

COMIDA CHINA -

Clase 1

**Autor:** Oscar Alejandro Torres Cruz

## **Introducción**

### **La cocina china tiene una larga historia.**

Fueron los chinos los que inventaron la técnica de preparar y usar la salsa de soja, el vinagre, el vino, mermeladas y especias durante el período Yin-Zhou, hace unos 3 mil años. Además siguieron utilizando una amplia variedad de técnicas de cocina. Para los períodos denominados Primavera y Otoño (770-476 a.C.) y Estados Opuestos (475-221 a.C.), los chinos comenzaron a estudiar las técnicas de cocina y a producir libros sobre preparación de comida.

Por ejemplo, los "Anales de Primavera y Otoño del Maestro Lu", escrito en el tercer siglo a.C., donde se discute sobre el control de temperatura y el balance de los condimentos, describiéndolos como dos aspectos claves de la cocina.

El propósito de la cocina china para lograr la perfección y un balance gira alrededor de cuatro elementos en cada plato: el color, el aroma o la fragancia, el sabor y la presentación. Los colores deben ser placenteros, mostrar que los ingredientes son frescos y suaves. Los aromas deben ser apetecibles y los sabores tentadores. Finalmente, el plato debe ser presentado y arreglado hermosamente. La Buena Cocina China es además distinguida por su meticuloso corte, la combinación cuidadosa de especias, y la atención al control de la temperatura.

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

Este capítulo ofrece una descripción de algunas técnicas básicas, habilidades e ingredientes de la cocina China. Espero que sea útil para los lectores que traten de hacer las recetas que les brindaremos.

## **Selección de Ingredientes**

La cocina China utiliza un amplio rango de ingredientes, incluyendo carne, productos referidos a ésta, pescado, mariscos, huevos, vegetales, pollo, legumbres, plantas silvestres, animales de caza y muchas especias. Muchos vienen en forma fresca y seca, pero lo más importante a tener en cuenta son la calidad y la frescura.

Las carnes deben ser juzgadas por el lugar de origen, la estación en la que se produce, y otras características – por ejemplo, si es vieja o joven, macho o hembra- que deben estar especificadas en la receta. La apariencia, el color, el peso, el contenido de agua, y el olor también son importantes.

Los diferentes platos se los denomina por los diferentes cortes de carne porque estos cortes tienen diferentes texturas una vez que se los cocina. Cortes de la misma carne pueden ser gruesos o finos, suaves o ásperos. Por ejemplo, los chinos distinguen 18 cortes diferentes de chanco o puerco. Estos incluyen filete, jamón de cerdo, cuarto trasero, cuarto delantero, etc.

El filete es considerado el mejor corte y generalmente se lo fríe para que sea más tierno. El jamón de cerdo es mejor cuando es marinado con harina y luego hecho al vapor, o a la brasa con salsa de soja. Los otros cortes son mejor prepararlos a fuego lento, con o sin salsa de soja, mientras que los cuartos traseros y delanteros son usados generalmente como substitutos del

Tel : 3125323768

filete. Las costillas y las patas son mejor preparados por métodos de lenta y baja temperatura como a la parrilla, al horno o hervidos.

Los métodos utilizados para la carne de cerdo son también aplicables para cortes similares de bifés y corderos.

Con referencia a las aves de corral, la parte más tierna y más versátil de un pollo o un pato es la pechuga. Los pollos y los patos de menos de un año de edad se los cocina generalmente fritos, mientras que los más grandes necesitan de un tiempo mayor de cocción, por ejemplo hervirlos o hacerlos a las brasas para tiernizarlos.

El pescado es tan nutritivo como las aves de corral. El cangrejo, los langostinos son ricos en calcio y vitamina A. Usted puede distinguir un pescado fresco por su textura, sus escamas sin dañar, sus branquias rojas, y sus ojos claros. Los langostinos deben ser de un color verdoso y blanco, con cuerpo firme que se corva muy poquito. No deben ser chatos, y sus cabezas deben estar intactas. Los cangrejos frescos deben estar vivos y activos. Deben echar espuma, y tener una caparazón superior verde y una inferior blanca.

## Clase 2

### **Preparación**

En la cocina China, la preparación incluye el cepillado y lavado de vegetales, el sacrificio y el aderezo de pollos y patos vivos, destripar peces vivos, y la reconstrucción de ingredientes secos. Cuando se preparan vegetales, los cocineros primero desechan las partes malas. Luego las lavan. Los vegetales no deben ser cortados antes de ser lavados, porque pueden perder las vitaminas y los minerales que poseen. Los nutrientes también se pierden si los vegetales y otras comidas son cortados antes de tiempo y expuestos al aire. Los platos más nutritivos son preparados y cocinados en el instante.

Los cocineros chinos prefieren comprar las aves de corral y los peces vivos y matarlos por su propia cuenta de ser posible, porque creen que tanto los pollos, como los patos y los peces recién matados tienen un mejor sabor. Si usted mata su propia ave de corral, debe lavar bien la sangre y ponerlo en remojo en agua bien caliente antes de desplumarlo. Cuando prepare un pato, encontrará que será más fácil pelarlo si lo alimenta con vino, vinagre o agua helada antes de matarlo. Para abrir a un ave, haga una incisión de aproximadamente 7 cm de longitud a lo largo del pecho, en la espalda o bajo uno de los costados. Cuando saque las entrañas, tenga cuidado de no cortar la vesícula biliar; su gusto amargo puede arruinarle la rica comida. Luego lávela profundamente antes de continuar preparando la receta.

Preparar un pescado entero y fresco incluye escaldar, cortarle

Tel : 3125323768

las aletas, sacarles las entrañas, y lavarlo. Para sacarle las entrañas al pescado, haga un corte a lo largo de la espina y saque la membrana negra en la cavidad del abdomen. Si la receta le pide por un pez entero, debe primero sacarle primero las tripas cortando sobre la espina. Luego corte paralelamente a la espina casi hasta la cabeza y separe la carne del comienzo y el final de la espina central. Separe la espina central y las espinas pequeñas de los costados y corte la cabeza y la cola. Por último, lave la cavidad y la parte de afuera y ordene el pescado en su forma original tanto como sea posible.

La manera más fácil para las langostas y cangrejos es agarrarles con una mano la cabeza y con la otra la cola y sacar la carne por el final del cuello. Lave la vena debajo del agua fría o sáquela con la punta de un cuchillo. Lávela, déjala drenar, seque bien y está lista. Algunas veces las cabezas de las langostas y de los cangrejos son utilizadas en los platos.

El secado hace que las carnes, los pescados y los vegetales sean fibrosos y duros. Para reconstituir alimentos secos, primero póngalos en remojo en agua fría hasta que se ablanden. Luego hiérvalos en agua hasta que se expandan y vuelvan a su textura original.

Cuando prepares vegetales secos como hongos de pino o brotes de soja usted no necesita utilizar agua fría primero.

Lave bien los vegetales para remover cualquier basura o tierra, y luego remójelos en agua caliente hasta que estén suaves. Los hongos secos negros Chinos son preparados de la misma forma, pero requieren menos tiempo de remojo.

## **Cortes**

Las recetas de comida China dicen que los ingredientes deben ser cortados en diferentes formas porque las diferentes formas

Tel : 3125323768

de cortes afectan la textura y la apariencia de un plato terminado.

Los cocineros chinos utilizan tres técnicas principales de corte: corte derecho(también conocido como corte perpendicular), corte horizontal(rebanar), y rasgar(marcar). Tanto el primero como el último corte son utilizados para crear tiras, cubos, trozos, y hasta pulpas y pastas. El rasgado o marcado significa hacer cortes paralelos en la superficie de un ingrediente, generalmente una carne o un pescado. Esto expone un área larga para los condimentos y las salsas calientes. Si un ingrediente es puesto en un lugar que se entrecruce, puede reducirse para tomar la forma de una flor cuando se cocine.

### Clase 3

## Equilibrio entre los ingredientes

Los cocineros chinos le dan una gran importancia al balance entre los diferentes ingredientes de un plato. Este paso importante resulta de una mezcla armoniosa de texturas, colores, aromas, sabores, formas y cualidades nutritivas. Para hacerlo bien, se debe entender lo que cada receta o plato requieren y las características de los diferentes ingredientes y como combinarlos en conjunto.

- Balance de cantidades: El ingrediente principal debe ser el más importante del plato. Si usted hace tiras de carne fritas, por ejemplo, la calidad total de los otros ingredientes no debe exceder la cantidad de carne. Si hay dos o más ingredientes principales, usted debe utilizar la misma cantidad de cada uno.
- Balance de sabores: Todos los ingredientes de un plato deben realzar el sabor del ingrediente principal. Por esto los espárragos o los hongos de bambú son cocinados generalmente con pollos, patos, y pescados: la blandeza de estos vegetales realzan el carácter liviano y delicado de esas carnes. Similarmente, la blandura de las aletas de tiburón y de los pepinos se cocina mejor con el jamón chino, pollo o cerdo. Usted también puede cortar el carácter grasoso o pesado del ingrediente principal agregándole otros ingredientes secundarios más livianos. Por esto muchas recetas chinas dicen que el cerdo debe cocinarse con vegetales frescos.

Además debe tener en cuenta factores como las preferencias personales y las condiciones temporales. El verano es la estación para lo light, platos livianos, mientras que los platos

Tel : 3125323768

más pesados, son mejor llevados para tiempos de frío. Cuando usted planea un menú, debe balancear lo dulce, lo salado, lo ácido, y lo caliente para testear su gusto y el de su familia e invitados.

Hay algo más de la Cocina China a la hora de servir los platos: los platos salados se sirven antes de los dulces, mientras que los de sabores fuertes y livianos se sirven alternadamente.

- Balance de texturas: La textura se refiere a lo suave, lo crocante o lo tierno de una comida. En la cocina china, los ingredientes con similares texturas se cocinan generalmente juntos. Sin embargo las comidas crujientes y suaves a veces se combinan en un plato simple. Esto requiere una atención cuidadosa a las temperaturas para mantener las diferencias en las texturas.
- Balance de formas: Los cocineros chinos generalmente cortan todos los ingredientes de un plato de formas similares. Por ejemplo, los trozos de carne y los trozos de vegetales son generalmente cortados del mismo tamaño. Esto hace más fácil cocinar todos los ingredientes juntos y además le dan al plato final una apariencia placentera.
- Balance de colores: Los cocineros chinos también tienden a seleccionar los ingredientes de un mismo color, o usar muchos ingredientes que contrasten para agregar color a un plato.

## **Mezclas de condimentos**

Un plato bien preparado debe tener un sabor distintivo. Pero no sólo es suficiente seleccionar la mezcla correcta de comida y la correcta temperatura de cocinado – una buena comida además necesita de un experto en mezclar los condimentos correctos con la combinación justa de ingredientes. Sin los correctos condimentos, incluso los deliciosos ingredientes pueden dejar de

Tel : 3125323768

ser interesantes.

Los condimentos son además importantes en la Cocina China porque crean los sabores especiales que caracterizan los estilos de las diferentes regiones.

Los condimentos utilizados en la Cocina China vienen de dos maneras, simples o mezclados. Ellos utilizan los sabores simples(salados, agrios, dulces, etc.) o los sabores mezclados(dulce y agrio, agridulce, caliente y picante, etc.) para las comidas. Algunos ejemplos de estos sabores y los condimentos utilizados para crearlos son:

- Los sabores salados son básicos para la mayoría de los platos, con otros sabores generalmente agregados. La sal y la salsa de soja son los principales condimentos para lograr un gusto salado.
- Los sabores dulces contrarrestan los olores a pescado, cortan la grasitud de platos ricos, y realzan sabores delicados. Los principales condimentos utilizados para darle un gusto dulce a las comidas son el azúcar, el azúcar negra, el azúcar en bloque, el azúcar granulada, la miel y la sacarina.
- Los sabores agrios ayudan a la digestión e incrementan la absorción de sales inorgánicas. Además hace más liviano a platos pesados y ricos. El vinagre de arroz rojo y blanco son los principales condimentos utilizados para agregarle cierto gusto agrio a un plato.
- Los sabores calientes son apetecibles por su agudeza. Los condimentos calientes incluyen ajíes picantes frescos y secos, pimienta, jengibre, y ajo.
- Los sabores amargos tienen un gusto especial que aparece después de haberlos ingeridos y que pueden resultar apetecibles y refrescantes al paladar. Ingredientes como el melón amargo, la batata china, mandarina pelada, le dan un sabor amargo a los

Tel : 3125323768

platos.

- Los sabores picantes ayudan a enmascarar los olores fuertes de pescado, cortan las grasas, y despiertan el apetito. En la Cocina China, los principales condimentos picantes son la canela, el anís, el clavo de olor, el sésamo, el aceite de sésamo, la pasta de sésamo, el vino y las esencias saborizantes. Los primeros cinco sabores son usualmente mezclados en una combinación denominada “el poder de las cinco especias”.
- Los sabores delicados son las esencias naturales de la comida, generalmente el principal aminoácido del ingrediente. Los huevos de caviar, la carne de cangrejo, la salsa de ostras, la salsa de pescado, y el extracto de carne imparten sabores delicados.
- Los sabores agrídulces vienen de una salsa agrídulce, una mixtura de azúcar y vinagre, jamón y ketchup.
- Los sabores dulces y salados vienen de una combinación de huevos de caviar, salsa de soja y pasta de caviar.
- El sabor salado y pimentoso vienen de mixturas tales como la combinación de granos de pimienta Sichuan y una sal llamada “sal y pimienta especiada”.

Esta sal se prepara generalmente con:

4 cucharadas de sal

1 cucharada entera de los granos de pimienta Sichuan

Calentar un wok seco sobre fuego moderado y agregar los granos de pimienta.

Cocinar, revolviendo constantemente, cerca de 1 minuto, o hasta que suelte su fragancia. Moler finamente en un mortero o mezclador, sacarle las partes grandes y apartar. Recalentar el wok y poner la sal. Cocinar, revolviendo constantemente, por lo menos 5 minutos, o hasta que se empiece a poner de un color amarronado dorado. Esparcir en un bowl y dejar que se enfríe

Tel : 3125323768

lentamente antes de mezclarlos con los granos de pimienta. Luego mezclar en un frasco bien cerrado. Hacer cerca de ¼ taza y podrá mantenerlo indefinidamente.

- Un sabor picante y salado se obtiene de los ajíes picantes o de los granos de pimienta Sichuan y sal.
- Un sabor caliente y picante viene de los condimentos tales como el curry y la mostaza.
- Un sabor caliente y salado se encuentra en condimentos como la salsa de ajíes y la salsa Worcestershire.

Los condimentos pueden ser agregados a las comidas antes, durante y después de cocinadas. Porque el éxito de la Cocina China depende mucho en la manera en que están sazonados, la siguiente guía puede servir de ayuda.

El pescado, el cordero, y la carne vacuna suelen tener fuertes olores. Añadirles vino, vinagre, jengibre o azúcar antes o durante la cocción ayuda a contrarrestar estos olores desagradables.

No sobre sazone platos que lleven comidas delicadas como pescado, ostras, pollo, pato porque sino les matará el sabor. Las habas, las aletas de tiburón, y los pepinos son tan blandos que siempre deben ser cocinados con una salsa liviana. La cantidad de condimentos utilizado debe ser correcta. Cuando un plato tiene muchos sabores, el sabor principal y el complementario deben ser balanceados para alzar los principales sabores.

Los sabores predominantes de los platos Chinos cambian con las estaciones. Las comidas frescas, crocantes y agridulces son mejor con las altas temperaturas, mientras que el invierno es el tiempo para los platos más pesados o aquellos que requieren una técnica de cocción lenta como a las brasas o guisado. Un puchero caliente, en el cual una variedad de ingredientes frescos y carne se cocinan en una olla grande, es también una comida especial para los tiempos de frío.

## Clase 4

### **Técnicas de cocción chinas**

La cocina China ha desarrollado muchos métodos que tomaron ventaja en el amplio rango de comidas e ingredientes disponibles en todas las regiones. Las diferentes regiones utilizan diferentes métodos, y muchas veces las mismas comidas se preparan de manera diferente.

Las técnicas básicas utilizadas en la Cocina China son técnicas de precocción tales como una cocción o fritura parcial, y técnicas de cocción como la fritura, a las brasas, hervor, salteado, guisado, ahumado y al vapor. Esta sección además describe las temperaturas de cocción, la cocción con aceite, marinados, azúcar y otros endulzantes, salsas comunes y saborizadas.

### **Métodos de precocción**

Algunas carnes necesitan ser parcialmente precocidas solo lo suficiente para sacarles el olor pero no tanto para que no cambien ni su textura ni su sabor. Algunos vegetales también necesitan ser precocidos para librarse de su astringencia o amargura o para intensificar sus colores frescos. Un pre hervor y una fritura parcial son los dos métodos más comunes de precocción de comidas antes de ser combinadas con otros ingredientes para los pasos que siguen en una receta.

- Pre hervor: Existen 4 métodos de pre hervor. Cada uno utiliza diferentes tiempos y temperaturas y brindan diferentes resultados:

Pre hervir vegetales como raíces de taro, batatas chinas, y

Tel : 3125323768

hongos frescos, cocinándolos en agua hirviendo antes de que sean cocinados con otros ingredientes, ayuda a remover el gusto astringente y hace que pelarlos sea mucho más fácil. Estos vegetales deben ser pre hervidos con su cáscara, de ser posible, y pelados y cortados como sea requerido después para evitar la pérdida de sus nutrientes.

El hervor lento es utilizado para comidas tales como la tripa de cerdo que lleva un tiempo más largo de cocción que los otros ingredientes de una receta. Estas comidas deben ser sumergidas en agua hirviendo hasta que se vuelvan tiernas y luego combinarlas con el resto de comida y condimentos que pide una receta.

El sumergido caliente o blanqueado es utilizado para algunos vegetales frescos y tiernos para establecer su color y textura. La acelga, espinaca, arvejas y otros vegetales son sumergidos en un recipiente grande con agua hirviendo y ser removidos tan rápido como sea posible antes de que el agua vuelva a hervir. Luego de escurrirlos se los pasa por agua fría rápidamente para frenar el proceso de cocción.

El hervido rápido es generalmente usado para deshuesar las carnes y para quitarles el olor que proviene de la sangre. La carne se pone en agua fría y se saca y se drena tan pronto como hierva. Sin embargo el método utilizado para el cerdo, el pescado y el pollo está más cercano al blanqueo: la carne es sumergida en agua hirviendo y se la remueve cuando esté cocida.

- La Cocina China además utiliza 2 métodos de fritura parcial como un paso intermedio en muchas recetas.

Deslizar sobre el aceite significa poner el ingrediente en aceite tibio que esté a una temperatura de entre 70° y 100° c solo para sellarlo.

Andar entre el aceite significa una fritura profunda de los ingredientes, generalmente carnes, en aceite caliente(entre 110° y 170° c) hasta cocinarlas total o parcialmente, dependiendo de lo que la receta especifique.

### **Temperaturas de cocción**

El fuego es lo que causa todos los cambios que tienen las comidas cuando son cocinadas. Porque las diferentes temperaturas y tiempos de cocción llevan a diferentes resultados, el control de temperatura es el elemento clave en la Cocina China.

Las recetas Chinas piden por tres clases de fuego: fuego alto, utilizado para la fritura rápida, la fritura profunda y para la fritura media; el fuego medio, utilizado en el salteado, o en la fritura profunda de comidas con piel; y el fuego lento o bajo, utilizado en la parrilla, el vapor, el hervido y el guisado.

Las recetas Chinas además especifican generalmente tres niveles de llamas(o de calor en las cocinas eléctricas) para regular los niveles para calentar el agua.

La llama o calor alto es utilizado para producir un hervor rápido, en el cual el agua o líquido se mantiene hirviendo rápidamente. El hervido rápido es utilizado para reducir y espesar caldos y para hervido rápido y blanqueado.

La llama media mantiene los líquidos en un hervor moderado y es utilizado para algunos tipos de dorar a fuego lento.

La llama baja es utilizada para mantener los líquidos a un hervor lento o guisar en comidas al vapor o guisadas. tomar la forma de una flor cuando se cocine.

Clase 5

## **Cocina con aceite**

Muchas de las recetas piden por una fritura profunda de comidas en grandes cantidades, desde 2 u 8 tazas(500 ml a 2 litros), de aceite vegetal. Cuando las comidas son fritas profundamente a la temperatura correcta, ellas absorben muy poco aceite, pero, resulta dificultoso juzgar cuando el aceite está a la temperatura correcta.

Sin embargo muchas recetas chinas dicen que el aceite debe ser calentado "al punto de ahumado" cuando se lo fríe profundamente, es bueno aclarar que el aceite de cocina utilizado en China generalmente es menos refinado que los que usamos aquí. La presencia o ausencia de impurezas cambia la apariencia del aceite cuando se lo calienta.

Nosotros de todas formas recomendamos usar termómetros para saber cuán caliente está el aceite.

El aceite cálido o tibio se encuentra entre los 70° y 100° c. En este rango de temperatura, no deben aparecer burbujas alrededor de un pedazo pequeño de vegetales como espinaca o acelga, o un pedazo de jengibre, que haya sido puesto en el aceite.

El aceite caliente moderado se encuentra entre los 110° y los 170° c. En este rango de temperatura, pequeñas burbujas se deslizarán alrededor de un pedazo de jengibre o escarola puesto en el aceite.

El aceite bien caliente se encuentra ente los 180° y los 220°. A los 180° una cucharada de pan viejo debe ponerse marrón en un minuto cuando se lo echa al aceite.

El aceite hirviendo está por encima de los 220° c. Una niebla

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

pesada y muchas burbujas vigorosas aparecen.

Muchas recetas Chinas piden que el aceite se caliente en un estado muy caliente. Las temperaturas más bajas se utilizan en métodos como “deslizarse sobre el aceite”, mientras que el aceite extremadamente caliente es utilizado para crispar o tostar comidas que ya habían sido fritas a temperaturas más bajas.

## **Baños**

Las recetas Chinas piden generalmente que las carnes y otros ingredientes primero sean marinados y luego metidos en una pasta – que debe contener harina, clara de huevo, sal, azúcar. Cuando la comida es más tarde freída profundamente, el bañado se sella en jugos, mantiene la comida y reduce la pérdida de nutrientes. Estos bañados además cocinan en una crujiente, crispeante y liviana capa que contrasta con lo tierno que está la comida en su interior.

Las pastas de cocina y los bañados son utilizadas además para comidas que deben ser freídas ligeramente porque imparten una suave y ligera cualidad al plato.

La pasta más común está hecha de harina de maíz y agua. Se hace generalmente con dos partes de harina de maíz cada una parte de agua y es utilizada en la fritura profunda y ligera. Se cocina en una crispeante crosta de color amarillo y marrón cuando se fríe profundamente.

La pasta de clara de huevo y harina de maíz se utiliza en las frituras ligeras. La pasta se vuelve blanca después de cocinada, pero la comida en su interior es tierna.

Una pasta de yema de huevo y harina de maíz se utiliza tanto en frituras profundas como ligeras. De esto resulta un baño de color marrón dorado.

Tel : 3125323768

Un baño de harina y yema de huevo tiene un proceso de dos etapas. La comida es primero pasada por harina y luego por la yema de huevo.

Otro proceso de dos etapas es el huevo y pan rallado. La comida primero es sumergida en yemas de huevo y luego pasada por pan rallado. Cuando se la fríe profundamente, el bañado se vuelve crocante y de color marrón dorado.

## Clase 6

### **Métodos de cocción**

#### **Frituras:**

La cocina china utiliza muchos métodos de fritura, incluyendo diferentes tipos de fritura profunda, de salteado, de fritura rápida, y diferentes tipos de rehogado.

En la fritura profunda(zha), los ingredientes son freídos entre cuatro a seis tazas de aceite vegetal sobre fuego bien caliente.

En la fritura profunda seca(gan zha), a las comidas se les pone una capa fina de pan rallado antes de ser fritas. Estas salen muy crocantes por fuera y tiernas por dentro.

En la fritura profunda clara(qing zha) las comidas no son pasadas por pan rallado antes de ser cocinadas.

En la fritura profunda hojaldrada(su zha), las comidas son prehervidas o vaporizadas hasta que estén casi cocidas. Luego se sumergen en una fina pasta de pan rallado y agua y son cocinadas en aceite hirviendo hasta que la pasta se ponga crocante y hojaldrada.

En la fritura profunda suave(ruan zha), los ingredientes no son precocidos, pero se les da un pequeño baño de pan rallado antes de ser fritas. Salen tiernas pero no crocantes.

La cocina china además utiliza dos técnicas para freír profundamente los ingredientes que estén envueltos.

En la fritura profunda de envueltos en papel(zhibao zha), la comida es envuelta en láminas hechas de harina de gluten de arroz.

En la fritura profunda crocante(cui zha), las envolturas están hechas de láminas de frijoles secos cuajados.

Ambos métodos incluyen primero freír profundamente los paquetes de comida en un aceite moderadamente caliente a

Tel : 3125323768

fuego alto y hacerlos crocantes friéndolos rápidamente cuando el aceite comienza a hervir.

La fritura rápida(liu) incluye dos procesos. Los ingredientes son fritos profundamente y luego cubiertos con una salsa base de pan rallado preparada en un pote separado durante la fritura o inmediatamente después. Cuando la salsa se evapora sobre la comida, resulta una textura tan ligera como un satén. Las comidas preparadas de esta forma tienen fragancia, son crocantes y tiernas.

En la fritura profunda antes del salteado(peng), las comidas son fritas profundamente en un aceite muy caliente hasta que se cocinen. Luego el aceite excedente es colado y una salsa la cual no es salteada y no contiene pan rallado es agregada. El plato es salteado por algunos minutos para ablandecer los ingredientes antes de ser servidos. Los platos preparados de esta manera son crocantes por fuera y tiernos por dentro, con cada porción cubierta en una dulce salsa.

En la fritura rápida(bao), las comidas se fríen profundamente en aceite bien caliente sobre fuego alto y luego el aceite se cuele y los condimentos son agregados a la comida, la cual se deja en un wok.

La Cocina China distingue cuatro tipos de salteado(chao). En los cuatro, los ingredientes son cortados en cubos pequeños, tiras, o láminas, y se cocinan sobre fuego caliente en algunas cucharadas de aceite bien caliente en un wok. La técnica del salteado incluye utilizar una sartén chata para dar vuelta los ingredientes para que se cocinen eventualmente en el aceite. Algunas veces el wok también es sacudido. El salteado generalmente lleva unos pocos minutos. La comida debe ser removida tan pronto sea cocinada para garantizar el sabor fresco y su textura tierna y crujiente.

Tel : 3125323768

En el salteado crudo(sheng chao o bian), los ingredientes crudos son salteados rápidamente, resultando un plato fresco y tierno con poca salsa.

En el salteado de comida precocida(shu chao), los ingredientes son prehevidos o precocidos antes de ser salteados.

En el salteado suave(ruan chao), la comida a ser salteada es bañada con una pasta antes de ser cocinada.

También hay un salteado sin cobertura(gun chao).

### **Salteado:**

La Cocina China utiliza tres métodos de salteado, el cual también es llamado "cocinado superficial". El salteado utiliza mucho menos aceite que la fritura profunda y está hecho a más baja temperatura que la fritura rápida. Los ingredientes generalmente se cortan en piezas chatas o en tiras. Los condimentos son agregados después de que la comida está dorada.

En el salteado de los dos lados(jian), las comidas se doran lentamente de los dos lados en aceite pero no llevan ninguna cobertura.

El salteado de un solo lado(tie) significa que las comidas bañadas en una pasta se doran de un solo lado.

En el salteado seguido por una cocción en salsa(ta), las comidas son cubiertas en una pasta y salteadas de los dos lados. Luego se agrega una salsa y el plato es cocinado a fuego lento hasta que la salsa se espese.

La comida debe estar suave por dentro, pero algo crujiente por fuera, y la salsa espesa debe ser ligera.

## Clase 7

### **A las brasas o parrilla, hervidas, guisadas y cocinadas a fuego lento:**

La Cocina China tiene muchos métodos para cocinar las comidas en líquidos.

Guisando una clase de carne(ao) significa una cocción lenta de trozos, cubos, o tiras de carne después de primero haberlas salteado hasta que la superficie haya perdido su aspecto crudo pero antes de que por dentro esté cocida. Luego el fuego se baja y la carne se sumerge lentamente hasta que se haga. La salsa no es espesa.

En la precocción antes de guisarla(hui), muchos ingredientes son prehervidos o precocidos antes de ser puestos en un wok para cocerlos a fuego lento. A diferencia del ao, el paso final incluye espesar la salsa.

Guisar sobre fuego bajo(men) se asemeja a cocinar en la parrilla. La carne es salteada rápidamente hasta dorarla. Luego los condimentos y una salsa son agregados y el plato se cocina sobre un fuego bajo hasta que la salsa esté casi toda reducida. Guisar sobre fuego medio, y después alto(shao), significa hacer a la parrilla las comidas sobre fuego medio hasta que estén tiernas, luego subir el fuego para reducir la salsa.

Los dos métodos anteriores pueden ser aplicados para una "cocción roja" o dorar en salsa de soja. La salsa de soja imparte el aspecto rojizo lo que le da a esa técnica su nombre.

Guisar carnes con hueso(ju) es similar a los dos métodos anteriores, pero la carne primero es marinada en vino de arroz y salsa de soja. Luego es frita profundamente antes de ser sumergida en salsa y agua. La carne no es deshuesada.

Guisar y agregarle espesor(pa) es similar a guisar las carnes

Tel : 3125323768

con huesos, pero la salsa se espesa con pan rallado en vez de ser reducida y espesada a fuego lento.

En el hervido rápido en caldo(cuan), los ingredientes finos y chicos son cocidos rápidamente en un caldo hervido o en agua hervida.

En el hervido profundo(shuan), los comensales agarran pedazos de carne, mariscos y vegetales y los cocinan introduciéndolos en agua hirviendo o son cocinadas en una olla caliente.

Hervir(zhu) simplemente se refiere a cocinar los ingredientes en una gran cantidad de agua sobre fuego alto. La salsa es reducida y la comida se saca tierna. Ningún pan rallado es utilizado. La salsa es rica pero liviana y fresca.

En la cocción a fuego lento(una de las tantas formas del denominado dun), las comidas se ponen en agua fría y se hacen hasta hervirlas. Luego se agregan los condimentos y el fuego es reducido para una cocción lenta y larga.

En la cocción lenta sobre fuego alto(wei) también se empieza con agua fría, como en un dun, pero la comida es cocinada a fuego alto por un período largo. Este método tierniza carnes duras y cerdo y agrega una espesa y pesada salsa.

En la cocción a fuego lento sobre carbón(wo), la comida es cocinada sobre un fuego muy bajo sobre carbón por tres o cuatro horas. Esto le da un delicado sabor y una textura tierna y suave.

### **Al vapor:**

La Cocina China utiliza dos métodos de vapor, o cocción de comidas en líquidos.

En el vaporizado básico(zheng), los ingredientes se colocan en un recipiente profundo caliente con una salsa condimentada.

Luego el recipiente se pone en un vaporizador parcialmente

Tel : 3125323768

llo con agua y colocado sobre fuego alto. La comida se cocina rápidamente en el vapor y se saca cuando esté totalmente hecha. El resultado es fresco y tierno.

Otra forma de vaporizar incluye colocar un pote bien cerrado adentro de una olla más grande(dun de vapor). En este método los ingredientes, una salsa condimentada, y una gran cantidad de provisiones van en una olla, la cual debe tener una tapa bien ajustada. La olla se sumerge por la mitad en agua hirviendo dentro de una olla más grande y se la deja vaporizar por dos o tres horas. El resultado es muy suave.

## Clase 8

### **Saborizado:**

Este método se refiere a guisar comidas en una salsa con mucho sabor(ver la sección de “Salsas sabrosas” que sigue más abajo), que impregna el plato.

La salsa básica(lu) significa guisar la comida en una mixtura de salsa de soja, vino de arroz, azúcar, sal, puré de arroz rojo fermentado, y un condimento de cinco especias, jengibre, caldo de pollo y agua. La comida se cocina sobre fuego lento por muchas horas y sale tierno y lleno de sabor.

El marinado y saborizado(jiang) agrega el paso de marinado de comida en sal, salsa de soja, y una pasta de manteca de soja antes de guisarlo en una salsa saborizada.

### **Ahumado:**

La Cocina China trata al ahumado y al tostado como métodos similares.

En el ahumado(xun), las comidas son parcialmente cocidas y luego curadas en ahumado prendiendo madera o leña.

En el tostado(kao), los ingredientes crudos son marinados en condimentos antes de ser tostados en una barbacoa sobre fuego directo sobre una parrilla al carbón.

### **Marinadas:**

El marinado es una parte esencial de muchas recetas Chinas y marinar toma parte antes o después de que los ingredientes estén cocidos.

En el denominado ban, las comidas crudas o aquellas que son cocinadas y después enfriadas son cortadas en pequeños pedazos y mezcladas con salsa de soja, vinagre y aceite de

Tel : 3125323768

sésamo. Otros condimentos, tales como el jengibre, la pasta de sésamo, el azúcar, ajo, o granos de pimienta, pueden también ser agregados para reforzar el sabor.

En el denominado qiang, el ingrediente principal en el marinado es el aceite de maíz, mezclado con otros condimentos y esparcido sobre las comidas que primero deben estar prehervidas o parcialmente fritas.

El método yan de marinado utiliza salmuera, agua o licor. En la sal marinado, la comida se sumerge en salmuera, la cual humedece la comida para que pueda absorber los condimentos de la marinada que le sigue. La marinada en vino es similar, pero utiliza un licor de arroz fermentado en vez de los condimentos en la marinada.

Finalmente, la especialidad China se llama “la marinada borracha” que significa sumergir comida viva, especialmente mariscos como langostas, en un licor claro y luego marinarlas en sal. Luego la comida es generalmente ingerida mientras sigue viva.

### **Coberturas de azúcar y almíbar:**

La Cocina China tiene tres métodos de cobertura de comidas con azúcar o almíbar.

En la envoltura de almíbar(basi), los ingredientes son fritos profundamente o hervidos antes de ser introducidos en azúcar que debe ser derretida en el mismo aceite o agua y cocinada hasta que se espese y quede como una envoltura.

En la preservación en almíbar(mizhi), las comidas son parcialmente cocidas y luego hervidas en una salsa de azúcar y miel hasta que el almíbar espese.

En la cobertura con escarcha(guashuang), las comidas son cocidas fritas mientras el azúcar se derrite con agua o aceite en otra olla para hacer un almíbar blanco. Cuando la comida se mezcla con el almíbar, luce como si fuera cubierta con una escarcha.

## Clase 9

### **Salsas y jugos:**

Espesar los líquidos en la sartén en una salsa o jugo es generalmente el último paso de una receta, y puede ser crucial en el éxito de un plato.

Las salsas son hechas revolviendo una mezcla de pan rallado que es disuelto en una cantidad igual de agua en el líquido y cocidas hasta que se espese, o haciendo una salsa o jugo en otra sartén y esparciéndola sobre el plato justo antes de servirlo.

Las salsas ayudan a realzar los sabores de todos los ingredientes, imparten un aroma agregado, y le dan al plato una terminación distinguida y brillante.

Las recetas Chinas generalmente recaen en dos clases de jugos. El primero es una mezcla de pan rallado, salsa de soja o sal, azúcar, vinagre, MSG, y un poco de agua, Es generalmente utilizado para el salteado de platos y se agrega a la sartén como último paso de cocinado.

La otra forma de hacer jugos es agregar gradualmente condimentos mientras el plato se cocina y se espesa en el último minuto con pan rallado y agua. Esto permite que los sabores se impregnen en la comida y generalmente se usa con métodos de cocina a fuego bajo y lento.

### **Salsas saborizadas y caldos**

El primer o principal caldo está hecho de cocinar a fuego lento pollo, jamón Chino con hueso, sal y agua por muchas horas.

El caldo secundario está hecho por una cocción a fuego lento de carnes desde el caldo principal y un segundo tiempo con sal y agua.

Tel : 3125323768

La salsa condimentada es caldo principal con azúcar, sal, aceite de sésamo y pimienta agregadas.

El caldo fuerte es un caldo claro con pedazos de puerco y jamón agregados. Dos recetas de salsas saborizadas son:

Salsa saborizada superior:

4 cucharadas de aceite vegetal  
4 cucharadas de jengibre rebanado  
4 tazas(1 litro) de salsa de soja  
2 tazas(500 ml) de vino de arroz  
400 gramos de azúcar  
21 tazas de agua

Una estopilla conteniendo 25 gramos de anís, canela China o substituida con canela común, raíces licorizadas, jengibre seco, clavos de olor, y mandarina seca y pelada.

Poner agua a hervir en una olla grande, agregar especias, y cocinar a fuego lento por 15 minutos. Agregar salsa de soja, vino de arroz, azúcar y aceite y dejar reposar por una hora.

**Salsa saborizada:**

2 tazas(500 ml) de salsa de soja  
4 tazas (1 litro) de agua  
7 cucharadas de vino de arroz  
3 cucharadas de jengibre rebanado  
1 cucharada(5 g) de anís, canela y pimienta Sichuan entera.  
Dejar reposar la salsa de soja, el vino de arroz, el jengibre y los condimentos con el agua.

Clase 10

## **Palitos Chinos**

Los palitos chinos, son utilizados para llevar la comida a la boca, y son los cubiertos básicos de la comida China. Los récords históricos muestran que los chinos vienen usando los palitos desde el Siglo VIII a.C. En 1974, un par de palitos que tenían mas de dos mil años fueron encontrados en una tumba ancestral en el sur de China.

Los primeros palitos eran mucho más largos que los modernos, que miden aproximadamente 25 centímetros, porque los platos de bronce y vasijas utilizados para las comidas eran más profundos que los recipientes de hoy.

Hoy en día, los palillos están hechos de madera o de bambú. Algunas veces se lo hacen de plata o acero. Pueden ser planos, o laqueados y pintados con flores u otros diseños. Se dice que los emperadores y empresarios en los tiempos feudales utilizaban palitos exclusivamente hechos para ellos. Un par de esos palitos, pintados con símbolos de la realeza de la cola de dragón o de ave fénix, llevaba casi un mes de realización.

Los palitos más utilizados hoy en día son los planos hechos de bambú, pintados con vistas del Lago del Oeste, de la ciudad de Tianzhu, cerca de Hangzhou, algunos laqueados de Fujian, y unos de ébano hechos de madera negra y dura encontrada en la Provincia de Guangxi. Los últimos son conocidos por su

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

durabilidad tanto como por su belleza – no se desgastan, inclusive después de un largo uso.

Los niños Chinos aprenden a utilizar los palitos a una edad muy temprana y pueden manipularlos muy fácilmente para cuando tienen cinco o seis años.

Para aprender a usar los palitos, ponerlos entre el pulgar, el primer dedo, el del medio y el anular para que estén paralelos uno al otro. El palito más largo descansa en el lado interior del dedo anular, cual se mantiene estacionado, mientras el pulgar, el índice y el medio maniobran el palito superior en un movimiento de pinza para agarrar la comida.

La destreza viene con una larga práctica – si puede agarrar un arroz o un poroto y llevárselo a su boca, puede considerarse un experto.

Los pares individuales de palitos se posan del lado derecho del plato, a un ángulo derecho al límite de la mesa.

No deben ponerse sobre el borde de la mesa porque pueden caerse al suelo.

Los cubiertos de una mesa China generalmente incluyen un segundo par de palitos, los cuales son utilizados por los comensales para traspasar la comida de los platos servidos a sus propios platos.

Estos palitos son colocados enfrente de los platos de los comensales y paralelos al borde de la mesa. Después de una comida, los palitos deben ser dejados en la mesa. Es considerado de mala educación dejar los palitos descuidadamente sobre la mesa luego de comer.

Cocina Con Alejandro Torres – [www.lacoctelera.com/familia](http://www.lacoctelera.com/familia)  
Colombia –Meta – Villavicencio  
Nit 1121838653 - 7

Cualquier Información a

[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

Gracias ...

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
Racsocruz1@gmail.com