakberi. Kina je prva zemlja koja je kultivisala i pila čaj i u njemu su uživali ljudi svih društvenih klasa. Proizvodnja čaja je počela posle dinastije Han. Kineski čaj se obično deli na nekoliko različitih kategorija po vrsti biljke iz koje se dobija, regiona gde se uzgaja i načinu proizvodnje. Tako imamo zeleni čaj, olong čaj, crni čaj, mirisni čaj, beli čaj ili komprimovani čaj. Postoje četiri glavna regiona za uzgoj čaja u Kini. To su Jiangbei, Jiangnan, Huanan i jugozapadni region. Poznate vrste zelenog čaja su Longjing, Huangsan, Mao Feng, Biločun, Putufeng Ča i Liuan Guapian. Kina je najveći svetski izvoznik zelenog čaja.

Piće

Žuto vino ima dugu istoriju i ono je jedinstveno za Kinu, gde se pravi od pirinča i ima od 10 do 15% sadržaja alkohola. Najpopularniji brendovi su Šaoksing Lao Jiu, Šaoksing Hua Diao i Te Jia Fan. Pšenica, kukuruz i pirinač se koriste da bi se napravilo kinesko žestoko piće koji je čisto i aromatičano i ima oko 60% alkohola. Ovo takođe ima dugu istoriju u Kini, a veruje se da potiče još od dinastije Song. Popularni brendovi žestokog pića su Er Guo Tou, Du Kang, Mao Tai.

Biljna pića

Kineski biljni čaj, koji je takođe poznat i kao medicinski biljni čaj, je vrsta čaja/supe koji se pravi samo od kineskih medicinskih biljaka.

Vrste kineske kuhinje

Kina ne samo da je najmnogoljudnija zemlja na svetu već je i geografski veoma rasprostranjena. Ono što od povrća i voća uspeva u jednom regionu, u drugom ne uspeva, pa samim tim i glavni sastojci u jelima variraju. Ono što čini kuhinju regionalnom, nisu glavne tehnike pripremanja hrane kao što je barenje, kuvanje na pari, dinstanje, prženje u dubokom ulju i brzo prženje, ni soja sos koji je uvek prisutan i nezamenljiv začim. Razlike između regionalnih kuhinja su veoma suptilne i uglavnom postoje zbog razlike u klimi, lokalnim proizvodima, različitom mešanju začina, naglaska na određenoj kulinarskoj tehnici i načina služenja jela. Iako je Kina podeljena na mnogo regiona, kuvari uglavnom dele kinesku kuhinju na četiri glavna, odnosno vodeća pravca: pekinški, šangajski, kantonski i sečuanski.





Piletina u kari sosu

SASTOJCI

300 g pilećeg belog mesa
2 kockice butera
2 kašike brašna
1 dl pavlake za kuvanje
1 kašičica karija
po ukusu soli
po ukusu bibera
po ukusu mešavine suvih začina
1 šoljica mleka
biber

PRIPREMA

1. Belo meso iseći na kockice i uvaljati u brašno.
2. U tiganju zagrejati buter, dodati piletinu i peći kockice mesa dok ne porumene sa obe strane.
3. Dodati pavlaku i kuvati 1-2 min. dok se ne dobije gustina.
4. Ako je umak jako gust razrediti ga sa malo mleka.
5. Na kraju dodati kari, začine, kuvati još malo pa skloniti sa ringle.
6. Raditi sve na umerenoj temperaturi!

FAGOR Silver Set



Preporučujemo:

Visokokvalitetan set od 13 delova
napravljen od INOX-a 18/10 sa patenti-
ranim PLAKSTEEL dnom iz mogućnost
da sve posude sa ili bez poklopca mogu
da se koriste za pripremu jela u rerni
jer su ručke i deške od metala, kapi-
talna je vrednost svake modern kuhinje.



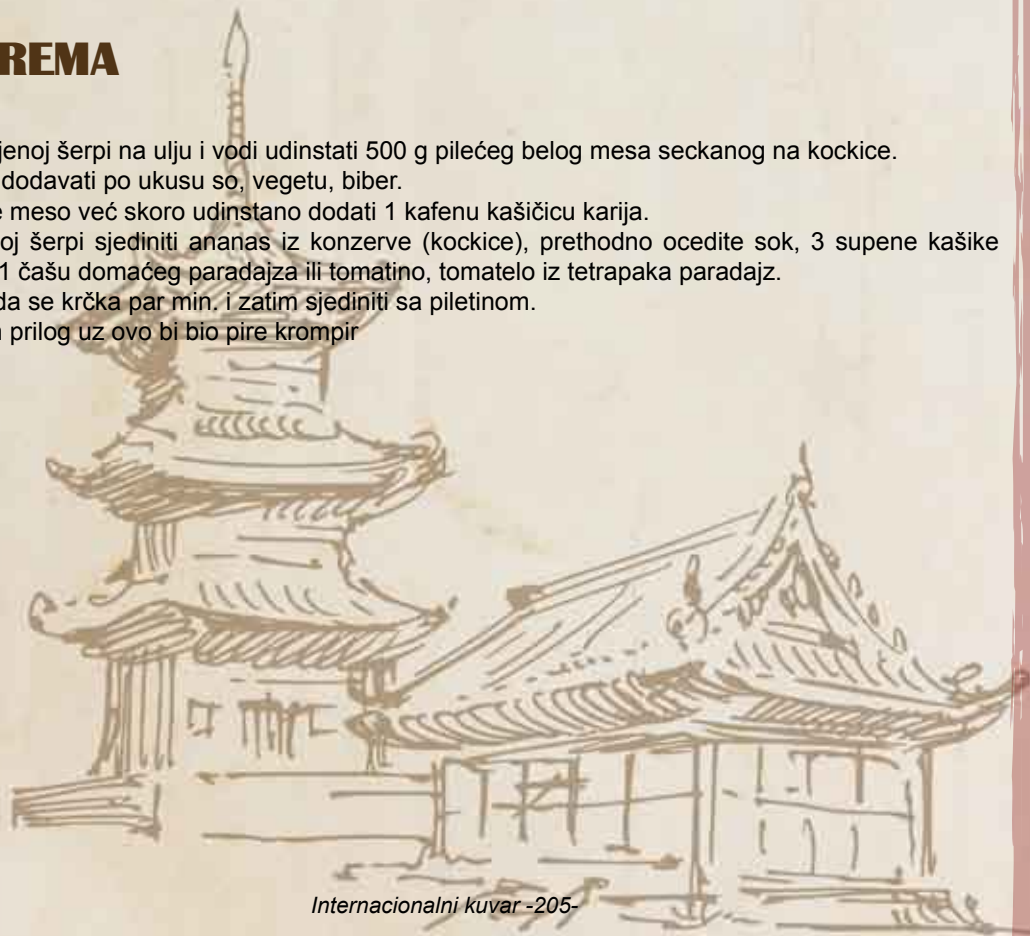
Piletina sa ananasom

SASTOJCI

pileće belo meso
ananas
susam
pasirani paradajz
so
biber
kari
vegeta

PRIPREMA

1. U odvojenoj šerpi na ulju i vodi uinstati 500 g pilećeg belog mesa seckanog na kockice.
2. Polako dodavati po ukusu so, vegetu, biber.
3. Kada je meso već skoro uinstano dodati 1 kafenu kašičicu karija.
4. U drugoj šerpi sjediniti ananas iz konzerve (kockice), prethodno ocedite sok, 3 supene kašike susama i 1 čašu domaćeg paradajza ili tomatino, tomatelo iz tetrapaka paradajz.
5. Pustiti da se krčka par min. i zatim sjediniti sa piletinom.
6. Odličan prilog uz ovo bi bio pire krompir





Jabuke u medu

SASTOJCI

2 veće jabuke
sok 1/2 limuna
30 g kukuruznog brašna
“ražnjić” štapići od bambusa
ulje za prženje

Za testo:
100 g finog pšeničnog brašna
soli u prstohvat
120-150 ml hladne vode
1 kašika maslinovog ulja
čvrst sneg od jednog belanca
(malo limunovog soka)

Za medni sirup:
130 g meda
20-30 g maslinovog ulja
1 manja kašičica belog vinskog sirćeta

PRIPREMA

1. Jabuke oprane i očišćene od kore iseći na 1/8, poprskati limunovim sokom, svako parče poprašiti kukuruznim brašnom.
2. Pšenično brašno, so, hladnu vodu i maslinovo ulje dobro umutiti do kremaste smese bez grudvica.
3. Ulupati čvrst sneg od jednog belanca s dodatkom malo limunovog soka. Sneg pažljivo umešati u pripremljeno kremasto testo.
4. U manju šerpicu sipati med i ulje, ostaviti na stranu.
5. Svako parče jabuke nabosti na bambusov štapić, zatim umakanjem “obučiti” u košuljicu od testa, a onda ispržiti uranjanjem u duboko vruće ulje. Ispržene jabuke ocediti od viška ulja na kuhinjskom papiru, postupak ponavljati dok se ne upotrebe sve jabuke. Gotove jabuke poređati na tanjir za posluživanje.
6. Šerpicu s medom i uljem zagrevati na tihoj vatri neprestano mešajući dok ne provri. Skloniti s vatre, dodati vinsko sirće, opet sve još malo zagrevati mešajući da se svi sastojci sjedine. Medni sirup skloniti s vatre, mešati dok se ne prohladi.
7. Vruć sirup sipati preko vrućih jabuka i odmah poslužiti.



Pohovane banane

SASTOJCI

1 kg banana
1 jaje
brašno
prezle
ulje za prženje
med

PRIPREMA

1. Stavite ulje da se zagreje.
2. Nasecite banane na komade (od jedne banane 3 parčeta).
3. Prvo uvaljate banane u brašno, onda u umučeno jaje i na kraju u prezle.
4. Pržite nekoliko minuta dok ne porumene.
5. Serviraju se vruće sa medom.





Piletina u slatko-kiselom sosu

SASTOJCI

4 pileća filea iseckana na kockice
mala konzerva seckanog ananasa
1 kašika paradajz pirea
2 kašike butera ili ulja
1 kašika soja sosa
1 kašika gustina
1 kašika sirćeta
2 kašičice narendanog đumbira
so, biber
šećer

PRIPREMA

1. Pržiti piletinu na dobro zagrejanom ulju 2-3 minuta da dobije boju. Izvaditi iz tiganja.
2. Iscediti ananas, i taj sok polako dodavati u činiju sa gustinom. Mešati da ne ostanu grudvice.
3. U tiganju propržiti beli luk i đumbir a zatim dodati sve ostale sastojke (ananas, paradajz pire, soja sos, sirće, začini, gustin).
4. Kada dobije gustinu dodati piletinu i servirati.





Pileći bataci sa suvim voćem i svežim povrćem

SASTOJCI

6 pilećih bataka
100 g suvog grožđa
100 g suvih kajsija
100 g suvih šljiva
1 glavica crnog luka
2 šargarepe seckane na kolutove
4 krompira isečena na četiri dela
1 kocka pileće supe
500 ml vode
2 kašičice soli

PRIPREMA

1. U vatrostalnu činiju poređati tri posoljena bataka, na njih staviti po 50 g suvog grožđa, suvih šljiva, suvih kajsija, jednu iseckanu šargarepu, dva iseckana krompira i pola glavice crnog luka.
2. Preko toga staviti preostala tri bataka, a preko njih ostatak povrća i suvog voća. To sve naliti sa kockicom pileće supe.
3. Naravno, ovaj recept može se napraviti i za dvoje, sa upola manjim količinama!





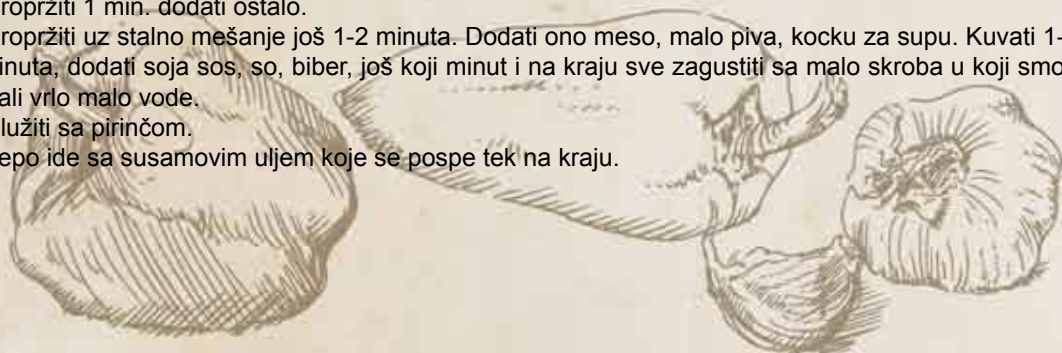
Chop Suey

SASTOJCI

100 gr nemasnog mesa (jedna manja šolja pilećeg, goveđeg, svinjskog)
1/3 šolje crnog luka
1/4 šargarepe
1/4 celera
pola čena belog luka
ostalo povrće po želji (patlidžan, pečurke, svež krastavac, bambus..)
soja sos
so, biber
malo skroba ili sitnog brašna
malo piva

PRIPREMA

1. Meso iseći na male komade (1/3 manje nego za gulaš), ostaviti u malo vode u koju ste dodali sode bikarbone (na vrh kašičice) i pustiti da odstoji 2-3 sata ili preko noći. To će omekšati bilo koje meso i uništiti toksine.
2. Povrće iseći na male delove, luk na kriške (nikako na kockice), šargarepu u obliku šibice ali ne baš tako sitno, ostalo isto tako.
3. Imati sve pri ruci pre početka kuvanja.
4. Zagrejati ulje (jednu-dve kašike) da se puši. Dodati meso (bez vode i suvo da ne bi prskalo ulje). Kad je meso porumenelo izvaditi ga na tanjir sa strane. Dodati opet ulje u tiganj i sipati povrće i to ovim redom: prvo luk, celer i šargarepu.
5. Propržiti 1 min. dodati ostalo.
6. Propržiti uz stalno mešanje još 1-2 minuta. Dodati ono meso, malo piva, kocku za supu. Kuvati 1-2 minuta, dodati soja sos, so, biber, još koji minut i na kraju sve zagustiti sa malo skroba u koji smo dodali vrlo malo vode.
7. Služiti sa pirinčom.
8. Lepo ide sa susamovim uljem koje se pospe tek na kraju.





Piletina sa pečenim bademima

SASTOJCI

1 pile (srednje veličine)
100 g oljuštenih badema
200-300 g pečurki (može sveže, može iz konzerve)
1 kocka za supu
so, biber
malo butera
2 kašike ulja
gustin
1/3 kocke za supu rastvorene u malo vode

PRIPREMA

1. Iseći piletinu na komade. Batak, karabatak, belo meso izdinstati. Od kostiju skuvati supu, uz dodatak kocke za supu.
2. Izdinstanu piletinu odvojiti od kostiju, odstraniti kožicu. Prstima iscephati meso i staviti na stranu.
3. Na buteru propržiti pečurke (ako su sveže duže, dok ispari voda, ako su iz konzerve kraće) i odložiti na stranu.
4. U ulje na kome smo prethodno propržili meso dodati oljuštene bademe i kratko ih propržite (ako ih niste kupili oljuštene, onda ukalkulišite više vremena za tu igru, poparite bademe vrelom vodom i zatim ih oljuštite).
5. Zatim dodajte ono iscepkanu meso, a onda i pečurke i sve to polako zalijte skuvanom supicom. Nemojte odmah celu količinu već, pola, pa polako i ostatak.
6. Začinite biberom i soli po ukusu. Na kraju dodajte malo gustina, tek toliko da se sve malo zgusne (može i kašika brašna umućena u malo hladne vode).
7. Kao prilog može pirinač, naravno i bareni krompir. Ko voli može dodati i malo soja-sosa.



Govedina sa paprikama

SASTOJCI

375 g krte govedine,
3 zelene paprike,
4 crvene ljute papričice,
1 mladi luk, može i praziluk,
3 čena belog luka.

Začini:

1) 1 kašika soja-sosa,
1/3 ulupanog jaja,
1 kašičica gustina

(2) 2 kašikice soja sosa,
1 kašika belog vina, kašičice bibera,
1 kašičica šećera

PRIPREMA

1. Papriku i papričicu prepoloviti, izvaditi seme i iseći na prutiće. Govedinu iseći na prutiće dužine 4 cm i pomećati sa začinima (1).
2. Zagrejati jako ulje i govedinu kratko propržiti. Dodati zelenu papriku i kratko propržiti uz mešanje. Sve to izvaditi i ostaviti da se ocedi.
3. Na zagrejanom ulju propržiti luk, beli luk i papričicu nekoliko sekundi. Začine (2), meso i zelenu papriku dodati, kratko propržiti i servirati.

