



China Deliciosa

美食 中国

-Esenciales de la Cocina China

名誉主编 何也可

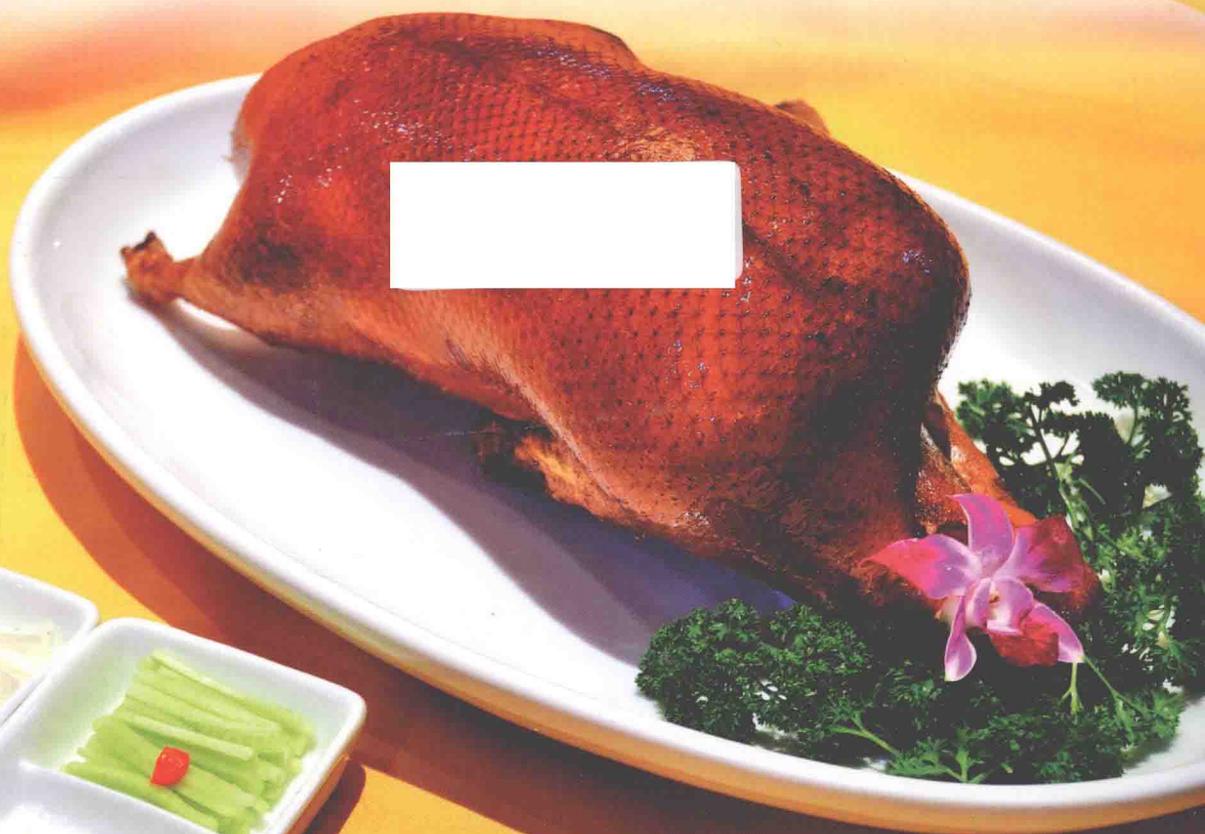
主 编 李 鑫

Editor Honorario: He Yeke

Editor Ejecutivo: Li Xin

——中国八大菜系集萃

(西班牙语版)



拉丁华人出版社
Editorial Latinchino S.R.L.

浙江出版联合集团
ZHEJIANG PUBLISHING UNITED GROUP

浙江科学技术出版社
ZHEJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

China Deliciosa

-Esenciales de la Cocina China

美食 中国

——中国八大菜系集萃
(西班牙语版)

名誉主编 何也可
主 编 李 鑫

Editor Honorario: He Yeke

Editor Ejecutivo: Li Xin



 浙江出版联合集团
ZHEJIANG PUBLISHING UNITED GROUP

 浙江科学技术出版社
ZHEJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

● 图书在版编目(CIP)数据

美食中国:中国八大菜系集萃:西班牙文/何也可,李鑫主编.

—杭州:浙江科学技术出版社,2014.6

ISBN 978-7-5341-6051-6

I. ①美… II. ①何… ②李… III. ①菜系-介绍-中国-西班牙文 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第130935号

书 名 美食中国——中国八大菜系集萃(西班牙语版)

名誉主编 何也可

主 编 李 鑫

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码:310006

销售部电话:0571-85064207

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

开 本 787×1092 1/16 印 张 9.5

字 数 280 000

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6051-6 定 价 60.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫沈茗 陈 岚

封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁

责任印务 田 文

China Deliciosa: Elementos esenciales de la comida china

-1ra Edición- Buenos Aires: Latinchino, 2014. 152p.; 26x18, 5 cm.

ISBN: 978-987-28385-2-2

Latinchino S.R.L.

1ra edición: julio de 2014

Editorial Latinchino S.R.L.

La Pampa 4340 (1430) Ciudad de Buenos Aires

Tel: 3531-6753 / Fax: 6379-8845

www.argentinacn.com

Zhejiang Science and Technology Publishing House

Tiyuchang Road 347 Hangzhou, Zhejiang, China

Tel: 0571-85064207

www.zkpress.com

ISBN: 978-987-28385-2-2

Impreso por Galt Printing

Ayolas 494 C1159AAB • Buenos Aires, Argentina

Tel. (5411) 4303 3723

info@galtprinting.com

Impreso en la Argentina

Hecho el depósito que establece la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su almacenamiento en un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopias u otros métodos, sin el permiso previo del editor.

《美食中国——中国八大菜系集萃》(西班牙语版) 编辑委员会名单

名誉主编 何也可

主 编 李 鑫

编 委 骆光林 金立其 何也可 骆高远 罗林枫

李玉崑 陈永清 范震宇 刘 晨 李 鑫

编写人员 陈明之 胡均力 王 健 王 丰 程晓华

主 审 李玉崑

摄 影 许 清

翻 译 李 宇 罗侨扬

译 审 Marta Goto 蔡宜璇

“China Deliciosa-Esenciales de la Cocina China”

Comisión Editorial

Editor Honorario He Yeke

Editor Ejecutivo Li Xin Qiu Zhengyu

Junta de Editores Luo Guanglin Jin Liqi He Yeke Luo Gaoyuan Luo Linfeng

Li Yuwai Chen Yongqing Fan Zhenyu Liu Chen Li Xin

Zhao Xiaoyu Wang Shuangrong

Redacción Chen Mingzhi Hu Junli Wang Jian Wang Feng Cheng Xiaohua

Corrección Li Yuwai

Fotografía Xu Qing

Traducción Li Yu Victor Luo

Corrección (Español) Marta Goto Yolanda Florencia Tsai



引言

中国有5000年的灿烂文明史,而饮食文化的渊源可以追溯到更久远的年代。将积淀深厚、意韵丰富的中华饮食文化展示到世界各地,是贴近西方民众生活,加深友谊的有益尝试。

2012年10月,我随浙江省政协主席乔传秀一行访问阿根廷,所到之处,浓厚的西语文化氛围,咖啡氤氲,烤肉醇香,探戈舞、马黛茶传统纯正,尽显南美浓郁的风土人情。虽然语言不同,文化有别,习俗各异,但是,对家国的眷恋,对生活的热爱,东、西方民众性相近,情相同。由此萌生合作出书的想法:从饮食起居探步,用精彩纷呈的中国饮食文化对接南美文明的生活地气。

时隔年半,浙江科学技术出版社携手拉丁华人出版社,合力酝酿,打造出色、香、味、形四美兼具之《美食中国》(西班牙语版),希望以食表意,以物传情,让南美民众了解、喜爱并且享受中国美食。

从打动味蕾开始,循序渐进,逐次融合,以不断创新发展的东方文化的博大精深,撼动西语国度的陌生心灵。

聚细流以成江河,积跬步以至千里。自古至今,饮德食和,万邦同乐,中华饮食文化的精髓代代相传,生生不息。作为文明的传承人,文化的传播者,弘扬推广中国食文化,是我们迈出南美文化之旅的第一步。

谨以浙江出版联合集团的名义,致谢为本书西班牙语版付出辛勤劳动的工作人员。

特别致谢玛尔达女士及工作团队的阿根廷朋友。

浙江出版联合集团有限公司董事长

二零一四年六月

Palabras Preliminares

China posee una historia de casi 5000 años, y su cultura gastronómica es aún más antigua. Transmitir esta cultura llena de riqueza y profundidad hacia el resto del mundo es una manera de potenciar los lazos de amistad.

En Octubre del 2012, durante la visita de la delegación liderada por el presidente del Comité Provincial de Zhejiang de la CCPCh Qiao Chuanxiu a la Argentina, se pudo sentir la cultura argentina en todo su esplendor. El café, el tango, el asado y el mate son todos elementos esenciales de este pueblo maravilloso. A pesar de las diferencias idiomáticas y culturales, existen cosas que es común a todos: el apego al hogar y la pasión por la vida son sentimientos que unen a los pueblos.

Un año después, la Editorial de Ciencia y Tecnología de Zhejiang junto con la Editorial Latinchino han producido esta obra que cuenta con color, aroma, sabor y forma, con el deseo de que “China Deliciosa” sea una forma de conectar las culturas y presentar la cocina China hacia el mundo.

Es nuestro deseo que partir de los sabores descriptos en estas páginas la cultura China pueda conquistar los corazones del Occidente.

La cultura culinaria de China se ha desarrollado durante milenios, transmitiéndose de generación a generación, enriqueciéndose y expandiéndose con cada paso que da. Como herederos de esta sabiduría, como transmisores de esta cultura, promover y fomentar la gastronomía China es nuestro primer paso en esta aventura cultural en América.

En nombre del Zhejiang Publishing United Group, agradecemos a todos los que han hecho posible esta versión en castellano de “China Deliciosa”.

Por último, un especial agradecimiento a la señora Marta y los amigos argentinos que participaron del proyecto.



Tong Jian

Presidente de Zhejiang Publishing United Group

Junio de 2014



序 言

国之交在于民相亲,民相亲是多层次、多领域的。在不同文化背景的人们的交往中,饮食文化是最容易拉近彼此关系的交流载体之一。

有一句话说,有炊烟的地方就有中国人。中国人到哪里,都会把祖祖辈辈与大自然和睦相处数千年的积淀之一——中华饮食文化,以难以割舍的情怀传承下来,带到自己所去的地方,逐渐使中华饮食文化在世界上享有很高的声誉。

中华文化源远流长、博大精深。中华饮食文化也蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理,饮食活动过程中的饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴,构成中华饮食文化的精华。

让不同文化族群共享中华饮食文化精华,在共享中互相学习借鉴,增进彼此了解,深化友谊,既是对中华饮食文化的一种传承和弘扬,更是以“美美与共”的心态,把中华饮食文化的内在品质及其审美特征介绍给阿根廷及拉美民众,让中华饮食文化发挥其独特的心理和社会功能,成为中外文化交流的一种有效方式。我想这也许就是这本《美食中国》(西班牙语版)在阿根廷出版发行的初衷。

谨以为序。



中国驻阿根廷使馆文化参赞
二零一四年六月

Presentación

Las relaciones entre países se presentan en los contactos de sus pueblos, los cuales son multifacéticos y de áreas amplias. En los intercambios entre personas de diferentes orígenes culturales, la cultura gastronómica es una de las formas que estrechan con mayor facilidad los sentimientos.

La gastronomía China contiene la filosofía del pueblo chino de conocer y entender el mundo. Los distintivos significados escondidos en diferentes factores de una comida china, tales como la calidad, la apreciación estética, las actividades sentimentales y las funciones sociales, constituyen la esencia de la cultura gastronómica China.

Compartir la cultura gastronómica china con otras comunidades de culturas diferentes, con el fin de lograr el aprendizaje recíproco, aumentar el conocimiento mutuo y profundizar la amistad es una manera de heredar y desarrollar esta cultura, también es una forma efectiva de intercambio cultural con el mundo. Con esta idea se recopilan recetas de la comida china de diferentes escuelas para presentar a la comunidad latinoamericana. En mi humilde opinión, quizá eso se trata del propósito de la publicación de este libro en Argentina.

Que esta publicación obtenga gran éxito.



HAN Mengtang
Consejero Cultural
Embajada China en Argentina
junio de 2014



前 言

中国是人类文明的发祥地之一,中华文化是中华民族在长期的生产和实践中创造的光辉灿烂的文化。中国烹饪是中国文化的组成部分,有着悠久的历史和丰富的内涵。中国烹饪以技艺精湛、风味多样、食疗结合、畅神悦情著称于世,是中国乃至全世界文化的宝贵财富。为了大力弘扬和传播中国传统饮食文化,让更多的国际友人了解中国餐饮,加深对中国美食文化的认识,我们组织编写了本书。

本书共分三部分,从中国烹饪概述到简单易学的中国菜的制作,直至经典八大菜系的经典代表菜肴的烹制,均有详细的文字和精美的图片介绍。其中,在菜点的选择上,兼顾了烹饪原料及口味的普适性,突出了烹饪方法的绿色和可操作性,适合具有不同烹饪基础的烹饪爱好者阅读和使用。

本书由原浙江省餐饮行业协会秘书长何也可先生担任名誉主编,由浙江商业职业技术学院烹饪旅游学院中国烹饪名师、国家烹饪高级技师、国家级评委李鑫主编,并由中国烹饪大师、世界美食评委李玉崑担任主审。本书在出版过程中得到了中国烹饪协会、浙江省商务厅、浙江省文化厅、浙江商业职业技术学院、浙江省餐饮行业协会的鼎力支持和协助。

编 者

二零一四年六月

Prólogo

China es una de las cunas de la civilización humana, y la cultura china es la cristalización de miles de años de esfuerzo y trabajo por parte de su nación. La cocina China, que tiene una larga historia y un contenido inagotable, es una parte integral de esta cultura. La cocina China se caracteriza por sus técnicas impecables, su diversidad infinita y la fusión entre la alimentación y la curación, que la convierten en uno de los tesoros culturales de la humanidad. Editamos este libro para transmitir las tradiciones culinarias de China hacia el exterior, permitiendo que cada vez más gente en el resto del mundo pueda conocer y disfrutar de la cocina China.

Este libro se divide en tres partes, partiendo desde recetas de platos tradicionales chinos en formatos fáciles y didácticos, pasando por una presentación sobre las diferentes corrientes culinarias en todo el territorio chino, hasta un repaso histórico sobre la conformación de esta cultura culinaria, todo acompañado por explicaciones concisas e imágenes atrayentes. En la elección de las recetas se priorizó la conservación de los ingredientes naturales y la facilidad para la ejecución en la cocina, siendo un libro óptimo para cocineros de todos los niveles.

Este libro tiene como Editor honorario al Secretario General de la Cámara de Empresarios Gastronómicos de la Provincia de Zhejiang He Yeke, al Decano de la Academia de Profesiones Comerciales y Técnicas de la Provincia de Zhejiang, Cocinero Profesional y Jurado Nacional Li Xin como Editor Ejecutivo y al Maestro Culinario y Crítico Gastronómico Li Yuwai como corrector. Este libro, en su proceso de edición ha recibido el inagotable apoyo de la Asociación Culinaria de China, la Secretaría de Comercio de la Provincia de Zhejiang, la Secretaría de Cultura de la Provincia de Zhejiang, la Academia de Profesiones Comerciales y Técnicas de la Provincia de Zhejiang y la Cámara de Empresarios Gastronómicos de la Provincia de Zhejiang.

Edito

Junio de 2014

目 录

▪ 第一部分	中国烹饪概述	001
▪ 第二部分	学做中国菜	007
	洋葱牛肉	008
	陈皮牛肉	009
	五香牛肉	010
	青椒牛肉	011
	芙蓉香菇牛肉羹	012
	萝卜炖牛腩	013
	香芹煸牛肉丝	014
	香煎牛肉饼	015
	孜然烤羊肉	016
	葱爆羊肉	017
	土豆烧牛肉	018
	肉丸氽冬瓜	019
	三丝鱼卷	020
	五香牛筋冻	022
	东坡银鳕鱼	023
	香炸比目鱼	024
	青椒鱼丁	025
	菊花鱼块	026
	微波大虾	028
	萝卜丝炖对虾	029
	碧绿炒虾球	030
	蒜香鸡	032
	青椒炒鸡丝	033
	板栗炒仔鸡	034
	香菇炖鸡块	035
	香辣鹌鹑	036
	生菜鹌鹑松	038
	蒜蓉蒸扇贝	040
	芦笋爆鲜贝	041
	泡椒鱿鱼	042
	清汤蛤蜊豆腐	043
	蟹肉蛋豆腐	044
	爆墨鱼花	045
	椒盐土豆饼	046
	番茄炒蛋	047
	酿青椒	048
	干锅甘蓝	050
	酱爆芦笋	051
	海鲜冬茸羹	052
	醋熘大白菜	053
	葱包桧儿	054
	汤圆	055
	麻球	056
	水晶饺	057
	春卷	058
	酒酿丸子	059

荷叶八宝饭 060
面疙瘩 061
扬州炒饭 062
过桥米线 063
炸酱面 064

手工面(阳春面) 065
锅贴 066
花卷 067
猫耳朵 068

▪ 第三部分 菜系介绍 071

山东菜点 / 079

手工水饺 079
茄汁大虾 080
油爆螺片 082

清蒸加吉鱼 084
酱渍鲳目鱼 086
炸凤尾虾排 088

广东菜点 / 089

鱼子炒鲜奶 089
蚝油牛肉 090

广式蒸石斑鱼 092

江苏菜点 / 094

金陵盐水鸭 094
银芽拌鸡皮 095

松鼠鳜鱼 096

四川菜点 / 098

鲜肉馄饨 098
麻婆豆腐 099
水煮牛肉 100

宫保鸡丁 102
干烧鱼 104
香酥鸭子 106

浙江菜点 / 107

龙井虾仁 107
宋嫂鱼羹 108
西湖醋鱼 110

油爆大虾 112
杭州卤鸭 114
清汤鱼圆 116

湖南菜点 / 118

芙蓉文蛤 118
东安仔鸡 119

麻辣兔丁 120
红烧牛蹄筋 122

福建菜点 / 123

芥末拌螺片 123
蒜蓉蒸龙虾 124

牡蛎煎蛋 125

安徽菜点 / 126

腌鲜鳜鱼 126
油淋鸡 128

土司虾饼 130

▪ 附录 注解 132

Directorio

▪ Parte I	Introducción a la gastronomía china	003
▪ Parte II	Aprender a cocinar los platos chinos	007
	Carne salteada con cebolla	008
	Carne salteada con cóscara seca de mandarina	009
	Carne a la cinco especias	010
	Carne salteada con morrón verde	011
	Sopa de carne y hongos	012
	Ternera estofada con nabo	013
	Carne salteada con apio	014
	Buñuelos de carne	015
	Brochetas de cordero al comino	016
	Cordero salteado cebolla de verdeo	017
	Carne estofada con papa	018
	Albóndigas de carne con calabaza china	019
	Rollos de pescado	020
	Tendón a las cinco especias	022
	Bacalao Dong Po	023
	Lenguado frito	024
	Cuadritos de pescado con morrón verde	025
	Pescado crisantelmo	026
	Langostinos preparados en microondas	028
	Langostino estofado con nabo	029
	Langostinos salteados con apio	030
	Pollo salteado con ajo	032
	Pollo salteado con morrón verde	033
	Pollo con castañas	034
	Pollo estofado con hongo	035
	Codorniz picante	036
	Codorniz con lechuga	038
	Vieiras al vapor con ajo	040
	Vieiras salteadas con espárragos	041
	Calamar con chile en escabeche	042
	Sopa de almejas con tofu	043
	Tofu japonés con cangrejo	044
	Jibia salteada	045
	Buñuelos de papa con pimienta de Sichuan	046
	Huevo salteado con tomate	047
	Morrones rellenos	048
	Repollo salteado	050
	Espárrago salteado	051
	Sopa de mariscos con calabaza china	052
	Hakusai salteado con vinagre	053
	Panqueque de cebollín	054
	Tangyuan	055
	Maqui	056
	Ravioles chinos de cristal	057
	Arrollado primavera	058
	Sopa de bolita de arroz	059

Arroz ocho tesoros envuelto en hoja de loto	060	Yang Chun Mian	065
Bolitas de masa	061	Ravioles chinos a la plancha	066
Arroz salteado de Yangzhou	062	Pan Chino	067
Fideos de arroz que cruzan el puente	063	Orejas de gato	068
Zha Jiang Mian	064		

▪ Parte III **Presentación de estilos regionales de la cocina china** 075

Platos de la Provincia de Shandong / 079

Ravioles chinos hervidos	079	Pargo japonés al vapor	084
Langostinos con salsa de tomate	080	Lenguado marinado a lo Tienmien	086
Caracoles salteados	082	Langostinos apanados fritos	088

Platos de la Provincia de Guangdong / 089

Leche salteada con huevas de pescado	089	Mero al vapor	092
Carne salteada con salsa de ostras	090		

Platos de la Provincia de Jiangsu / 094

Pato salado de Nanjing	094	Pez mandarín cocinado a la ardilla	096
Ensalada de brotes de soja con piel del pollo	095		

Platos de la Provincia de Sichuan / 098

Wantan de carne	098	Pollo Kong Pao	102
Mapo Tofu	099	Pescado guisado en salsa picante	104
Sopa de carne Picante al estilo Sichuan	100	Pato crocante	105

Platos de la Provincia de Zhejiang / 107

Langostinos con té Longjing	107	Langostino salteado	112
Pargo japonés al vapor	108	Pato marinado de Hangzhou	114
Carpa de pasto en salsa de vinagre	110	Albóndigas de pescado con caldo	116

Los platos de la Provincia de Hunan / 118

Almejas con huevo	118	Conejo picante	120
Pollo Dong an	119	Tendón de ternera estofado	122

Platos de la Provincia de Fujian / 123

Caracoles con wasabi	123	Tortilla de huevo con ostras	125
Langosta al vapor con ajo	124		

Los platos de la Provincia de Anhui / 126

Pez mandarín salado	126	Pastel de pan con camarones	130
Pollo bañado en aceite	128		

▪ Apéndice **Notas** 134



美食中国

中国八大菜系集萃

China Deliciosa-Esenciales de la Cocina China

▪ 第一部分

中国烹饪概述

一、中国烹饪的发展阶段

史前(距今6000年前)时期,“茹毛饮血”、“食肉寝皮”是人类最原始生活的渔猎时代的写照,烹调还没有诞生。随着人类社会的进步、劳动的发展,人们逐步学会用火熟食,开始了简单的烹调。北京周口店的“北京人”已经知道用火烤熟食物;周口店“山顶洞人”已进入新石器时代,不仅学会了用石刀、骨刀等分割技术,懂得在火上悬烤、叉烤以及在烧烫了的石板上炙烤食物,而且自从学会制作陶器后,还能做简单的煮肉了。

人们还从出土的原始社会的陶盆、陶碗、陶鼎等炊具器皿中,看到人类祖先由火烤食品到煮、蒸、烧、炖食品的烹调技术的进步,这也是远古祖先对人类社会进步的贡献。

中国在商周时期(公元前1600年~公元前256年),烹饪技术已有了相当的发展。中国人有了传热迅速的金属锅具、锋利的金属薄刀等,可以把食物原料加工成丁、条、丝、片,并使用动物油脂,开始运用炸、熘、炒等烹调方法。如周代(距今3000多年)的“八珍”,就是我国现存的最古老的食谱,是用多种烹调方法烹制成的八种菜。

根据季节不同,当时的中国人还总结出“春多馥,夏多苦,秋多辛,冬多咸”的调味规律。

在周代时期(公元前1046年~公元前256年)已经有了较多的饮食品种。周代烹调,炮鳖脍鲤,成了当时的名味。社会的上层食必有鱼,鱼成为不可缺少的肴饌。其他家畜类,如牛、羊、豚(猪)、鸡、鹅,也都登上筵席。