

## Az „ezer fűszer” konyhája: Kína

Az ázsiai országok konyhái közül sokak szerint a legeredetibb és legízletesebb a kínai, amely talán a legelterjedtebb a világon, hiszen nem csak az anyaországban élő egymilliárd kínai fogyasztja. Az öt kontinens minden tájára kivándorolt kínaiak révén ma már millió városban található kínai éttermek. Ez a konyha egyébként nem egységes, tájegységenként változó és ezen belül is több irányzat létezik. Kínán kívül legismertebb a kantoni főzés mód, amely sok édes mártást és tengeri alapanyagot használ. A pekingi iskola jellemzője, hogy több gabonafélélet és húst, ugyanakkor kevesebb rizst készít, mint a többi kínai konyha. A keleti – vagy sanghaji – konyha fő jellemzői a gazdag ízesítés, a kifinomult tálalási módok és a különleges választék. Ugyanakkor a szecsuanai központi nyugati konyha sok zöldségféléletet használ, s ezeket változatos módon tartósítja. A kínai konyha mindemellett igen korszerűnek is mondható: sovány húsok, sokféle zöldség, ezerféle fűszer és a B vitaminokban gazdag szójatermékek alkotják legnagyobb részben. A nálunk szokatlan sütési-párolási eljárásnak (például wok serpenyő használatának) köszönhetően eddig nem ismert ízelvényekkel gazdagítanak. Kínában általában hússtellett kezdik az étkezést (néha hallal együtt tálalva), majd egy leves és egy édes fogás következik. Azután újra halat, majd valamilyen szárnyast kínálnak, végül újabb leves zárja a sort. Ami pedig a különleges fűszereket illeti, ma már nálunk is egyre több üzletben, egyre több kapható!

### Borjú bambuszriüggel

**Hozzávalók:** 30 dkg borjúhús, 2 evőkanál sherry, 5 evőkanál szójaszósz, 1 tojásfehérje, 4 evőkanál olaj, 15 dkg konzerv bambuszriüggel, 1 közepes fej vöröshagyma, 10 dkg csiperkegomba, só, őrölt bors, 1 csomó újhagyma

A borjúhúst vékony csíkokra vágjuk, és a sherryvel, a szójaszósszal meg a tojásfehérjével összekeverve legalább fél órán át érleljük. A fölforrósított olajon üvegesre pirítjuk a fölaprított vöröshagymát, majd hozzáadjuk a húst a páccal együtt és nagy lángon 8–10 percig sütjük. Ekkor beletesszük a fölszeletelt bambuszriüggel, gombát és a fölkarikázott újhagymát. További 3–4 percig sütjük, majd a tűzről levéve őrölt borssal, és ha szükséges, sóval ízesítjük. Forrón kínáljuk.

### Brokkolis csirkemellcsíkok

**Hozzávalók:** 50 dkg csirkemellfilé, 2 evőkanál búzakeményítő, 4 evőkanál szójaszósz, 4 evőkanál sherry, őrölt fehér bors, 60 dkg brokkoli, só, 5 dkg szezámmag, 4 evőkanál olaj, 2,5 dl húsleves, 1 evőkanál cukor, 2 evőkanál citromlé, kevés cayenne-bors

A búzakeményítőt a szójaszósszal meg a sherryvel összekeverjük, kevés őrölt fehér borssal fűszerezzük, majd a vékony csíkokra vágott csirkemellfilét beleforgatjuk és legalább fél órán át állni hagyjuk.

A brokkolit kis rózsákra szedjük, a szárát apróra daraboljuk, majd szűrőkanállal 2–3 percre lobogó forró vízbe mártjuk, utána behűtjük. Az olajat fölforrósítjuk, a bepácolt csirkemellcsíkokat 5–6 percig pirítjuk, majd a brokkolit hozzáadva további 2–3 percig sütjük. A húslevesrel fölöntjük, sóval, cukorral, citromlével és kevés cayenne-borssal ízesítjük, átforraljuk és szezámmaggal megszórva, forrón tálaljuk.

### Chilimártás

**Hozzávalók:** 1 evőkanál szárított chilipaprika, 2 evőkanál aszalt sárgabarack, 2,5 dl borecet, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál búzakeményítő, 1 kiskanál só

A sárgabarackot apróra vágjuk és az összemorzolt chilipaprikával együtt a borecethez adjuk. Belekeverjük a

cukrot, a sót, a búzakeményítőt és lassú tűzön 6–8 perc alatt sűrűre főzzük. Néhány órai állás után sültetekhez kínáljuk.

### Főtt rizs gyömbérrel

**Hozzávalók:** 1 csésze főtt rizs, 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér, kevés őrölt bors és só, 1 kiskanál ételízesítő por (Pl. átszitált Vegeta)

A rizst elkeverjük az ételízesítő porral meg a reszelt gyömbérrel. Kevés őrölt borssal és sóval fűszerezzük, majd forró sütőbe téve néhány perc alatt átmelegítjük.

### Gesztenyés húskockák

**Hozzávalók:** 40 dkg sertéscomb, 1 csomó zöldhagyma, 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér, 30 dkg gesztenye, 3 evőkanál méz, 3 evőkanál szójaszósz, 3 evőkanál sherry, 3 dl húsleves, 4 evőkanál olaj, só

A gesztenyét forró sütőben megsütjük, majd kihűtjük és meghámozzuk. A sertéshúst falatnyi kockákra aprítjuk és a fölforrósított olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a megtisztított és fölkarikázott újhagymát, a reszelt gyömbért, átforgatjuk, majd a húslevesrel fölöntve puhára pároljuk.

Ha megpuhult, beletesszük a gesztenyét, mézzel, szójaszósszal és cherryyel fűszerezzük, ha szükséges, megsózzuk és további 6–8 percig főzzük.

### Kínai-tekercsek sertéshússal töltve

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéscomb, 1 közepes fej kínai kel, 1 kisebb sárgarépa, 1 húsos zöldpaprika, 10 dkg csiperkegomba, 1 evőkanál búzakeményítő, 1 tojás, 1 kiskanál csipős paprikakrém, 2 evőkanál szójaszósz

A kínai kelt leveleire bontjuk és leforrázzuk. A lecsöpögtetett leveleket tenyérnyi darabokra vágjuk, a vastag, húsos szárát kimetsszük. A sertéshúst finomra daráljuk, majd a megtisztított és apróra vagdalt sárgarépával, gombával és zöldpaprikával összekeverjük.

Hozzáadjuk a leeső kellevél darabkákat szintén fölaprítva, a búzakeményítőt, a tojást, a szójaszószot, a paprikakrémet és jól összedolgozzuk.

A húsos töltelékkel a kellevelekre halmozzuk, két végét behajlítjuk és fölgöngyöljük. A tekercset zöldségpároló rácsra fetetjük és egy fazékba tesszük. Vízet öntünk alá és lefedve 20–25 percig pároljuk.

### Márványos-fűszeres tojás

**Hozzávalók:** 8 db tojás, 2 evőkanál feketetea-fű, 2 evőkanál szójaszósz, 1 kiskanál só, 2 db csillagánizs

A tojásokat megmossuk és keményre főzzük, majd hideg vízzel lehűtjük. A héját összetörjük úgy, hogy a tojásokon maradjon, majd egy lábosba tesszük és annyi vízzel öntjük fel, amennyi ellepi. Hozzáadjuk a teafüvet, a szójaszószot, a sót és a mozsárban megtört csillagánizst és lassú tűzön tíz percig főzzük, majd lefedve egy éjjelen át állni hagyjuk. Megtisztítva, nyolcadokra vágva tálaljuk.

### Paraj pirított szezámmaggal

**Hozzávalók:** 50 dkg friss parajlevél, 2 evőkanál szezámmag, 2 gerend fokhagyma, 1 evőkanál szezámolaj, 2 evőkanál szójaszósz, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál olaj

A parajleveleket megtisztítjuk, a vastag levélgyeget eltávolítjuk. A fölforrósított olajon megfonnyasztjuk az össze-

zúzott fokhagymát, rádobjuk a parajleveleket és kevergetve megfonnyasztjuk.

Ha a levelek összeestek, a szójaszószt és a mézet hozzáadva még egy percre sütjük. A szezámmagot szárazon aranyárgára pirítjuk, a paraj közé keverjük és a szezámmagot is ráöntve összeforgatjuk. Melegen kínáljuk húsok mellé.

## Parajsaláta melegen

**Hozzávalók:** 50 dkg friss parajlevél, 4 evőkanál szójaszószt, 4 evőkanál olaj, 1 csokor snidling

A megtisztított parajleveleket szűrőkanállal lobogó forró vízbe mártjuk, majd jól lecsöpögtetjük.

Az olajat fölforrósítjuk és a parajleveleket néhány perc alatt megpirítjuk benne. Szójaszósszal ízesítve, apróra vágott snidlinggel meghintve, melegen tálaljuk.

## Pekingi palacsinta

**Hozzávalók:** 8 db sós palacsinta, 15 dkg káposzta, 1 közepes sárgarépa, 1 közepes zeller, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 2 evőkanál olaj, só, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál öt fűszer keveréke, 2 evőkanál szójaszószt

A zöldségeket megtisztítjuk, gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A hagymát és a petrezselymet fölaprítjuk. Az olajat fölforrósítjuk és a zöldségeket meg a hagymát nagy lángon, állandóan kevergetve megpirítjuk. Meghintjük a finomra vágott petrezselyemmel, sóval, cukorral, szójaszósszal és a készen kapható öt fűszer keverékével ízesítjük. A fűszeres zöldséget a palacsintákba töltjük, fölcavarjuk és két centiméteres darabokra vágva, melegen tálaljuk.

## Szilvamártás

**Hozzávalók:** 20 dkg szilva, 20 dkg sárgabarack, 20 dkg alma, 1 evőkanál csípős paprikakrém, 10 dkg méz, 1 dl borecet

A szilvát és a barackot egy pillanatra forró vízbe mártjuk, a héját lehúzzuk és kimagyaljuk. Apró darabokra vágjuk, majd a lereszelt almával, a paprikakrémmel és a mézzel elkeverve, a borecettel felöntve sűrűre főzzük. (Kb. 30 perc.) Hidegen vagy melegen kínáljuk.

## Szójacsíra-saláta tavasziasan

**Hozzávalók:** 1 kis fej zenge karalábé, 10 dkg zöldborsó, 10 dkg sárgarépa, 1 csomó retek, 20 dkg szójacsíra, 2 evőkanál citromlé, 2 evőkanál cukor, 4 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál olaj

A karalábét és a sárgarépát megtisztítjuk, majd gyufaszálnyi csíkokra metéljük és a zöldborsóval együtt a fölforrósított olajon megpirítjuk.

A tűzről levéve meglocsoljuk citromlével és szójaszósszal, cukorral ízesítjük. Ha kihűlt, hozzáadjuk a megmosott és lecsöpögtetett szójacsírárt, valamint a vékony karikára vágott retket.

## Szűzpecsenye fokhagymás üvegtésztával

**Hozzávalók:** 60 dkg sertés szűzpecsenye, 15 dkg üvegtészta, 10 dkg póréhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 db piros színű, húsos zöldpaprika, 5–6 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál sherry, 1 kiskanál gyömbérpor, 2 evőkanál kukoricakeményítő, 2 evőkanál szójaszószt, 2 evőkanál mustár, 2 dl húsleves, só, őrölt bors

A szűzpecsenyét vékony csíkokra vágjuk, a szójaszósszal és két evőkanál olajjal összekeverjük. Néhány percre állni hagyjuk, majd fölforrósított serpenyőbe öntve, nagy lángon megpirítjuk és félretesszük.

A többi olajat fölforrósítjuk és az összezúzott fokhagymát megfuttatjuk.

Hozzáadjuk a vékony karikára vágott póréhagymát és a keskeny csíkokra szelt zöldpaprikát. Sóval, őrölt borssal, sherryvel és gyömbérporral ízesítjük, majd összeforgatjuk a

megpirított hússal és a leforrázott, lecsurgatott üvegtésztával. Kukoricakeményítővel megszórjuk, fölöntjük a húslevesvel és jól összeforraljuk. A mustárt belekeverve, forrón tálaljuk.

## Tüzes fazék

**Hozzávalók:** 20 dkg sertéscomb, 20 dkg marhahátszín, 25 dkg kínai kel, 1 póréhagyma, 20 dkg paraj, só, őrölt bors, 0,5 dl sherry, 5 dkg üvegtészta, 21 húsleves, 1 dl szójaszószt, 2 tojás

A kétféle húst 1–2 órára a fagyasztozóba tesszük, így könnyen tudjuk nagyon vékonyan felszeletelni. A zöldségeket megtisztítjuk, és falatnyi darabokra aprítjuk. Az üvegtésztát leforrázzuk és lefedve hagyjuk megpuhulni. A húsleves egy fondü-főzőedényben fölforraljuk, sóval, őrölt borssal és sherryvel fűszerezzük, majd a spiritsz láng fölé helyezve asztalra tesszük.

Az asztal körül ülők saját pálcikájukkal meríthetik a hús- és zöldségdarabkákat a forró húslevesbe, a megpárolt falatokat szójaszósztba mártva fogyasztják. Ha már a hús és a zöldség mind elfogyott, a húslevesbe csurgatjuk a két fölvert tojást, beletesszük a puha üvegtésztát és még egyszer átforralva levesescsészében kínáljuk.

## Zöldhagymás hús

**Hozzávalók:** 40 dkg sertéscomb, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 csomó újhagyma, 3–4 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér, 1 evőkanál kukoricaliszt, 3 evőkanál szójaszószt, 1 evőkanál ételízesítő por, 1 evőkanál csípős paprika krém, 1 evőkanál cukor, 2 evőkanál sherry, 4 evőkanál olaj

A sertéshúst nem túl finomra daráljuk. A vöröshagymát meg az újhagymát megtisztítjuk és fölaprítjuk. A fölforrósított olajon megpirítjuk a darált húst, majd hozzáadjuk a fölaprított kétféle hagymát és az összezúzott fokhagymát. Ha a hagyma is megpirult, ráöntjük a szójaszószt, ízesítjük a reszelt gyömbérrel, az ételízesítő porral, paprikakrémmel, cukorral és a sherryvel. Rázogatva 5–6 percig együtt pároljuk, majd a kukoricaliszttel megszórjuk, átforgatjuk és máris tálaljuk.

## Zöldséges csirkeleves metélttel

**Hozzávalók:** 1 db csirkemellfilé (kb. 20–25 dkg), 10 dkg zöldborsó, 5 dkg rizstészta (metélt), 5 dkg szárított gomba, 1 kisebb sárgarépa, 1 evőkanál szójacsíra, 1 evőkanál olaj, só, őrölt bors, 1 l húsleves

A rizstésztát áztassuk meleg vízben 15–20 percig, majd szűrjük le. A szárított gombát is áztassuk be. A csirkemellfilét vékony szeletekre vágjuk, a sárgarépát gyufaszálnyi csíkokra metéljük.

Az olajat fölforrósítjuk, majd a csirkehúst megpirítjuk benne. Hozzáadjuk a zöldborsót, a sárgarépacsíkokat, a lecsöpögtetett gombát és néhány percig a hússal együtt sütjük.

Fölöntjük a húslevesvel, ízesítjük sóval, őrölt borssal, szójaszósszal. Ha fölforrt, beletesszük a tésztát és egy-két perc alatt készre főzzük.

## Édes-savanyú leves

**Hozzávalók:** 20 dkg darált sertéshús, 20 dkg bambuszrügy, 20 dkg szójacsíra, 1 evőkanál szárított gomba, 2 evőkanál cukor, 2 evőkanál borecet, 1 l húsleves, 2 evőkanál búzakeményítő, 1 közepes fej vöröshagyma, 0,5 dl fehérbor, 2 tojás, só

A szárított gombát beáztatjuk, majd a bambuszrügyel együtt apróra vágjuk. A húsleves fölforraljuk, majd hozzáadjuk a darált sertéshúst, a szójacsírárt és a fölaprított bambuszrügyet, gombát és vöröshagymát. Főzzük 10–12 percig, majd cukorral, sóval és borecettel ízesítjük. A fehérborral elkeverjük a búzakeményítőt és besűrítjük vele a levest, végül a fölvert tojásokat vékony sugárban belecsurgatjuk. Átforralva máris tálalhatjuk.