

Manuales
de
cocina china

Platos al estilo
HUNAN

EDICIONES EN LENGUAS EXTRANJERAS

图书在版编目 (CIP) 数据

湖南菜 / 涂希编著.

—北京: 外文出版社, 2004

(中国菜谱)

ISBN 7-119-03814-1

I.湖... II.涂... III.菜谱—湖南省—西班牙文 IV.TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103944 号

责任编辑: 张重光

装帧设计: 王 博

印刷监制: 张国祥

中国菜谱 — 湖南菜

涂希 著

*

© 外文出版社

外文出版社出版

(中国北京百万庄大街 24 号)

邮政编码 100037

外文出版社网址: <http://www.flp.com.cn>

外文出版社电子信箱: info@flp.com.cn

sales@flp.com.cn

北京大容彩色印刷有限公司印刷

中国国际图书贸易总公司发行

(中国北京车公庄路 35 号)

北京邮政信箱第 399 号 邮政编码 100044

2005 年 (40 开) 第 1 版第 1 次印刷

(西)

ISBN 7-119-03814-1

01300

15-S-2009P

Manuales de cocina china

Platos al estilo Hunan

por Tu Xi



EDICIONES EN LENGUAS EXTRANJERAS
BEIJING

Página:
<http://www.flp.com.cn>

E-mail:
info@flp.com.cn
sales@flp.com.cn

Primera edición 2005
ISBN7-119-03814-1

Publicación:
Ediciones en Lenguas Extranjeras
Baiwanzhuang Dajie No.24,
Beijing 100037 China

Distribuidor:
Corporación China de Comercio
Internacional del Libro
Chegongzhuang Xilu No.35,
Beijing 100044, China Apartado postal 399

Impreso en la República Popular China

INDICE

Presentación del arte culinario chino	5
Algo sobre la escuela culinaria de Hunan	34
Condimentos especiales	37
<i>Recetario</i>	
Carnes	43
Pescados	75
Aves	104
Animales de caza	133
Platos dulces	145
Varios	153



PRESENTACION DEL ARTE CULINARIO CHINO

La cocina china tiene peculiaridades que la diferencian mucho de otras escuelas, sobre todo de las occidentales. Trataremos que el estimado lector no sólo llegue a ser un buen cocinero, sino que conozca mejor algunos detalles que la singularizan, y que a la vez lo ayuden a comprender más a fondo el presente libro y los subsiguientes. En esta presentación nos ocuparemos de siete aspectos: los ingredientes, condimentos, utensilios tradicionales, métodos de corte, métodos de preparación, determinación de los nombres de los platos y, por último, algunos ejemplos de cartas de banquetes.

Antes de proseguir, es preciso hacer una aclaración. Tomando en cuenta que puede haber lectores que no tengan la oportunidad de conocer *Cien recetas de comida china*, así como todos los libros de gastronomía que planeamos editar, tenemos que repetir en cada volumen las consideraciones genera-

les, los ingredientes básicos y cuestiones comunes al conjunto del arte culinario de China. Pedimos que nos disculpen quienes posean más de un libro, o lleguen a tener la totalidad de ellos, por esta obligada reiteración. Luego de estas consideraciones generales, pasamos a detallar las particularidades de la cocina en cuestión, en este caso de la provincia de Hunan.

I. INGREDIENTES

Los más usuales en la comida china abarcan las aves de corral, pescados y mariscos, carnes (porcina, bovina y ovina), animales de caza, verduras, frutas, huevos, soya y subproductos de ésta e ingredientes naturales, semielaborados o secos. Cada género puede dividirse en varias especies y cada una de éstas varía según el lugar de producción, la época de recolección y los procesos como se semielaboran. Un mismo ingrediente, por ejemplo la carne, tiene diversos usos según su corte. Por lo tanto, la selección de materiales adecuados constituye el requisito preliminar para preparar un buen plato, a lo que hay que prestar atención.



El uso de aves de corral y de carne en la cocina china es semejante al de la cocina occidental; obviamente, no entraremos en explicaciones que los lectores ya conocen bien. Los que mencionaremos en adelante son los ingredientes particulares.

Verduras y legumbres tradicionales

1. Col china (Baicai) 白菜
2. Colza (Youcai) 油菜
3. Lechuga china (Woju) 莴苣
4. Retoños de ajo (Qingsuan) 青蒜
5. Tallos de ajo (Suanmiao) 蒜苗
6. Brotes de bambú (Zhusun) 竹筍
7. Raíz de loto (Ou) 藕
8. Semillas de loto (Lianzi) 蓮子

Huevos

Huevos de mil años (Songhua Dan) 松花蛋: Estos son huevos de pata conservados en una mezcla de sal, cal, té, ceniza vegetal y barro. La clara de este huevo queda cristalina, de un tono ámbar y aparece como hojas de pino. De ahí su nombre en chino: *Songhua Dan*, literalmente huevos de flores de pino. Existen dos tipos, de yema espesa y de yema dura. Es posible adquirirlos en otros países ya que China los exporta.

Pescados de agua dulce

Carpa (Liyu) 鯉魚

Pez dorado o pez rojo (*Carassius auratus*)
(Jiyu) 鯽魚

Carpa gorda (*Aristichthys nobilis*) (Pang-touyu) 胖頭魚

Carpa plateada (*Hypophthalmichthys molitrix*) (Lianyu) 鯪魚

Carpa negra (*Mylopharyngodon piceus*)
(Qingyu) 青魚

Carpa de hierba (*Ctenopharyngodon idellus*) (Caoyu) 草魚

Perca (*Siniperca Chuatsi*) (Guiyu) 鮭魚

Sábalo de río (*Macrura reevesii*) (Shiyu)
鮒魚

Anguila sin aletas (*Fluta alba*) (Shanyu)
鱧魚

Tortuga china (Yuanyu) 圓魚

Brema wuchanesa (*Megalobrama amblycephala*) (Wuchangyu) 武昌魚

Brema beijinesa (*Parabramis pekinensis*)
(Bianyu) 鱖魚

Pescado de mar

Roncador amarillo (*Pseudosciaena crocea*)
(Da Huangyu) 大黃魚

Sábalo (*Macrura reevesii*) (Shiyu) 鮒魚

Salmón plateado (*Oncorhynchus keta*) (Da Mahayu) 大馬哈魚

Bacalao fresco (*Gadus macrocephalus*)

(Xueyu) 鳕魚

Palometa (*Stromateoides argenteus*)

(Changyu) 鯧魚

Caballa (*Pneumatophorus japonicus*) (Taiyu)

鮫魚

Pargo común (*Pagrosomus major*) (Jiajiyu)

加吉魚

De acuerdo con la costumbre china, en zonas cercanas a ríos se utilizan para la alimentación los peces de agua dulce. Al efecto, se sacan del río y se depositan en recipientes con agua donde permanecen vivos hasta su venta al público. La mayoría de los cocineros suelen matar al pez poco antes de cocinarlo. Pero en el famoso restorán Pabellón de Oír Oropéndolas, dentro del Palacio de Verano de Beijing, hay un plato que se llama "Carpa viva". La destreza del arte culinario permite que cuando se sirve el plato, la boca y branquias del pescado todavía estén moviéndose. En otros casos, se consume el pescado congelado o seco. En este libro damos algunas recetas que necesitan tradicionalmente de especies propias de la región o del vasto territorio de China para ofrecer al comensal su auténtico sabor.

Como sabemos que en algunos casos resultará difícil o imposible que los amigos de los países lejanos estén en condiciones de conseguir dichas especies, hemos tratado de mencionar peces similares, variedades de la familia zoológica, que sustituyen en gran medida a los originales.

Subproductos de la soya (soja)

Requesón de soya (Doufu) 豆腐

Requesón de soya en cuadraditos secos (Doufugan) 豆腐乾

Láminas de requesón de soya (Doufupi) 豆腐皮

Soya en forma de bambú (Fuzhu) 腐竹:

Se trata de la nata de soya enrollada y seca. Cuando se utiliza, debe remojarse en agua tibia dos horas antes.

Brotes de soya (Huangdouya) 黃豆芽

Brotes de frijolitos verdes (Lüdouya) 綠豆芽

Vermicelli (Fensi) 粉絲: Es una especie de fideos de harina de frijolitos verdes, en forma de vermicelli. Suelen usarse en platos fríos y sopas de la comida china.

Láminas de fécula (Fenpi) 粉皮: Este es un producto elaborado con harina de frijolitos verdes en forma de láminas semi-transparentes que se vende ya preparado en los almacenes chinos.

Hongos (setas)

Hongos de Zhangjiakou (*Tricholoma gambosum*) (Koumo) 口蘑: Se refiere a los hongos comestibles que crecen en las zonas de pastoreo de Mongolia Interior y otros lugares. Como Zhangjiakou era el centro donde se vendían estos hongos, la gente suele llamarlos con este nombre. Pertenecen a la familia de los Tricolomas.

Cabeza de mono (*Hericium erinaceus*) (Houtou) 猴頭: Este nombre proviene, lógicamente, de su forma. Son hongos preciosos, que se utilizan en platos sofisticados.

Hongos aromáticos secos (*Lentinus shiitake*) (Xianggu) 香菇

Agáricos negros (Heimur) 黑木耳

Agáricos blancos (Baimur) 白木耳: También conocido como *fomes del alerce*.

Flor "bella un solo día" (*Hemerocallis flava*) (Huanghuacai) 黄花菜

Legumbres condimentadas

Tubérculo de mostaza adobado, de Sichuan (*Brassica juncea var tsatsai*) (Sichuan Zhacai) 四川榨菜

Ingredientes secos y semielaborados

Nido de golondrina (Yanwo) 燕窩: Se

trata de un producto gelatinoso de gran fama, elaborado por las salanganas, una especie de golondrina, en cuevas que se hallan bajo los acantilados de las costas del mar del sur de China. Se dividen, según la calidad, en tres categorías: rojizo, blanco y gris. Se debe remojarlos antes de su uso.

Holoturias (Haishen) 海參

Aletas de tiburón (Yuchi) 魚翅: Como su nombre lo indica se trata de una especie de aletas de tiburón. En el mercado sólo se venden secas; contienen un alto porcentaje de proteínas. Este ingrediente y los dos antes mencionados suelen servirse en banquetes de alta categoría.

Vejiga natatoria seca (Yudu) 魚肚: Ingrediente seco elaborado con vejiga natatoria de determinados peces, sobre todo la de tiburón. De aplicación en platos sofisticados.

Patatas de oso (Xiongzhang) 熊掌: De las cuatro patas del oso, la izquierda delantera se considera como la más preciosa. Son muy nutritivas y sabrosas, pero su preparación exige mucha experiencia.

Brotos de bambú en conserva (Yulanpian) 玉蘭片: Como los brotes de bambú no crecen en cualquier lugar y momento, es

necesario conservarlos mediante procedimientos adecuados para garantizar su abastecimiento. Lógicamente, pueden sustituirse por brotes de bambú frescos.

II. CONDIMENTOS

El buen sabor, aroma y color tradicionales de la cocina china provienen, además de los del ingrediente en sí, de los condimentos; se aplican en ese sentido muchos sazonadores, algunos de los cuales son muy diferentes de los de la comida occidental. Por lo tanto, es necesario enumerarlos aquí y añadir ciertas explicaciones. En seguida presentamos una lista de los condimentos más usuales:

Aceite de maní (Huasheng You) 花生油: Suele usarse en los alimentos fritos para obtener un color dorado y brillante.

Aceite de sésamo (Xiangyou) 香油: Rociado en la superficie de los platos, aumenta el aroma de los mismos.

Manteca de cerdo (Zhu You) 猪油: Es adecuada para platos de tono claro.

Salsa de soya (Jiangyou) 酱油: Es la más conocida de todas las salsas chinas. Se prepara a base de frijoles de soya. En general es negra y sirve para sazonar y dar color a

las comidas. Existen muchas variedades, pero reelaboradas, como la salsa picante de soya, salsa de soya con sabor a hongos, etc.

Salsa blanca de soya (Bai Jiangyou) 白醬油: Especie de salsa de soya habitual en el sur de China. Aunque se denomina así, en realidad su color no es blanco sino amarillento. Por contraste con la salsa de soya común, que mencionamos antes, esta salsa no oscurece las comidas, sólo les da más sabor.

Salsa picante de soya (La Jiangyou) 辣醬油: Es una especie de salsa de soya, pero de sabor picante.

Vinagres (Cu) 醋: Hay muchas variedades. Para sazonar las comidas, lo más común es el vinagre de arroz. Los vinagres chinos son menos ácidos que los conocidos en otros países. El vinagre, además de dar sabor, puede eliminar olores indeseables. Los mejores vinagres chinos son: el añejo de la provincia Shanxi y el perfumado de Zhenjiang.

Vino amarillo (Huangjiu) 黃酒: También conocido por licor amarillo. El término que traducimos como "vino" no corresponde exactamente a lo que como tal se entiende