

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

CHINA



SUMÁRIO

CHINA	3
OS UTENSÍLIOS DA COZINHA ORIENTAL	4
INGREDIENTES E TEMPEROS DA COZINHA ORIENTAL	5
FUNDAMENTOS DA COZINHA CHINESA	6
FICHAS TÉCNICAS:	7
ROLINHO PRIMAVERA	7
MOLHO AGRIDOCE	7
FRANGO XADREZ	
CARNE DE PORCO AGRIDOCE	
MOLHO AGRIDOCE	9
CARNE COM BRÓCOLIS	
BIFUN À SINGAPURA	11
MACARRÃO CHOP SUEY	12
BANANA CARAMELADA	13
TOUCINHO LAQUEADO	14

CHINA



Na China, cozinhar é considerado uma arte, e os grandes Chefs são admirados por suas habilidades. Registros históricos relatam que durante a Dinastia Chou (1122-255 AC) os Chefs de cozinha eram tão importantes que recebiam títulos de oficiais da corte real.

Devido à sua grande dimensão territorial e das diferenças climáticas, geográficas e culturais de cada uma de suas 35 províncias, torna-se difícil definir a cozinha chinesa. No entanto, podemos dividí-las em 4 grandes regiões culinárias:

Beijing (Pequim): ao norte da China, foi o centro cultural, comercial e político por vários anos. Era também residência do Império Chinês. Para lá foram levados os melhores Chefs de toda a China. Pratos clássicos como o Pato de Pequim tiveram sua origem nesta região. Trigo e soja são os principais grãos consumidos, principalmente sobre a forma de pães, macarrão e dumplings.

Shanghai: encontra-se no litoral da China com o Rio Yangtze, é a maior cidade da China e também o principal representante da culinária desta região. Seus principais pratos são à base de peixes e frutos do mar, em que apresentações refinadas e molhos à base de shoyu freqüentemente adocicado, são as características da culinária de Shanghai. Arroz e chá são presenças constantes nas refeições, assim como sopas, guisados e ensopados.

Canton: ao sul, possui o mais variado cardápio da cozinha chinesa. Isto se deve em parte à abundância de riquezas naturais, bem como à queda da Dinastia Ming em 1644, quando muitos cozinheiros-chefs da casa Imperial refugiaramse no sul levando suas principais receitas. Hoje Canton produz os mais ricos, famosos e apreciados pratos da culinária Chinesa.

Sichuan: província do interior da China, possui um clima montanhoso. Tem como principal característica a combinação explosiva de sabores doce, salgado, azedo e apimentado em um único prato. Aqui a pimenta vermelha é largamente utilizada, pois, além de prevenir certas doenças, ajuda a suportar o clima severo

OS UTENSÍLIOS DA COZINHA ORIENTAL

VOK ou WOK (panela):

"Vok" é a palavra cantonesa que significa "recipiente para cozinhar", sendo um dos utensílios mais importantes da cozinha chinesa. A vok foi feita para se adaptar ao fogão à lenha chinês. Confeccionada em ferro, é muito prática para cozer ou frigir. Sua forma convexo côncavo permite uma distribuição constante e uniforme do calor, fazendo com que o alimento adquira um sabor delicioso, devido à sua rápida cocção, tornando-se esse, um dos segredos da cozinha chinesa. Sua superfície interna polida é ideal para preparar ovos mexidos e omeletes.

A vok pode ser encontrada com uma ou duas alças laterais e geralmente é acompanhada por uma tampa. Podem ser encontradas voks de aço, aço inoxidável ou alumínio em vários tamanhos. Sugere-se como ideais as que possuem de 30 a 35 centímetros de diâmetro.

Apesar de sua funcionalidade, certos pratos ou ingredientes não devem ser preparados na vok. Ela é especialmente apropriada para refogar rapidamente a comida e seu formato curvado também facilita que a comida seja virada de um lado para o outro cobrindo-a uniformemente por óleo quente.

Deve-se evitar preparar grandes quantidades de alimentos na vok de uma só vez, pois quanto menor a quantidade, melhor ficará o sabor. Meio quiloQuilo de carne é o limite ideal.

Ultrapassando-se essa quantidade, cozinha-se em duas ou mais vezes, quantas forem necessárias. A vok deve ser lavada com água quente, para facilitar a remoção de partículas e usa-se sabão ou detergente neutros para que fique isenta de quaisquer odores. Não se devem utilizar palhas ou esponjas de aço. Deve ser bem enxuta a fim de passá-la pelo processo de têmpera ao fogo. Esse processo consiste em passar repetidamente pedaços de papel absorvente umedecidos com óleo na superfície interna da panela, até que esta fique completamente limpa. Após este processo, qualquer impureza que porventura venha a permanecer na vok deve ser retirada com auxílio de um pano ou escova de nylon para não prejudicar o processo de têmpera. Após a limpeza, leva-se a vok ao fogo brando para secagem, fazendo-a adquirir um aspecto escuro, quase preto, característico deste maravilhoso utensílio.

CUTELO ORIENTAL:

Feito normalmente de aço ou liga de aço-carbono, são encontrados em diferentes tamanhos e espessuras de lâminas, de acordo com a finalidade. As que possuem lâminas longas e finas são geralmente utilizadas para cortar carnes e legumes. Muito apropriado também para picar, moer e amassar. Após o uso é recomendado lavar e secar bem para evitar oxidação da lâmina, como qualquer outra faca, é importante manter sua lâmina sempre afiada e guardá-la de forma segura.

HOK (concha):

A hok é a companheira inseparável da Vok tendo função importantíssima para o cozinheiro. É um instrumento indispensável, pois é a própria extensão das mãos do cozinheiro ao misturar e medir os ingredientes utilizados na elaboração dos pratos. A hok também é utilizada para se retirar os alimentos já cozidos da Vok para então colocá-los nos recipientes apropriados.

VOK-CHAN (espátula):

A vok-chan é utilizada como qualquer espátula da cozinha ocidental. Seu formato permite movimentar rapidamente o alimento na vok e seu cabo longo, assim como na hok, mantém as mãos longe do calor.

SO-HOK (peneira):

A so-hok é utilizada para escorrer o excesso de óleo das frituras, retirar os alimentosrapidamente do óleo ou água quente, ou amolecer o macarrão seco e outros ingredientes.

KHUAI-CHI (palitos de bambu):

O khuai-chi é utilizado para manusear os ingredientes na fritura por imersão, os de haste longa são geralmente utilizados na cozinha.

INGREDIENTES E TEMPEROS DA COZINHA ORIENTAL

TEMPEROS BÁSICOS DA COZINHA CHINESA:

A cozinha chinesa é rica em sabor, através de variados tipos de ingredientes e condimentos como:

- Glutamato de sódio
- Molho de soja
- Molho de ostra
- Molho Hoisin
- Feijão preto fermentado (Tauci)
- Bebidas alcoólicas (conhaque, saquê)
- Missô (pasta de soja)
- Tofu
- Pimenta Sichuan
- Five Spice (canela, anis estrelado, cravo da índia, gengibre em pó e erva doce)
- Amido de milho
- Óleo de gergelim
- Alho
- Gengibre
- Cebolinha verde

AVES:

O frango e o pato são as principais aves da cozinha chinesa. Há uma infinidade de maneiras de serví-los, muitas delas desconhecidas do mundo ocidental. Elas variam do simples ao exótico, ou simplesmente transformam-se em deliciosos aperitivos.

Os pratos mais conhecidos de frango são o frango xadrez, o frango ao banho Maria e o frango agridoce. Já em relação ao pato, temos o famoso pato de Pequim, e o pato assado à cantonesa, preparado com especiarias e condimentos exóticos. O ganso compete com o pato pela preferência nacional chinesa, podendo ser preparado de variadas maneiras, ou assado e temperado de mesma maneira do pato.

CARNES:

A carne de porco é a mais apreciada entre os chineses, pois sua criação de suínos é bem desenvolvida, diferente do que ocorre com a criação de bovinos que são preferencialmente usados para trabalho nas lavouras, tornando assim, sua carne mais dura. Alguns dos pratos mais conhecidos: bolinho de carne de porco, porco agridoce, costelas defumadas, lombo defumado e leitão laqueado, o prato principal dos banquetes chineses.

LEGUMES E VERDURAS:

Se os chineses tivessem contribuído para com a cozinha ocidental apenas no métodos de cozinhar e apresentar os legumes, eles já teriam prestado um grande auxílio. Aqui, como em toda a arte culinária chinesa, o essencial é a rapidez. Basta cozinharmos à maneira chinesa para sentirmos o sabor e a cor verde das verduras.

Na maioria das vezes, o agrião é usado no preparo de saladas e na decoração de pratos. Para cozinhar com perfeição os feijões verdes e os pimentões, é necessário apenas refogá-los rapidamente. A couve flor e os brócolis podem ser escaldados e depois ligeiramente refogados com um pouco de óleo. O amplo uso do brócolis na cozinha chinesa devese ao fato de sua popularidade, pois além do seu fácil plantio, são encontradas durante o ano todo e seu custo é mínimo. Além de funcionar como guarnição também podem ser servidos como prato principal.

PEIXES E FRUTOS DO MAR:

Os peixes e frutos do mar são muito apreciados pelo povo chinês, pois a China possui um extenso e rico litoral fazendo com que as províncias beira-mar sejam agraciadas com uma imensa variedade de peixes, crustáceos e moluscos.

Os peixes mais apreciados pelos chineses são a garoupa e o badejo, por sua carne tenra e saborosa. O abalone, a lagosta, a vieira, o camarão e o caranguejo, estão entre os exemplos de crustáceos e moluscos.

OVO MILENAR (PIHTAN):

Embora tenham esse nome, o ovo milenar é na realidade preservado por no máximo 100 dias. É um ovo macio e saboroso, normalmente servido como aperitivo ou entrada. É apreciado não somente pelo sabor, mas também por se acreditar em seu valor medicinal.

É preparado sempre com ovos frescos de pata, com uma mistura de soda cáustica, cinzas, cal virgem, sal e chá. Dessa mistura forma-se uma pasta para envolver cada ovo e então armazená-los em potes de cerâmica por cerca de 100 dias. Praticamente cozinhando o ovo, sua consistência deve ser firme e a textura lisa com a casca fácil de se soltar. A gema deve estar cremosa e aromática, a clara se torna firme e gelatinosa com uma cor acinzentada.

FUNDAMENTOS DA COZINHA CHINESA

Espera-se que todo prato da cozinha chinesa tenha sabor, cor, aroma, textura e forma. A fim de obtermos o máximo de cada uma das qualidades, certos cuidados devem ser tomados:

INGREDIENTES:

Devem ser selecionados de forma que seus sabores sejam compatíveis ou contrastem de forma harmoniosa, oferecendo uma variedade razoável de texturas, cores e formas para um maior apelo visual, além de assegurar uma quantidade adequada de nutrientes.

MISE EN PLACE:

Todos os ingredientes devem estar prontos (cortados e porcionados) para a cocção. Ingredientes secos devem estar propriamente reidratados e porcionados para o preparo.

Carnes e legumes devem estar cortados na forma e tamanho de acordo com o tempo de cocção de cada item. Uma vez iniciada a cocção, teremos muito pouco tempo para preparo de última hora.

TEMPO DE COCÇÃO:

Como mencionado anteriormente, é importante para se preservar a forma, sabor, textura, cor e nutrientes. O tempo de cocção deve ser curto. Os ingredientes devem ser adicionados ao recipiente de acordo com o tempo de cocção de cada item e preparados somente com a chegada dos convidados.

FICHAS TÉCNICAS:

ROLINHO PRIMAVERA

Óleo de soja 30 ml Sal refinado Qb

Massa de rolinho primavera QUADRADA 12 unidades Pimenta do reino branca moída Qb

Acelga ¼ cabeça Glutamato de sódio Qb

Repolho branco ¼ cabeça Ovo (para selar os rolinhos) 1 unidade

Cenoura 150 g Óleo de gergelim torrado Qb

Salsão 100 g Óleo para fritura Qb

Patinho moído 100 g Molho agridoce (receita a baixo)

Camarão 7 barbas 100 g

Modo de preparo:

Cortar os legumes em julienne.

Escalfar os camarões e reservar.

Saltear a carne na wok até secar todo o líquido, tomando cuidado para não queimar.

Adicionar os legumes (cenoura, salsão, repolho e acelga), depois o camarão e saltear rapidamente.

• Temperar com sal, pimenta e glutamato de sódio.

Finalizar com um fio de óleo de gergelim torrado.

• Reservar o recheio e resfriar em uma travessa. Espremer o recheio com as mãos, retirando o excesso de líquido.

• Fazer os rolinhos.

Fritar por imersão em óleo quente.

MOLHO AGRIDOCE

Vinagre branco 150 ml Colorau Qb

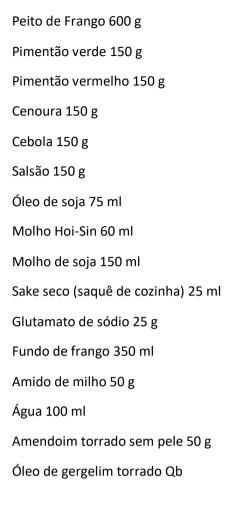
Água 160 ml Sal refinado 2 g

Extrato de tomate 30 g Açúcar refinado 250 g

Molho inglês 5 ml Amido de milho 15 g

- Misturar o vinagre e a água e deixar ferver.
- Acrescentar o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e deixar ferver novamente.
- Abaixar o fogo e acrescentar o amido de milho dissolvido em 30 ml de água, mexendo sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

FRANGO XADREZ



- Cortar em cubos de peito de frnago e temperar com sal, glutamato e pimenta.
- Aquecer o óleo na wok e fritar o frango.
- Cortar os legumes em quadrados padrões,
- Quando o frango estiver completamente selado, adicionar o salsão, a cenoura, cebola e pimentão (nessa ordem) sempre salteando.
- Com os legumes ainda crocantes, adicionar o molho hoi-sin, o saquê e o molho de soja, saltear por 1 minuto e colocar o fundo.
- Adicionar o "slurry" preparado com o fundo e amido. Por último, adicionar um fio de óleo de gergelim.
 Finalizar com amendoim torrado por cima.

CARNE DE PORCO AGRIDOCE

Lombo de porco 600 g Abacaxi hawai maduro ½ unidade

Sal refinado Qb Óleo de soja 45 ml

Glutamato de sódio Qb Óleo de soja (para fritura) Qb

Pimenta do reino branca moída Qb Molho agridoce 1 receita (receita abaixo)

Pimentão verde 1 unidade Amido de milho Qb (empanar)

Pimentão vermelho 1 Unidade Molho agridoce (receita a baixo)

Cebola 1 Unidade

Modo de preparo:

• Cortar a cebola, o abacaxi e os pimentões todos em cubos médios. Cortar a carne em cubos e temperar com sal, o glutamato de sódio e a pimenta. Deixar reservado por 15 minutos.

• Empanar a carne com amido.

 Aquecer o óleo de soja e fritar a carne por imersão (tomando o cuidado para que não grudem) até dourar levemente. Deixar escorrer e reservar. Quando todos os pedaços de carne estiverem fritos, retornar novamente ao óleo quente para terminar de dourar. Retirar do óleo, secar bem e montar em um prato fundo

Aquecer 45ml de óleo de soja e fritar a cebola e os pimentões rapidamente.

Acrescentar o molho agridoce e o abacaxi. Misturar bem até ferver.

MOLHO AGRIDOCE

Vinagre branco 300 ml Colorau Qb

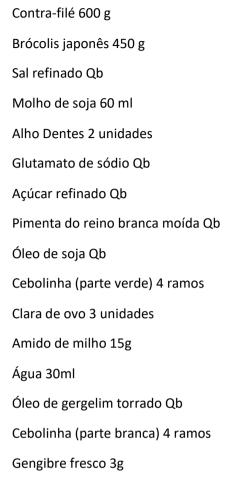
Água Litro 330 ml Sal refinado 4 g

Extrato de tomate 50 g Açúcar refinado 500 g

Molho inglês 10 ml Amido de milho 30 g

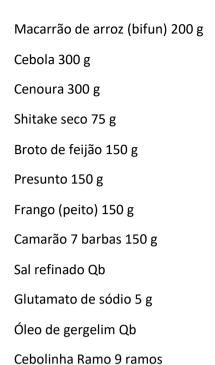
- Misturar o vinagre e 300ml de água e deixar ferver.
- Acrescentar o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e deixar ferver novamente.
- Abaixar o fogo e acrescentar o amido de milho dissolvido em 30ml de água, mexendo sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

CARNE COM BRÓCOLIS



- Cortar a carne em fatias finas.
- Misturar a clara de ovo com o sal e uma colher de amido de milho e banhar a carne nessa mistura. Deixar marinando por 10 minutos e depois, retirar o excesso.
- Separar os floretes de brócolis. Reservar.
- Aquecer bem uma wok com óleo e fritar a carne até selar. Retirar, deixar escorrer o óleo, e reservar.
- Na mesma panela, dourar o alho picado, o gengibre picado e a cebolinha (parte branca) cortada em rodelas finas. Acrescentar os brócolis, o sal, o glutamato, o molho de soja, o açúcar e a pimenta.
- Adicionar a carne e saltear tudo rapidamente.
- Finalizar adicionando o amido dissolvido na água, a cebolinha (parte verde) e o óleo de gergelim. Ajustar a consistência do molho com caldo se for preciso.
- Servir em uma travessa quente.

BIFUN À SINGAPURA

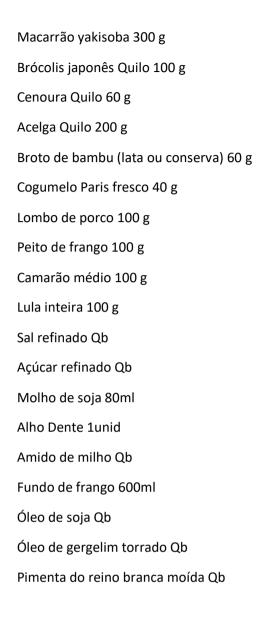


Modo de preparo

Curry em pó 9 g

- Despejar 1500 ml de água fervendo num bowl com o macarrão para hidratar. Esperar 3 minutos ou até o macarrão amolecer totalmente. Escorrer a água numa peneira e jogar água fria para resfriar. Isolar o macarrão com um fio de óleo e misturar a metade da quantidade do curry, tomando o cuidado para não quebrar a massa.
- Hidratar o shiitake em 100 ml de água quente. Reservar o líquido da hidratação.
- Cortar a cebola, cenoura, shiitake sem o talo e o presunto, todos em julienne.
- Numa panela, saltear a cebola, cenoura e shiitake. Acrescentar o presunto, o frango cozido e desfiado e o camarão pré cozido e saltear. Temperar com o sal e o glutamato. Juntar o broto de feijão e o macarrão.
 Adicionar a outra metade do curry diluído em um pouco do líquido reservado e misturar bem até todos os ingredientes adquirirem uma cor uniforme.
- Finalizar com óleo de gergelim e cebolinha cortada em rodelas finas.

MACARRÃO CHOP SUEY



Modo de preparo:

- Cozinhar o macarrão al dente e reservar.
- Aquecer numa wok o óleo de soja e fritar o macarrão até dourar. Retirar, escorrer e arrumálos sobre um prato. Manter aquecido.
- Cortar os legumes e as carnes conforme a demo.
- Na mesma panela, acrescentar mais óleo de soja se precisar e aquecê-lo para fritar a carne de porco, o frango, a lula e o camarão. Retirar e deixar escorrer. Reservar.
- Ainda na mesma panela, dourar o alho, acrescentando a seguir os legumes (brócolis, cenoura, acelga, o broto de bambu, o champignon) e as carnes reservadas.
- Misturar bem e adicionar o molho de soja, a pimenta, o açúcar e o caldo de frango.
- Cozinhar durante 30 segundos e engrossar com o amido dissolvido em água. Por último, adicionar o óleo de gergelim.
- Cobrir o macarrão com a mistura.

Equipamentos e utensílios

Wok Panela média (quem tiver trazer)

BANANA CARAMELADA

Bananas nanica 6 Unidades

Água 320 ml

Açúcar refinado 800 g

Vinagre de vinho branco 60 ml

Óleo de soja para fritura

Gergelim branco Qb

Massa para empanar:

Água Litro 350 ml

Clara de ovos tipo extra 1 unidades

Farinha de trigo 300 g

Fermento em pó 20 g

Amido de milho 20 g

Óleo de soja 20 ml

Sal refinado Qb

Modo de preparo:

Massa:

- Num recipiente fundo, bater a farinha com a água, a clara, o sal e o amido até a massa ficar bem macia e homogênea.
- Adicionar o óleo de soja e continuar batendo. Obs: adicionar o fermento apenas na hora de utilizar a massa.
- Aquecer o óleo para fritura numa temperatura média.
- Cortar as bananas em 4 pedaços cada e mergulhar rapidamente cada pedaço na massa.
- Respingar o excesso certificando-se de que cada pedaço esteja completamente envolvido pela massa.
- Fritar os pedaços um a um até a massa crescer e dourar; juntar as bananas fritas ao caramelo.

Caramelo:

- Derreter o açúcar com a água, vinagre e 0,003 L de óleo até a calda atingir 149°C-154°C ponto Vidrada (Hard-Crack).
- Abaixar o fogo e mexer até a calda ficar em ponto de caramelo.

TOUCINHO LAQUEADO

Toucinho de porco magro 1 kg (barriga de porco com couro se ser defumada)

Marinada:

Alho 5 g (picado)

Gengibre 10 g (ralado)

Amido de milho 10 g

Shoyo 50 ml

Pó de cinco especiarias 10 g

Pimenta branca 2 g (moída na hora)

Mel 80 g

Vinagre de arroz 40 ml

Óleo de gergelim 15 ml

Sal Qb

Modo de preparo:

- Faça incisões no toucinho inclusive na pele.
- Dissolva o amido em um pouco de água.
- Prepare a marinada, misture o shoyo, o alho, o pó de cinco especiarias, a pimenta, o mel, vinagre de arroz, o
 gengibre, o amido e o óleo. Salgue e misture.
- Passe o toucinho na marinada. Deixe marinar por 6 horas na geladeira, virando a carne de tempos em tempos.
- Pré-aqueça o forno a 200°C
- Retire o toucinho da marinada e coloque-o numa assadeira, com a pele virada para cima. Reserve a marinada.
- Leve a carne ao forno por 45 minutos. Vire-a 4 ou 5 vezes durante o cozimento, ao mesmo tempo regando com um pouco da marinada. Acabe de assar deixando a pele por cima, para que fique crocante.
- Corte em fatias finas e sirva.

OBSERVAÇÃO:

• O pó de 5 especiarias é a mistura de especiarias mais típica da China, é preparado com anis estrelado, fagara, canela, sementes de erva doce e cravos moendo tudo bem fino. Podem se acrescentar cardamomo, gengibre seco e raiz de alcaçuz. Esse pó pode ser conservado por 3 a 4 meses, hermeticamente fechado.

ARROZ CHOP SUEY

Arroz agulhinha 250 g

Presunto 100 g (cubos pequenos)

Camarão 7 barbas 100 g

Pimenta branca Qb

Sal Qb

Glutamato de sódio Qb

Cebolinha 5 ramos (picada)

Ovo 1 unidade (batido)

Óleo de soja 50 ml

Cebola 100 g (brunoise)

Cenoura 50 (brunoise)

Gergelim torrado Qb

Modo de preparo:

Óleo de gergelim torrado Qb

- Cozinhar o arroz sem sal e sem gordura e esfriar. Reservar.
- Aquecer a wok e espalhar o óleo por toda sua superfície interna. Fritar o ovo por alguns segundos, desmanchando em pequenos pedaços.
- Cortar o presunto, a cebola e a cenoura em cubos pequenos.
- Adicionar a cebola e depois a cenoura. Acrescentar o presunto, o camarão e o arroz, temperar com sal, pimenta e o glutamato.
- Saltear os ingredientes por alguns minutos.
- Finalizar com a cebolinha cortada em rodelas finas e um fio de óleo de gergelim.