



UN VISTAZO A LA COCINA DE TAIWAN

UN VISTAZO A LA COCINA DE TAIWAN

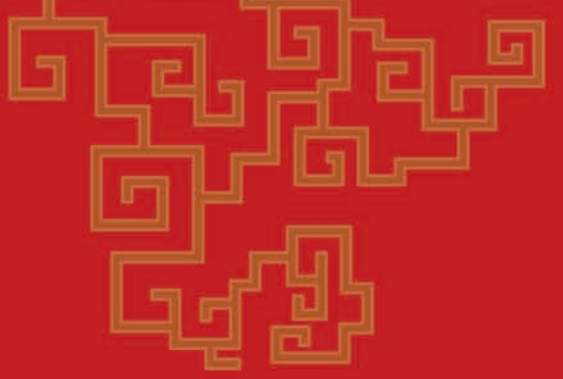
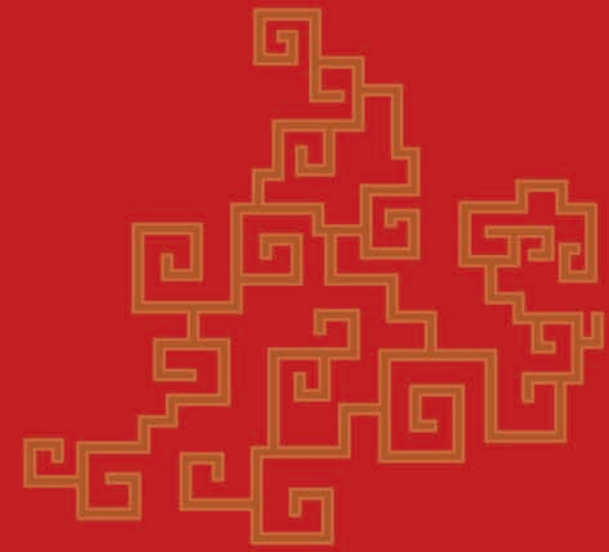
Ministerio de Relaciones Exteriores, República de China (Taiwan)



Ministerio de Relaciones Exteriores, República de China (Taiwan)



GPN: 1010302668
Price: NT\$160 US\$5

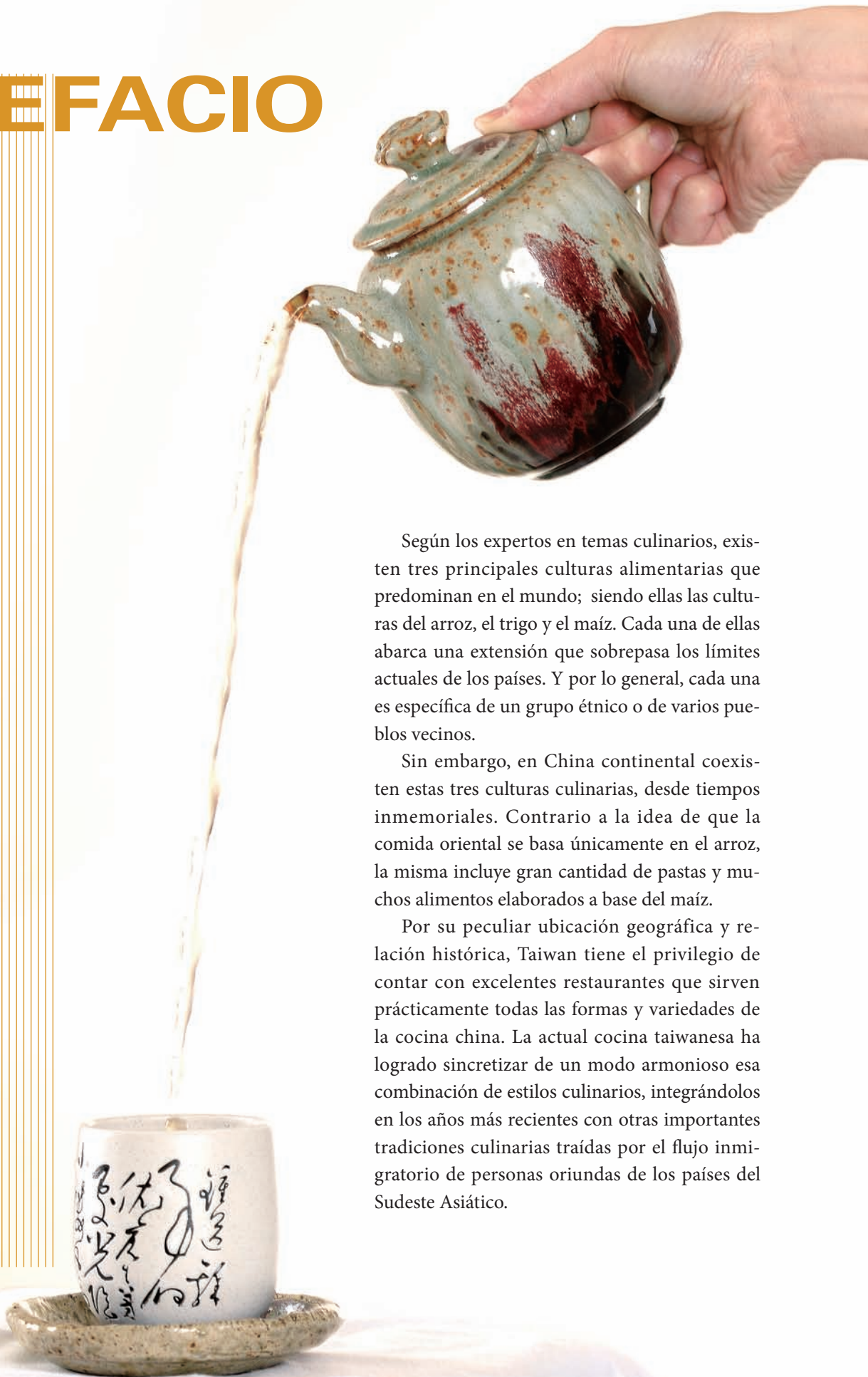




UN VISTAZO A LA **COCINA** DE **TAIWAN**



PREFACIO



Según los expertos en temas culinarios, existen tres principales culturas alimentarias que predominan en el mundo; siendo ellas las culturas del arroz, el trigo y el maíz. Cada una de ellas abarca una extensión que sobrepasa los límites actuales de los países. Y por lo general, cada una es específica de un grupo étnico o de varios pueblos vecinos.

Sin embargo, en China continental coexisten estas tres culturas culinarias, desde tiempos inmemoriales. Contrario a la idea de que la comida oriental se basa únicamente en el arroz, la misma incluye gran cantidad de pastas y muchos alimentos elaborados a base del maíz.

Por su peculiar ubicación geográfica y relación histórica, Taiwan tiene el privilegio de contar con excelentes restaurantes que sirven prácticamente todas las formas y variedades de la cocina china. La actual cocina taiwanesa ha logrado sincretizar de un modo armonioso esa combinación de estilos culinarios, integrándolos en los años más recientes con otras importantes tradiciones culinarias traídas por el flujo migratorio de personas oriundas de los países del Sudeste Asiático.



Aparte de la diferencia en ingredientes, sabores y estilos, la cocina en Taiwan se distingue por las características peculiares de sus menajes. Sus utensilios de mesa son sencillos y prácticos. Cada comensal sólo necesita un par de *kuai-tzu* o palillos, así como una cuchara de cerámica. Con estos dos sencillos utensilios, uno puede sostener, pinchar, sacar de la fuente y llevar a la boca la comida.

Mientras tanto, en la cocina sólo se necesita una fuente de calor, un cuenco para cocer el arroz blanco y una olla profunda o *wok* para preparar exquisitos platos que pueden satisfacer virtualmente a todos los gustos.

Aunque Taiwan es pequeña en extensión territorial, en la isla hermosa se sirven incontables delicias culinarias que reverberan con nuestro pulso cultural y acuerpan nuestra evolución social, milagro económico y cambios históricos.

¿Pero, cuáles son los verdaderos sabores de la cocina taiwanesa? Tal vez sería un poco difícil dar respuesta de forma certera a una pregunta tal.

En comparación con las viejas naciones continentales, aquéllas isleñas o ubicadas en zonas fronterizas, han estado sujetas a más violentas colisiones de culturas y repetidas oleadas de colonización. Obviamente, éstas son experiencias que han dejado huellas en su gastronomía.

Desafortunadamente, aunque encontramos muchos coloridos y atractivos libros de cocina en los anaqueles de las librerías, así como lujosas guías del buen comer, por lo general, resulta difícil encontrar obras que expliquen el trasfondo cultural de tales cocinas. Esa es la razón detrás de *Un vistazo a la cocina de Taiwan*.

Esta obra presenta en su primera parte una serie de artículos que nos dan una idea de la evolución y popularidad de la cocina de Taiwan. En la segunda parte, encontraremos una interesante colección de algunas de las recetas más famosas de la actual cocina de Taiwan, así como una descripción de su origen y características.

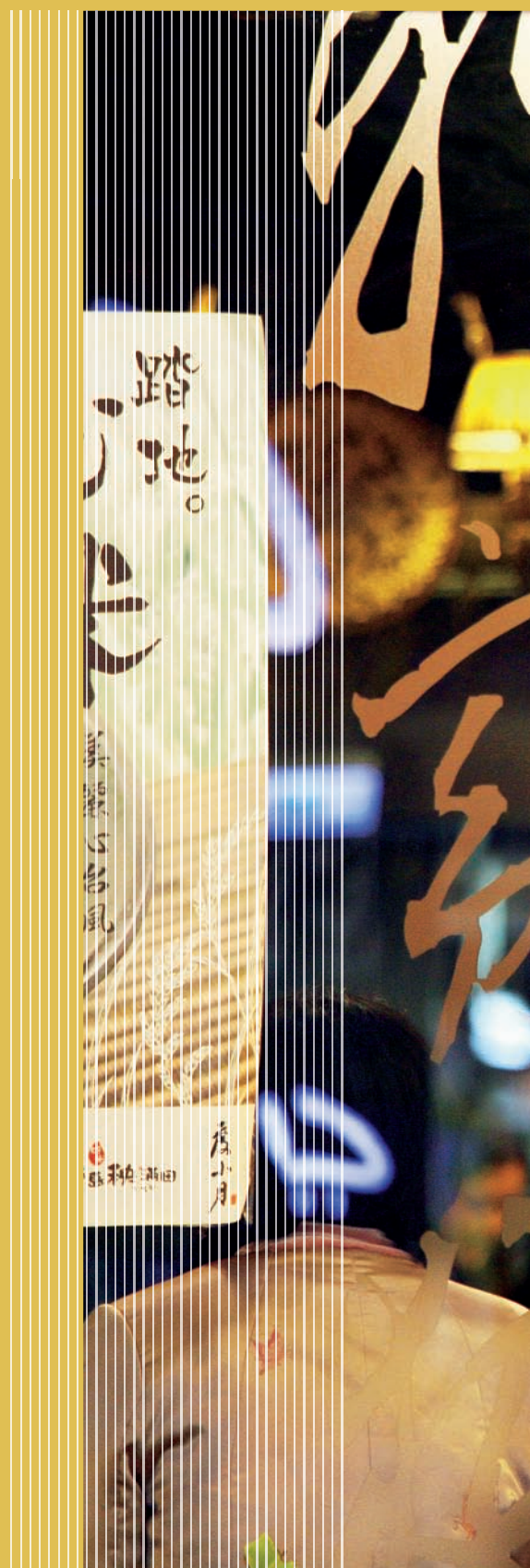


CONTENIDO

- 02 PREFACIO
- 06 UN MAPA
DEL TESORO PARA LOS EXPERTOS
- 12 LLEVANDO LA COCINA TAIWANESA
AL ESCENARIO MUNDIAL
- 18 GASTRONOMIA HAKKA:
RENOVANDO LA TRADICION
- 24 COMIDA ABORIGEN:
LOS AUTENTICOS SABORES DE TAIWAN
- 30 VERDURAS BUENAS PARA LA SALUD
- 36 EL SABOR DEL MERCADO NOCTURNO

42 RECETAS

- 44 POLLO A LA KUNG PAO
- 46 POLLO BLANCO TROCEADO
- 48 ARROZ CON TIRAS DE POLLO
- 50 ALBÓNDIGAS ESTOFADAS “CABEZA DE LEÓN”
- 52 CERDO AGRIDULCE
- 54 CERDO COCIDO AL VAPOR CON HOJAS
DE MOSTAZA ENCURTIDA
- 56 COSTILLAS DE CERDO A LA WUXI
- 58 SOPA DE FIDEOS CON CARNE DE RES
- 60 ARROZ CON CARNE DE CERDO COCIDA
- 62 CALAMAR SALTEADO CON APIO
- 64 ESTOFADO DE SEPIA CON SALSA DE SOYA
- 66 CAMARÓN COCIDO EN LICOR
- 68 MERO AL VAPOR
- 70 PEZ DEL LAGO DEL OESTE EN VINAGRE
- 72 TELLINA SALTEADA CON ALBAHACA
- 74 TOFU EN SALSA PICANTE
- 76 TOFU RELLENO DE CARNE AL VAPOR
- 78 ESTOFADO DE COL CHINA





UN VISTAZO
A LA **COCINA**
DE **TAIWAN**

UN MAPA DEL TESORO PARA LOS EXPERTOS

Después de más de 200 años de refinamiento, la cocina de Taiwan está logrando su autonomía. Ahora tenemos cocina tradicional taiwanesa, cocina taiwanesa innovadora, cocina hakka, restaurantes de mariscos, restaurantes de pollos de granja, restaurantes de asopados de arroz, comidas aborígenes, y varias cocinas de inmigrantes. Por lo tanto, los *gourmets* tienen una amplia variedad de cocinas para elegir. Pero si quiere halagar a un invitado extranjero, ¿qué les presentaría como cocina de Taiwan? ¿Dónde los llevaría a probar especialidades taiwanesas? Una buena manera de empezar es leyendo este reportaje exclusivo sobre lo mejor de lo mejor entre los restaurantes de Taiwan.

POR CHANG CHIUNG-FANG
FOTOS DE JIMMY LIN

Los gustos sobre la cocina taiwanesa pueden variar dependiendo de la edad, la posición social, y las preferencias personales de cada persona. Las opciones oscilan desde los restaurantes más modernos a los más modestos y diminutos locales. La comida puede ser nuevas creaciones innovadoras o algunas más tradicionales, pero toda ella refleja la cultura culinaria única de Taiwan.

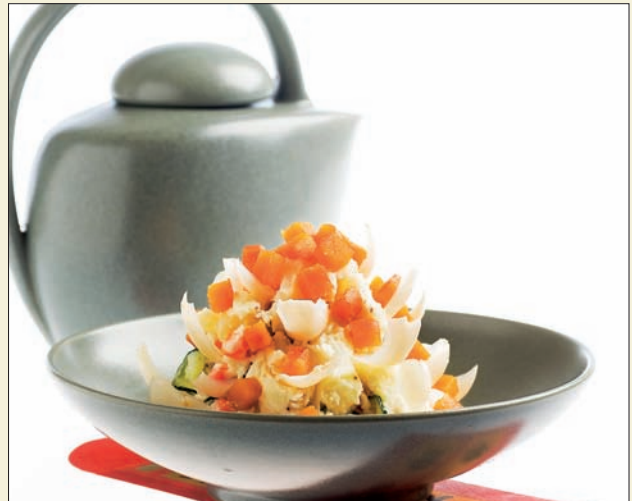
Para la amante de la comida Ann Hu, el restaurante *Maoyuan* en Taipei es uno de los mejores lugares para que los invitados extranjeros prueben la cocina de Taiwan. Muchos taiwaneses que han estado fuera de la isla por mucho tiempo, corren a *Maoyuan* apenas regresan a Taiwan.





Emparedado de langostinos

(Foto de Shin Yeh Xin, Tai Cai Qing, cortesía de *Tsai's Idea Publishing*)



Huevas de mújol con lirio

(Foto de Shin Yeh Xin, Tai Cai Qing, cortesía de *Tsai's Idea Publishing*)

Ann Hu—Maoyuan

La entusiasta *gourmet* Ann Hu tiene un lugar especial en su corazón para *Maoyuan*, un restaurante en la Avenida Chang An Este en Taipei.

En operaciones desde 1971, *Maoyuan* es un establecimiento administrado por miembros de una familia que va por la tercera generación de propietarios. Conocido por su cocina tradicional, prepara muy auténtico repollo chino estofado, pollo blanco en trozos, salchicha *kurobuta*, y más. A Hu le gusta especialmente su pescado al vapor con calabaza blanca y la coliflor salteada con trufas.

“Ellos lo preparan a la manera tradicional”, dice Hu. La coliflor seca salteada es un platillo con sabor poco común. Los extranjeros comen muchas verduras secas, por lo que el plato es también bastante popular entre ellos.

Louis Liang—restaurantes de pollos de granja

Louis Liang, a quien le gusta comer y es un excelente cocinero, dice que si desea agradar a los extranjeros, debe prestar atención tanto a la comida como a la atmósfera.

En *Shin Yeh 101* y *Diang Xian 101*, se puede saborear auténtica comida taiwanesa en las alturas del rascacielos *Taipei 101*, y disfrutar de una combinación de buena comida y lo mejor de la vida urbana.

Conocido como lo mejor de la línea de la cocina de Taiwan, *Shin Yeh* comenzó a operar en el 85° piso del rascacielos *Taipei 101* en 2007 con el nombre de *Shin Yeh 101*, una medida que le ha brindado un mayor perfil a la cocina de Taiwan.

El director ejecutivo de dicho restaurante, Lee Hung-chun, explica que *Shin Yeh 101* ofrece la cocina taiwanesa en un entorno refinado al estilo occidental; pero si desea comer al estilo taiwanés con una enorme diversidad de platos sobre la mesa, puede visitar el antiguo local de *Shin Yeh* en la Avenida Zhongshan Norte, que cuenta con platos caseros y espacio para grandes banquetes. Su menú con unos 120 platos, incluye tanto comida tradicional de restaurante, tales como fideos de arroz salteados; huevas de mújol; estofado de pollo, tripa de cerdo y menudencias; pasteles de camarones dorados; pollo con aceite de sésamo; riñones de pollo salteados; así como los platillos típicamente caseros, a saber: pollo blanco en trozos, pollo tres copas, cerdo guisado, tortilla de huevos y rábano seco. Hay algo para cada paladar.

Lee dice: “La cocina de Taiwan no es alta cocina. Es directa, así como la gente de Taiwan –no viene muy empacada “.

Din Tai Fung ofrece platillos de la cautivadora cocina shanghainesa, su especialidad son las empanadillas al vapor.

(Fotos de Chuang Kung-ju)

Una vez que los visitantes han saboreado auténtica comida taiwanesa, Liang prefiere llevarlos a las montañas, por ejemplo a Maokong en Muzha, a comer pollo de granja y tomar té.

En los restaurantes de pollo de granja, se puede experimentar la comida casera en Taiwan con platillos tales como la sopa de pollo y rábano seco, y los fideos con aceite de té y chalote. Las plantaciones de té de Maokong son también un buen lugar para ir a tomar té *Tie Guan Yin*.

Hsia Hui-wen—*Din Tai Fung*

El fundador de la Escuela de Culinaria Kai-Ping, Hsia Hui-wen, es gran entusiasta de la cocina taiwanesa en *Shin Yeh 101*: “Está ubicado en un lugar de clase alta, con altos precios y un menú exquisito. Este es un lugar realmente con clase para invitar a los amigos”.

Hay también un par de restaurantes en la vecindad de la Calle Yongkang que definitivamente merecen una presentación: *Fideos con Carne de Res Lao Zhang* y *Din Tai Fung*. Las famosas “empanadillas con 18 dobleces al vapor” de *Din Tai Fung* quizás no hayan sido inventadas en Taiwan, pero se han convertido en una “marca registrada” aquí; así como el pollo y arroz al estilo de Hainan después que llegaron de



China continental a Singapur, y las tartaletas de huevo que llegaron de Portugal a Macao. Además, en 2004, *Din Tai Fung* “retomó el territorio continental” estableciendo sucursales allí.

Yeh Yi-lan—de tradición a innovación

La cronista de comida y viajes Yeh Yi-lan, que frecuentemente entretiene a invitados extranjeros, describe la diversidad de la cocina de Taiwan.

Ella típicamente muestra primero a los visitantes la cocina tradicional de Taiwan, llevándolos a lugares como *Ming Fu* (en la Sección 2 de la Avenida Zhongshan Norte), un establecimiento con 33 años de operaciones, y a *Golden Formosa* (en la Avenida Tienmu Este), especializado en el estilo de los hoteles



El vinagre con fruta helada del restaurante *Shi-Yang Culture*.

El restaurante *Shi-Yang Culture* es el primer restaurante tipo jardín de Taiwan. Combina cocina *gourmet* con un entorno hermoso. (Foto de Chang Chiung-fang)



de Beitou, donde se pueden degustar la famosa sopa “Buda saltando sobre una pared”, pollo estofado y arroz glutinoso, entre otros. Un restaurante en Tainan llamado *Ah Sha* sirve comida de banquete, sobre el que Yeh dice: “Todo lo que sirven –los *hors d’œuvres* de seis sabores, las huevas de mújol, las bolas de camarón– es tal como lo recuerdo de mi infancia”.

Cuando llega el momento de mostrar a un amigo la cocina innovadora de Taiwan con elementos occidentales y japoneses, un buen lugar es *Chef Show Time* en un callejón alrededor de la Avenida Anhe en Taipei. Algunos de los platos más creativos en el menú incluyen cangrejo de la nieve con ajo, calamar en salsa de soya, y perca de mar al vapor con cordia encurtida.

Obviamente, un visitante con serio interés en la cocina de Taiwan no puede irse sin probar té con leche y bolitas de tapioca ni los bocadillos al estilo de Tainan, que son platillos taiwaneses caseros por excelencia.

Asimismo, los visitantes deberían ir a una cafetería. “Los extranjeros quedan sorprendidos por la buena calidad del café en Taiwan”, dice Yeh, quien explica que los visitantes del exterior quizás no tengan experiencia en cocina de Taiwan, y no pueden decir qué es verdaderamente bueno o no; pero como generalmente son conocedores del café, pueden darse cuenta al instante, y ver lo exigentes que somos con la calidad.

Cocina de Taiwan, porciones individuales

Aparte de los deliciosos platos tradicionales, el pujante espíritu innovador se ha apoderado de Taiwan en los últimos años.

El escritor Jiao Tong señala en *Taiwan Weidao* (*Los sabores de Taiwan*) que cuando amigos extranjeros

están de visita, a él le gusta llevarlos al restaurante *Shi-Yang Culture* para degustar comida *gourmet* innovadora al estilo de Yilan.

A Jiao Tong le gusta especialmente el aperitivo de “tofu montaña en primavera”, un platillo creado por los cocineros en *Shi-Yang*. El subraya: “tiene un sabor puro, y es de color blanco, suave y tierno. Sólo con un poco de *wasabi* y salsa de soya, y queda un platillo perfecto, de suave sabor para iniciar banquete”.

Shi-Yang, el progenitor de los restaurantes de jardín de Taiwan, abrió primero en la autopista Taipei-Yilan en Xindian, antes de trasladarse a Yangmingshan, y ahora Xizhi. En medio de las mudanzas, lo que se mantiene intacto es el énfasis en el hermoso paisaje. Las montañas, el mar de nubes, y los bosques agregan un toque invaluable, calman el espíritu y hacen de alguna manera que la comida sepa mucho mejor. El propietario es meticuloso con la presentación de la comida, y el servicio al estilo *kaiseki* es un giro inesperado en la cocina taiwanesa tradicional.

Muchos han seguido el ejemplo de servir los platos taiwaneses en un estilo más creativo en los últimos años, pero los recién llegados no han podido, por lo general, hacer mucho en cuanto al paisaje, y se han concentrado más en la presentación de la comida.



Berenjena, *tofu*, y tomates son ingredientes comunes en cualquier cocina; y se encuentran también en el menú que ganó el primer premio en la *Exhibición Culinaria de Taiwan 2011*. El restaurante *Link* en la ciudad de Yilan usa ingredientes locales para crear platos taiwaneses que atraen especialmente a los clientes internacionales.



El personal de cocina en *Link* en la ciudad de Yilan, dirigido por el *chef* ejecutivo Chiu Ching-tse, ganó el campeonato en la *Exhibición Culinaria de Taiwan 2011*. Según Chiu, la cocina experimental en *Link* no atrae mucho la atención de los clientes locales. La mayoría de los clientes son de fuera de la ciudad, y bastantes son extranjeros. Este es un contraste con *Tu Hsiao Yueh*. Este último restaurante ofrece comida tradicional, y es administrado por Chen Chao-lin, quien en varias ocasiones ha preparado platos para los banquetes de Estado.

Absolutamente todo lo que se sirve en *Link* es una creación totalmente nueva hecha con ingredientes locales (ciruelas agrias, batatas, melón amargo, y salsa XO como símbolo de la mezcla de emociones que acompañan la existencia humana), como langosta y *goza* fritas (una especialidad de Yilan), anguila al vapor, asopado de pollo con boquerón y carne de cangrejo desmenuzada; que son platos estándares que siempre gustan a los invitados. Los servicios de varios platos van desde los 40 dólares estadounidenses. Una nueva adición al menú es el “servicio de campeones” que ganó el primer lugar en la *Exhibición Culinaria de Taiwan 2011*.

Zhu Zhen-fan—El puesto de *Ah-Sheng*

El conocido crítico culinario Zhu Zhen-fan afirma que “sin importar cuántas fotos vea o cuántos elogios escuche, usted debe probar el plato para conocerlo”. En la opinión de Zhu, en lugar de hacer lo imposible por tener una presentación atractiva, es mejor concentrarse en la comida en sí. La innovación debe basarse en la



sólida maestría gastronómica – simplemente hacer algo extraño por la novedad no es la receta para el éxito. En su opinión, los banquetes elegantes no son tan satisfactorios como los que se comen en los restaurantes sencillos de la vecindad.

Zhu hace hincapié en que la gente nunca se cansa de la comida casera. Su restaurante callejero favorito es *Ah-Sheng*, en el suburbio de Yonghe, en Taipei. El propietario fue *chef* de un gran hotel. Sus destrezas son sobresalientes, escribió Zhu en su *blog*: “Pollo con cebolletas, almejas Venus salteadas, pollo en salsa de ostras, carne de res con ajo, berenjena salteada con cerdo molido, entre muchos otros platos, son elaborados a la perfección”.

En el diverso y rico mundo de la cocina *gourmet* de Taiwan, algunos comensales prefieren la alta cocina, mientras que otros prefieren la cocina al estilo casero. Unos buscan lo elegante, mientras que otros lo sencillo. Afortunadamente, hay algo para cada gusto. ■

LLEVANDO LA COCINA TAIWANESA AL ESCENARIO MUNDIAL

RECOPIADO POR LUIS M. CHONG L.
FOTOS DE JIMMY LIN

En un párrafo del *Libro de los Ritos* que comenta acerca de las importantes motivaciones humanas, se afirma que lo que más deleita al hombre, junto con el placer sexual, son las buenas bebidas y comidas. La buena cocina no tiene fronteras. De hecho, los estilos culinarios se han convertido en un elemento central de la exportación cultural y la creación de un más alto perfil internacional.

Aprendiendo de los ejemplos de países como Tailandia, Corea, Japón y Malasia, que han formado agencias para promover sus estilos de cocina, productos alimenticios y restaurantes nacionales; el Yuan Ejecutivo aprobó en 2010 un “plan de acción” especial para internacionalizar la cocina de Taiwan. El plan procura colocar a Taiwan en el mapa culinario internacional.

Encuestas realizadas por el Buró de Turismo de la República de China muestran que la comida es el punto de venta más alto para los turistas en Taiwan.



Tortuga de caparazón suave estofada con pollo y cerdo.
Cangrejo al curry.
(Fotos de Shin Yeh Xin, Tai Cai Qing, cortesía de Tsai's Idea Publishing)



Shin Yeh 101, ubicado en el piso 85 del rascacielos *Taipei 101*, se especializa en alta cocina taiwanesa.

El crecimiento de la industria de comida y bebida en Taiwan ha sido muy rápido en los últimos años. Las estadísticas gubernamentales señalan que había 104.000 empresas de comida y bebida en Taiwan en 2011, generando ingresos anuales de 12.193 millones de dólares estadounidenses, que representan un aumento del 7,9% con respecto a 2010.

Viendo las obvias posibilidades de “casamentero”, el Gobierno de la Ciudad de Taipei tiene planes para presentar una solicitud ante la UNESCO con el fin de convertirse en la cuarta “Ciudad de la Gastronomía” en el mundo.

Para aspirar a ser Ciudad de la Gastronomía hay que llenar ocho criterios, incluyendo una bien desarrollada gastronomía que sea característica del centro urbano y/o región; una vibrante comunidad gastronómica con numerosos restaurantes y/o chefs tradicionales; uso de ingredientes endémicos en la cocina tradicional; conocimientos locales, prácticas culinarias y métodos para cocinar platos tradicionales que han sobrevivido el avance industrial/tecnológico; mercados de comida tradicionales y una industria alimenticia tradicional; así como una tradición de patrocinio

de festivales, premios, competencias y otros medios de reconocimiento con metas amplias.

Hasta ahora, sólo tres ciudades han recibido el título de Ciudad de la Gastronomía. La única en Asia es Chengdu, en la provincia de Sichuan, China continental; que es conocida por su comida picante que utiliza los ajíes rojos picantes de la región. Las otras dos son Popayán, Colombia, por su tradición gastronómica de varios siglos, transmitida de forma

oral y que sigue siendo ampliamente practicada y desarrollada; y Östersund, Suecia, citada por la UNESCO por (entre otras cosas) su “aire limpio y agua fresca, larga tradición culinaria y cultura gastronómica única basada en alimentos sostenibles producidos localmente por un gran número de productores orgánicos”.

En Taipei, debido a la enorme diversidad de estilos de cocina, no resulta fácil identificar una simple característica obvia y prominente que la defina.

Dada la competencia de otras ciudades asiáticas que procuran obtener la apelación de la UNESCO, tales como Shanghai, Pekín, Fuzhou, Singapur,

Cerdo estofado aromático sobre arroz blanco al vapor –no hay comida taiwanesa más casera que ésta. La foto fue tomada en uno de los restaurantes de la famosa cadena *Formosa Chang*. (Cortesía de *Formosa Chang*)



Hong Kong, Tokio y Osaka; ¿cómo irá Taipei a sobresalir entre el montón?

Según una taxonomía preliminar de la comida de Taiwan por expertos culinarios y personas que se dedican a este negocio, la cocina de Taiwan puede ser dividida a grandes rasgos en siete principales categorías: cocina china mixta, cocina taiwanesa, mariscos al estilo taiwanés, cocina hakka, cocina aborígen, comida de puestos callejeros y mercados nocturnos taiwaneses, y postres o dulces.

Un aspecto sobresaliente del pueblo en Taiwan es que la mayoría suele disfrutar de una persistente cultura de comida callejera y comida de los mercados nocturnos. La reputación de este último género incluso ha alcanzado nuevas cúspides en los últimos años al ser integrada en películas locales tales como *Au Revoir Taipei* (Adiós, Taipei) y *Night Market Hero* (Héroe del Mercado Nocturno).

De hecho, los mercados nocturnos en las principales ciudades de la isla se han convertido en atractivos que “no deben ser olvidados” en los itinerarios de los extranjeros que visitan Taiwan. Sin embargo, a pesar que la comida que ofrecen los puestos de venta en las calles o mercados nocturnos, conocidos colectivamente en chino como *xiaochi* (literalmente “pequeños bocados” o bocadillos) constituye una parte integral de la vida diaria de los taiwaneses comunes, existe una sospecha de que le falta “refinamiento” para ser candidato apropiado a la internacionalización.

El presidente de la Asociación para la Promoción de la Internacionalización de la Cocina de Taiwan, Alfred Chen, señala que existe una enorme variedad de grandes platos en Taiwan, pero, según su punto de vista, se pueden seleccionar al menos unos 20 platos que tienen buenas perspectivas en la confección de una lista que atraiga la atención mundial.

No sorprende que escoger unos cuantos platos que representen a la isla constituye un verdadero dolor

de cabeza. El crítico de la comida y el *gourmet*, Louis Liang, señala que la definición de cocina fina puede ser amplia o estricta. Una definición estricta incluiría platos que satisfacen al paladar de una persona en particular, pero que podría ser difícil de tragar para otros.

“La tarea más urgente en el desarrollo de una cocina fina que sea internacionalmente reconocida como tal, es que no debemos mantener nuestras mentes en los platos que agradan a nuestro propio paladar”, advierte Liang.

Cuando los extranjeros van a los restaurantes chinos, ellos siempre piden carnes agrídulces, como el cerdo agrídulce, debido a que es el sabor que les agrada. Según otra experta en comida y estilo de vida, Lulu Han: “Todas las comidas en Taiwan pueden hablar mandarín o taiwanés, pero ellas tienen que hablar al menos algo de inglés”. Según ella, si deseamos usar la cocina para comunicarnos con el mundo, debemos lograr que algunos platos taiwaneses hablen en el lenguaje internacional.

Por ejemplo, los reporteros extranjeros que visitan la isla son generalmente llevados por sus anfitriones taiwaneses a comer en los mercados nocturnos. Como no existe una planificación o información disponible, ellos terminan comiendo virtualmente un poco de todo, desde *shishkebabs*, a emparedados con carne de cordero y platos japoneses. Finalmente, no tienen idea alguna de cuáles de los platos que han comido son auténticamente taiwaneses.

Otro aspecto importante que hay que tomar en cuenta en la internacionalización es el uso de un mismo vocabulario para denominar los platos. Sin embargo, nunca ha existido un sistema unificado para traducir los nombres de los platos taiwaneses.

No obstante, existe un concepto básico que define la cocina taiwanesa: Todos los ingredientes tienen que ser fritos en un *wok* o sartén hondo a fuego alto. Si es pescado, el mismo debe ser hervido entero, para que el sabor salga correcto. Como el arroz blanco sin sal es la

pieza principal de toda comida en Taiwan, la comida china no puede ser servida un plato tras otro. Al contrario, todos los platos deben ser colocados calientes al mismo tiempo sobre la mesa, de modo que pueda disfrutarlos con el acompañamiento del arroz blanco. Alguien ha dicho que ésta es la cualidad más inolvidable y atractiva de comer en Taiwan.

Muchos locales guardan en sus memorias gratos recuerdos de una apetitosa sopa de fideos con carne de res, que en el pasado era un lujo para la mayoría de las personas en la isla. De hecho, la sopa de fideos con carne de res es un ejemplo de cómo un plato común ha sido transformado de una comida de mercados nocturnos y puestos callejeros a un platillo que se sirve en restaurantes de alta calidad.

En la actualidad, otros platillos locales se sirven ahora en las mesas de los más prestigiosos hoteles de Taiwan. Entre ellos, sobresalen el arroz con cerdo estofado, la torta de ostras, el “queso” de soya o tofu maloliente, los fideos *dan zi*, los rollos de primavera y el arroz asopado con sabalote. Incluso instituciones de alto prestigio, como el Hotel Grand de Taipei, incluyen ahora estas especialidades en sus menús con el fin de que sus clientes extranjeros tengan la oportunidad de probar la auténtica cocina taiwanesa.

Tras siglos de inmigración china, así como las décadas del régimen colonial japonés (1895-1945), quedó una rica diversidad cultural en Taiwan, que se evidencia en la amplia variedad de comidas en la isla. Por ejemplo, debido a la presencia de los japoneses, los alimentos crudos y cocidos al vapor pueden hallarse por toda la isla. Sin embargo, el origen de la distintiva cocina local se acredita a menudo al gran influjo de inmigrantes de China continental que vinieron alrededor de 1949.

Por ejemplo, muchos creen que el origen de la sopa de fideos con carne de res se remonta a hace unos 60 años, en un barrio militar en el área

de Kangshan (Gangshan), en la sureña ciudad de Kaohsiung. Allí, las tropas que llegaron a Taiwan con el Gobierno dirigido por el Kuomintang en 1949, extrañaban la comida de sus pueblos natales. Esto hizo que trataran de recrear el clásico plato. Hoy, éste se ha diseminado por toda la isla, donde han aparecido diversas versiones locales.

Del mismo modo, las cocinas provinciales chinas de Fukien (Fujian), Shanghai, Szechwan (Sichuan), Chekiang (Zhejiang), Hunan, Cantón (Guangdong), Anhui y Shantung (Shandong), dominaban el entorno culinario local, y se pudo disfrutar de su popularidad hasta que los viejos *chefs* fueron falleciendo poco a poco, junto con los clientes de la misma generación que también provenían de China continental.

La cocina taiwanesa básicamente fusiona los platos que se originaron de las ocho regiones principales de China continental con la cocina japonesa. No obstante, en la actualidad, como más taiwaneses viajan o estudian en el extranjero, traen de vuelta técnicas culinarias y condimentos de todo el mundo, que amplían la esfera de platos disponibles aún más, y contribuyen con la cocina tipo fusión.

Un ejemplo es la comunidad Yongkang de Taipei, donde los restaurantes, cuyos *chefs* pueden ser locales o extranjeros, sirven comida taiwanesa, china, japonesa, tailandesa, coreana, vietnamita, hindú, francesa, alemana, italiana y española, así como docenas de bebidas y bocadillos.

Muchos platillos que tuvieron su origen en China continental han sido modificados y refinados en Taiwan. “Los platos chinos son bastante pesados por las salsas y procedimientos de cocción complejos, y en comparación, la comida taiwanesa enfatiza el sabor fresco, natural y más ligero. Eso se nota especialmente en nuestros platos de mariscos, que se elaboran con métodos de cocción simples y rápidos”, señala Shih Chien-fa, presidente de la Asociación de *Gourmets*

Chinos, con sede en Taipei y un *chef* con 30 años de experiencia.

Los fideos *tan-zai* (*dan zi*) servidos en el restaurante *Tu Hsiao Yueh* son otro ejemplo de un plato regional chino que se arraigó en Taiwan, donde se ha perfeccionado y ahora es una especialidad local. Con sede en Tainan, en el sur de la isla, el restaurante tiene cuatro sucursales, incluyendo tres en Taipei.

Los 116 años de historia del restaurante *Tu Hsiao Yueh* se remontan a su fundador, Hung Yu-tou, quien emigró de Fukien a Tainan en 1895, y luego trabajó como pescador. Los frecuentes tifones dificultaban la pesca durante el verano. Entonces, a fin de ganarse la vida, Hung puso en práctica las destrezas que había aprendido como *chef* en Fukien, y comenzó a hacer fideos con salsa de carne molida. De hecho, el nombre *Tu Hsiao Yueh* significa algo como “superar los tiempos de las vacas flacas”.

El delicioso platillo se prepara con un pequeño atado de “fideos de aceite” o fideos hechos con aceite, que da un color amarillento a la pasta. El plato final incluye camarones hervidos, retoños de frijol, cilantro, vinagre negro, ajo y un consomé ligero de camarones, y se sirve con salsa de cerdo molido y estofado. Hung Hsiu-hung, de la cuarta generación de dueños del negocio, dice que la receta y los métodos de preparación de los fideos *tan zai* en sus tiendas, se realizan según las tradiciones antiguas de más de un siglo heredadas de su bisabuelo.

Desde platillos de estilo chino y especialidades locales hasta comidas exóticas; desde los puestos de los mercados nocturnos baratos hasta los restaurantes lujosos y de alta categoría, Taiwan es un paraíso *gourmet* donde la gente puede saborear una gran variedad de platillos deliciosos que satisfacen todos los gustos y presupuestos. En el proceso, los visitantes pueden degustar el auténtico sabor de la cultura de la isla. ■



Si la cocina taiwanesa va a internacionalizarse, necesitará satisfacer el paladar de los extranjeros así como el de los locales.

GASTRONOMIA HAKKA: RENOVANDO LA TRADICION

La gastronomía hakka recuerda a la gente el arduo trabajo que requiere la preparación de la comida; la diversidad de bocadillos especiales que se ofrecen a las deidades en los festivales, y que luego se disfrutan en banquetes, y la imagen de la mujer típica hakka que se esfuerza por cuidar a su familia.

POR CHEN HSIN-YI
FOTOS DE CHUANG KUNG-JU

Salada, aromática y grasosa: las características de la cocina hakka reflejan las penurias de los inmigrantes y la historia de sus antepasados. De izquierda a derecha: salteado hakka, intestinos de cerdo con jengibre fileteado, cerdo al vapor con mostaza encurtida, y fideos de arroz.

Los platos clásicos tales como el salteado hakka, los intestinos de cerdo con jengibre fileteado, el cerdo al vapor con mostaza china y el pato con levadura roja, todos vienen a la mente cuando se menciona la comida hakka. La impresión que la mayoría de la gente tiene sobre estos platillos es que son salados y grasosos, pero aromáticos y sin adornos: sustanciosos, pero poco sofisticados.

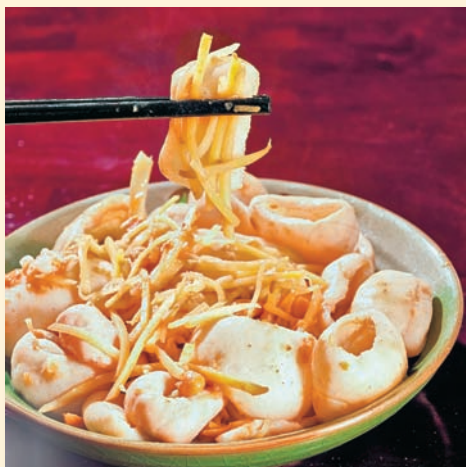
Además, se conoce también por su amplia gama de interesantes platillos. La gastronomía hakka recuerda a la gente el arduo trabajo que requiere la preparación de la comida; la diversidad de bocadillos especiales que se ofrecen a las deidades en los festivales, y que luego se disfrutaban en banquetes, y la imagen de la mujer típica hakka que se esfuerza por cuidar a su familia.

La trabajadora cultural Vivian Chang, autora de *Las mujeres de la montaña* y *Los visitantes de Taipei*, ahora de edad mediana, evoca los recuerdos de su niñez cuando celebraba el Año Nuevo Chino en la comunidad hakka de Toufen, en el distrito de Miaoli. A medida que se acerca el Año Nuevo, cada familia se afana en hacer fideos de arroz en medio del aroma de las verduras saladas que se secan al sol. Los platos con pollo y cerdo se elaboraban especialmente para la cena de la

Víspera de Año Nuevo. Cada día estaba lleno de sorpresas. La gente visitaba a los parientes y amigos para expresar sus buenos deseos, llevando consigo regalos de delicias hechas en casa envueltas en un gran trozo de tela con patrones florales: los muslos de pollo, *hong-lujiu* (vino de arroz fermentado con levadura roja), nasos secos, y pasteles de arroz dulces fritos, cubiertos en harina o huevo. Todas estas eran ofrendas comunes durante el Año Nuevo.

“Otrora cuando la comida escaseaba, los bocadillos dulces o salados se encontraban disponibles sólo una vez al año. A los niños les encantaban tanto que pasaban horas comiendo sólo un pedacito”, dice Chang.

Chang manifiesta que las mujeres hakka en general tienen una profunda relación amor-odio con la comida. Trabajadoras por costumbre, cocinaban toda la comida para la familia pero no podían comer hasta que los hombres y los mayores terminaran de hacerlo, por lo que raras veces podían disfrutar de la comida. “Una canción folklórica hakka, *La canción de la náusea matutina*, trata sobre las incomodidades de las mujeres embarazadas y muestra el deseo de la mujer hakka por la comida y el amor”.



Tradición de arduo trabajo

A partir de la década de 1990 cuando un resurgimiento de su lengua materna trajo consigo una especie de renacimiento cultural, la cultura hakka se ha transformado en una importante área de estudio, y su cocina se ha convertido también en un importante símbolo cultural y un tema de exploración.

Los investigadores concuerdan en las características principales de esta cocina. La comida es salada, aromática y grasosa; los métodos favoritos de cocción son el vapor, el agua hervida y el salteado; y las excelentes habilidades hakka para encurtir diversos alimentos. Estos son los resultados de la historia de sus primeros inmigrantes y su exigente estilo de vida.

Los hakka originarios eran chinos *han* que vivían alrededor de las cuencas de los ríos Amarillo, Yangtse y Huai en China continental. Debido al impacto de varios desastres naturales y guerras, muchos se trasladaron a la parte sur de China continental, cerca de las provincias de Fukien, Cantón (Guangdong) y Jiangxi a finales de las dinastías Tang y a lo largo de la Song. Como las tierras llanas ya estaban habitadas por otros grupos étnicos, los hakka se vieron obligados a vivir en las regiones montañosas.

Allí, los hakka desarrollaron una dieta llena de alimentos salados y grasosos necesarios para mantener la fortaleza física y recuperar la sal perdida después de largos días de arduo trabajo en el campo.

Carentes de contacto con el mundo exterior y dada la falta de alimento en esas regiones montañosas, los hakka aprendieron a encurtir alimentos para preservarlos. Esto implicaba generalmente sacar el jugo de los vegetales antes de secarlos al sol y salarlos para su preservación. Por ejemplo, la mostaza china se encurtía de tres formas diferentes: *xiancai*, *fucai* y

meigancai. Cuanto más secos y viejos eran, mejor el sabor. Para ahorrar tiempo y recursos, sus métodos de cocción eran simples: principalmente el vapor, al agua hervida y el salteado, y menos frecuentemente se usaba el ahumado y freír en abundante aceite. La carne que sobraba se estofaba o cocinaba con levadura roja, y se consumía en lonjas o se agregaba a las sopas. Era comida conveniente y sustanciosa que satisfacía la necesidad del cuerpo humano por sal.

Yang Chao-ching, profesor asociado en el Departamento de Artes Culinarias Chinas, de la Universidad Nacional de Kaoshiung de Hospitalidad y Turismo, dice que en los clásicos platos hakka “cuatro estofados y cuatro salteados”, tales como panza de cerdo en mostaza china encurtida, brotes de bambú secos estofados en caldo, o pulmones de cerdo salteados con piña y hongos oreja de madera, los órganos y la sangre de cerdo se emplean como ingredientes para preparar estos deliciosos platos *gourmet*.

Para el etnólogo, Chuang Ying-chang, las destrezas hakka en la preparación de encurtidos son “una estrategia de adaptación a un entorno ecológico relativamente inestable”.

Diversa gama de especialidades

El pueblo hakka se trasladó a Taiwan hace alrededor de 400 años, estableciéndose principalmente en las áreas montañosas, incluyendo Taoyuan, Hsinchu, Miaoli, Taichung, Kaohsiung, Pingtung, Hualien y Taitung. Las condiciones de vida de cada comunidad hakka en Taiwan son diferentes dependiendo de la geografía, clima y agricultura de cada lugar. Por ello, cada una ha desarrollado su propio estilo individual de cocina.

El artista de la talla en madera, Xu Heyi, quien creció en



La familia Mai, cuyos miembros han vivido en Beipu por muchas generaciones, son muy conocidos por su mostaza china encurtida, elaborada según recetas de su madre de ochenta años de edad. Los Mai también son expertos haciendo atados de *meigancai*.



Xinwu, distrito de Taoyuan, siempre ha extrañado la vida en la montaña, por eso se fue a vivir en Beipu, distrito de Hsinchu, hace alrededor de diez años. A Xu le sorprendió hallar una cultura culinaria hasta cierto punto diferente a pesar de que ambas son comunidades hakka. La gente en Beipu tiene su propia manera de hacer pasteles con arroz, usando arroz glutinoso, arroz *zailai*, y arroz *penglai*, produciendo bocadillos de gran variedad y exquisito sabor.

Xu ha participado activamente en el trabajo de empoderamiento comunitario. A través de investigaciones históricas y entrevistas, descubrió que el origen de la diferencia entre la comida de Beipu y Xinwu deriva de dos hechos históricos. Primero, alrededor de la dinastía Ming, la comunidad de Beipu se estableció en un nuevo terreno expulsando a los aborígenes locales, y creando una sociedad relativamente rica con cierta tendencia hacia la ostentación y la bebida. El segundo factor fue que los habitantes de Beipu eran habitantes de montaña, mientras que los de Xinwu vivían en la llanura.

En las primeras épocas, Beipu brindó una defensa para los habitantes de la ciudad de Hsinchu en contra de los aborígenes. Los inmigrantes hakka trajeron plantas de té desde China continental y cultivaron en Beipu, y a través de muchas estaciones el Té Belleza Oriental se desarrolló y es próspero hoy en día. Los agricultores

que trabajan en las plantaciones de té tenían que viajar grandes distancias hasta la montaña todos los días, por lo que se crearon diversos tipos de pasteles con arroz como tentempiés para los trabajadores.

Producción local

Xinpu en el distrito de Hsinchu es famoso por su cocina hakka, especialmente los platillos tradicionales como el *bantiao* (fideos gruesos de arroz), *hongcaorou* (cerdo cocido con levadura roja), caquis secos, y mermelada de kumquat.

El narrador de cultura y historia, Huang Youfu, un profesor jubilado de geografía del Colegio de Secundaria de Xinpu, dice que el *bantiao* tuvo su origen en China continental y eran tradicionalmente conocidos como *mianpaban*. Hacerlos requería de mucho tiempo, por lo que sólo se hacían para los principales festivales.

Xinpu era un importante centro de comercio, segundo después de la ciudad de Hsinchu durante la dinastía Qing. Debido a la gran demanda de los comerciantes y viajeros, la sopa de *bantiao*, las salchichas de *shuiyan* y *hongcaorou* eran comidas populares en muchos puestos pequeños.

Huang aún recuerda que el *bantiao* de Xinpu se hacía a mano hasta hace unos diez años cuando la producción comenzó a mecanizarse. Para satisfacer la

A medida que las comunidades hakka incursionaron en la industria del turismo y el ocio, los restaurantes con sentido de tradición hakka están multiplicándose. En la foto, se observa el restaurante *Beipu Shitang*.



demanda de los turistas, algunos cambios se realizaron al sabor, reduciendo el fuerte sabor a caldo y agregando más harina de batata para que la textura sea más correosa y “aunque no todo el mundo está de acuerdo en que el *bantiao* sea ahora más sabroso, algo es seguro –nuestro *bantiao* se hace con el arroz molido más puro, y es auténtico. El secreto de su delicioso sabor está en el caldo que se hace con costillas cocidas lentamente por largo tiempo, y con nuestro aceite de cebolleta casero y único”.

Vivian Chang dice que los famosos platos hakka del norte y el sur de Taiwan son similares, pero a menudo usan ingredientes un poco diferentes. En particular, los platillos de *feng* (cerdo guisado cocido con vegetales) del sur de Taiwan son únicos. Por ejemplo, los famosos codillos de cerdo de Meinong se guisan lentamente con calabaza de la cera, repollo y retoños de bambú fileteados.

Heredando las destrezas

Como Taiwan se ha transformado gradualmente de una sociedad agrícola a una industrial, las recetas hakka tradicionales y las destrezas del encurtido que han sido traspasadas de generación en generación se han ido perdiendo poco a poco. Afortunadamente, un grupo de personas se adhiere a sus tradiciones y aún mantiene las destrezas –e incluso algunos jóvenes están

dispuestos a mejorar sus tradiciones culturales culinarias.

Li Fengjiao, quien nació en Beipu, se inspiró hace 20 años en las destrezas culinarias hakka de su suegra, y después de tratarlo con su marido, decidieron abrir un restaurante tradicional hakka, *Beipu Shitang*. Hoy, ya tienen dos. Tragaluces, artesanías antiguas, mesas y sillas viejas, y telas con patrones florales, todo el diseño y decorado al estilo hakka, crean una atmósfera nostálgica en los restaurantes. Con utensilios de fina cerámica y una amplia gama de té y bocadillos, los locales exhiben un nuevo estilo de estética hakka.

El restaurante Xinyou, ubicado en la vieja sección de Hukou, lleva en el negocio más de medio siglo, sobreviviendo a través de tres generaciones. El maestro *chef* del local, Lin Zhimin, se dedicaba anteriormente a los negocios en China continental. Hace casi una década, decidió que no podía soportar ver a su madre trabajando tanto para mantener el restaurante, entonces decidió aceptar el desafío. Cada mañana va al mercado local para comprar carne y verduras frescas, y ha acordado con agricultores de la zona el suministro de ciertos ingredientes hakka, tales como *meigancai* y tofu seco. El restaurante se encuentra generalmente lleno de comensales, porque mantiene los sabores tradicionales y usa ingredientes de calidad. “Los clientes regulares que viajan por la autopista, o que vienen del exterior, siempre aprovechan la oportunidad para visitarnos”.

Sabores innovadores

Vivian Chang dice que la demanda de la gente hakka por comida tipo casera es aún fuerte. Queda evidenciado en el hecho de que los hakka prefieren sus comidas preparadas de la manera como su madre lo hacía. De allí, la manera cómo ellos organizan sus negocios –algo entre una empresa familiar y administración empresarial– y el hecho de que las diferentes comunidades hakka se especializan en diferentes comidas. Los hakka en Gongguan, Miaoli, son buenos preparando *fucai* (mostaza china encurtida); Xinpu se conoce por sus caquis secos y mermelada de kumquat; Guanxi tiene *xiancao* (gelatina de hierbas),

que es aún producida con métodos antiguos de cocinar sobre leña; y Dapi, en Yunlin, es el principal centro de *xiancai*. Como los taiwaneses han adquirido más conciencia en los últimos años sobre las satisfacciones de descubrir su propio país, la industria de la comida hakka se ha valido de la oportunidad para atraer clientes con la cocina hakka tradicional; por lo que las especialidades hakka han ganado los corazones incluso en los restaurantes al estilo taiwanés.

Xu Heyi, un asesor de muchos restaurantes hakka, adora los sabores tradicionales de la gastronomía hakka. Tras probar una variedad de especialidades *gourmet*, ha retornado finalmente a la excelencia de la comida hakka. Los métodos de cocción

hakka son simples y directos, los ingredientes son frescos y naturales, y la mayor parte de éstos son sanos y ecológicos. Por ejemplo, la mermelada de kumquat con su sabor agrio, puede reducir la necesidad de condimentos artificiales y al mismo tiempo mantiene el rico aroma de la fruta; y la levadura roja se conoce por ayudar a reducir el colesterol.

“La gastronomía hakka satisface las necesidades de la dieta moderna, y es saludable y natural”, asevera Xu.

La tradición culinaria hakka también ha madurado con el paso del tiempo. Pero su esencia se mantiene en su simplicidad, reflejando quizás la verdadera naturaleza de la buena vida. ■

Ah-Duan muestra sus destrezas en la elaboración artesanal de bocadillos hakka en una clase que enseña en Taipei. La cocinera ha creado una amplia gama de pasteles hechos con arroz que son deliciosos y saludables.



COMIDA ABORIGEN: LOS AUTENTICOS SABORES DE TAIWAN

La comida taiwanesa es el resultado de una fusión de las ocho principales cocinas de China continental. Además de los principales platos chinos y bocadillos en el mercado nocturno, existe otro plato muy recomendado por los *gourmets* para los visitantes interesados en la cocina taiwanesa. Si no ha probado la especialidad aborígen llamada arroz en tubo de bambú, ¡significa que no ha visitado Alishan!

Entonces, ¿qué hace de la cocina taiwanesa algo único? Pues bien, en ninguna otra parte del mundo se puede disfrutar de los sabores de la auténtica comida aborígen de Taiwan.

Pero ¿qué significa el sabor “auténtico”?

Por Sam Ju
FOTOS DE JIMMY LIN



¿Qué es lo que hace a la cocina taiwanesa algo único? ¿Es acaso la fusión de los diversos estilos de las principales cocinas de China? ¿Son acaso los ingredientes autóctonos? Por éstas y muchas otras razones, el visitante a la isla se ve cautivado por la variedad de delicias a su disposición. Muchas veces, el turista más bien se siente abrumado ante la cantidad de recomendaciones que conocedores y hasta el más común de los ciudadanos le hacen. Sus paseos no están completos sin una opípara cena llena de platos exóticos. De hecho, muchos de los alimentos son el rasgo característico y orgullo de ciertas regiones.

Es por ello que además de los principales platos chinos y los bocadillos de los mercados nocturnos, hay otra cocina que destaca como recomendación por ser auténticamente taiwanesa: la cocina aborígen. En ninguna otra parte del mundo puede el visitante disfrutar



Los ingredientes y los utensilios de cocina de los aborígenes provienen de la tierra. *A-bai* y el arroz cocido en bambú son muy parecidos a los *zongzi* de los chinos *han* en cuanto a ingredientes y preparación.

de los sabores de la auténtica comida aborígen. Ciertamente, al turista que visita alguna región aborígen, se le hace agua la boca con la lista de manjares que unos y otros advierten que son experiencias únicas.

Taiwan cuenta actualmente con 16 tribus aborígenes oficialmente reconocidas, con una población total de más de medio millón. Los amis son el grupo más grande, representando el 40 por ciento, seguidos por los paiwan al 20 por ciento, los atayales con el 15 por ciento, y otros grupos que comprenden cada uno menos de 10 por ciento.

Se dice que la dieta es a menudo el resultado de la ubicación, y de hecho, los alimentos tradicionales de los pueblos aborígenes de Taiwan provienen casi por completo de sus regiones de origen. Como resultado, algunos grupos han desarrollado estilos bastante únicos. Los tao (yami) en la Isla de las Orquídeas (Lanyu), por ejemplo, dependen en gran medida de los peces



La “lonchera” de los amis, *alifongfong*, que contiene arroz glutinoso, cerdo y pescado envuelto en hojas de pandanus, sabe tan bien como se ve. (Foto de Pu Hua-chih)



voladores capturados en el mar como la base de su dieta; de hecho, son a veces llamados “la tribu de los peces voladores”.

Los amis, cuyas tierras natales se encuentran alrededor de las zonas bajas de las montañas y la costa de Hualian y Taitung, se reconocen como conocedores de una gran cantidad de plantas comestibles. Debido a su ubicación, son principalmente recolectores en vez de cazadores, y fueron los primeros pueblos aborígenes a entrar en contacto con los chinos *han*. La tribu también es conocedora y experta en el uso de la flora como alimento. Algunas veces se bromea con ellos diciendo que pueden “comer de todo en la montaña, aparte del suelo y las rocas”.

Sin embargo, para los aborígenes, la comida no es solamente una forma de satisfacer sus necesidades físicas, sino que también está empapada de un profundo sentido cultural y está sujeta a múltiples rituales sociales. Los aborígenes se apegan estrictamente a los ritos de las culturas tribales: cuándo comer, quién debe comer o qué tipo de alimento no debe ser consumido. Por ejemplo, la serpiente de cien pasos es reverenciada por los paiwan como un animal totémico, por lo que el consumo de carne de serpiente constituye un gran tabú.

La cultura culinaria de los aborígenes se halla registrada por los chinos *han*

en un documento llamado *Lin-hai shui-tu zhi* (Estudio del entorno costero) escrito por Shen Ying en el período de los Tres Reinos (220-280 d.C.). El documento describe a

los isleños disfrutando de una amplia gama de cosechas, peces y carnes. Indica que preservaban el pescado y la carne con salmuera en grandes vasijas por varios meses, creando un plato delicioso.

Asimismo “el pueblo usaba el mijo para destilar alcohol, que es almacenado en barriles de madera. Se emplean tubos de bambú de unas siete pulgadas como tazas para beber el destilado”. También relata

que al comer o beber, los aborígenes cantaban tonadas para entretenerse.

Si bien cada tribu ha desarrollado su cocina en diferentes direcciones, la cultura actual conserva algunos elementos en común que se han heredado de la cultura de la comida aborigen de sus ancestros de unos 1.800 años atrás.

Por ejemplo, todos preservan la carne, si bien de diferentes formas. Comparado con el *silaw* (carne o pescado crudos salados) de los amis, el *tmmyan* o plato de carne en encurtido de la tribu atayal es mucho más agrio, ya que se le agrega arroz glutinoso al adobo.

A pesar de que la comida base de los aborígenes es ahora el arroz, como la de los chinos *han*, la mayoría de las tribus (excepto

Las hojas de la palma de la areca son lavadas y empleadas por los amis como recipientes de cocina para hacer sopa. (Foto de Pu Hua-chih)



Conforme se ha desarrollado la dieta aborigen, el jabalí rostizado entero es hoy en día el sabor más exótico en la cocina aborigen. (Foto de Hsueh Chi-kuang)

la tribu tao en la Isla de las Orquídeas) tradicionalmente destila licor de mijo en lugar de arroz u otros granos. El licor de mijo es el producto aborigen local más conocido.

Tien Che-yi, un académico cultural dedicado a la tribu bunun, señala en su libro titulado *La sociedad y cultura de los aborígenes de Taiwan*, que antes de que adoptaran costumbres chinas, los utensilios empleados por los aborígenes eran muy simples.

Por ejemplo, se usaban los tubos de bambú para tomar la sopa, y tazones de ratán tejido o bambú para el arroz y la carne.

El bambú era el material natural para los utensilios de cocina. Según Tien, el método tradicional de los atayales llamado *chu zhu* (cocinando con bambú) se refiere a su método para cocinar el arroz embutido en un tubo de bambú. El bambú es cortado según la longitud de los nódulos y relleno de arroz glutinoso que ha sido remojado en agua por más de ocho horas. Los tubos (que en el método tradicional no se les agregan otros ingredientes) son entonces sellados con hojas de *Alpinia zerumbet* o jengibre nativo. Tras ser cocinado al vapor o hervido, el arroz queda fragante con el aroma natural de las hojas.

Las piedras y las hojas de los árboles también se utilizaron como utensilios de cocina. Por ejemplo, otro de los métodos de cocción tradicionales de los amis consiste en cocinar con piedras calientes. Un recipiente con forma de batea, hecho de la hoja de la palma de la areca, se llena de verduras y mariscos. A este contenedor se le añaden agua y piedras al rojo vivo para hervir el agua, con una pequeña cantidad de sal añadida durante la cocción. Esto es lo que los amis llaman una tradicional “olla caliente”.



En los últimos años, el turismo cultural se ha vuelto muy popular en Taiwan, al igual que en el resto del mundo. Además de experimentar los aspectos exóticos de la cultura aborigen, la cocina se ha convertido en un importante atractivo para los turistas, especialmente para los chinos *han*. Los alimentos autóctonos, como la carne de jabalí asado, el licor de mijo, el arroz cocinado en tubos de bambú, y las verduras silvestres sofritas se han vuelto cada vez más populares.

Sin embargo, algunos restaurantes en las zonas urbanas, que anuncian que ofrecen platos aborígenes, también venden platos como costillas de cerdo con arroz y sopa de carne de res con fideos, que obviamente no son platos tradicionales aborígenes. Así que no está claro si muchos turistas pueden probar la comida auténtica en los restaurantes de las zonas aborígenes.

Joyce Yeh, profesora asociada en el Departamento de Relaciones Étnicas y Culturas de la Universidad Nacional Dong Hwa, cree que los alimentos aborígenes adaptados al estilo chino pueden ser considerados como alternativas convenientes para satisfacer el gusto de los chinos *han*.

El propietario de un restaurante de estilo amis en el distrito de Hualien una vez se quejó con Yeh que muchos turistas no son capaces de apreciar los sabores

1. Flores de la palma de areca fritas en caldo de pollo, cubiertas con helechos y aderezadas con la yema de un huevo.
2. Carne de jabalí rostizada
3. Carne de caracol frita
4. Guandul frito

auténticos, pero muy diferentes, de platos autóctonos, y por lo tanto, los alimentos a menudo se desperdician.

“Los chinos *han* que vienen a nuestro restaurante todavía quieren pedir platos que conocen, como el pescado cocido y el pollo de tres copas. Un grupo de clientes ordenó corazones de palma de la areca, pero no le gustó y dejaron todo el plato sin tocar. Es una lástima desperdiciar la comida. Ellos no aprecian el hecho de que es auténtica”, lamentó el dueño del restaurante. Además, los turistas no pueden distinguir los platos provenientes de diferentes tribus.

Un restaurante *truku* ofrece un menú de “integración étnica”, en los que sus platos usan ingredientes aborígenes cocinados con métodos de los chinos *han*. “El arroz glutinoso con banano de los *truku* es nuestro plato de la casa. También tenemos el popular plato *ami* de verduras silvestres. Pero si los clientes piden carne de caracol, lo voy a cocinar al estilo de pollo de tres copas”, revela el dueño del establecimiento.



1



Wu Hsueh-yue, un experto en las verduras silvestres que prefieren los *amis*, explica que en los platos aborígenes tradicionales, no se saltean los ajos o las cebolletas primero para obtener un sabor fuerte. Por el contrario, los aborígenes prefieren sabores sencillos y simplemente ponen un poco de sal en la comida. “Me temo que muchos turistas podrían considerar erróneamente que las salsas en el pollo de tres copas representan un sabor aborígen auténtico”, lamenta Wu.

La mayoría de los alimentos aborígenes provienen de la tierra, especialmente las verduras silvestres, que



2



3



4



El Restaurante Badasan, en el distrito de Bali, Nuevo Taipei. Las meseras visten los trajes tradicionales de la tribu seediq al mostrar los platos de “integración étnica”, una fusión de platos aborígenes con la cocina de los chinos *han*.

Guangzhou, en el área de Wanhua. La dueña del restaurante, quien pertenece a la tribu puyuma, señala sin embargo que en su pueblo natal los caracoles se fríen con *Zanthoxylum lanthoides*, pero ella lo ha reemplazado con albahaca para sus clientes de la metrópolis. Si alguien desea probar el verdadero plato al estilo aborigen, ella está más que anuente a prepararlo de dicha manera si sus clientes así lo piden.

Debido a que la cultura culinaria de los diversos grupos étnicos ha pasado por un largo período de intercambios e integración, la mezcla de ingredientes y sabores de otras tradiciones se ha vuelto algo común. Ya desde Chen Di, un académico de finales de la dinastía Ming, en su libro *Tung Fan Chi (Informe sobre los bárbaros del Este)* se menciona que los aborígenes de Taiwan plantaban cebolletas, jengibre, ñame y taro. No obstante, estas verduras son comunes a otras tradiciones culinarias, así que ya no se les considera exclusivas de la cocina aborigen. Otras verduras silvestres, como el calalú, la listea de montaña (pimienta de montaña), y hasta el helecho nido de ave son también comúnmente halladas en otras culturas.

Este factor común ayuda a facilitar la aceptación de platos que a primera vista parecen muy exóticos. Combinado con el auge en turismo cultural y la información disponible en los medios, especialmente en *Internet*, se abren nuevos canales para difundir la cocina aborigen. Por ejemplo, Lin Te-shih, un anciano de la tribu rukai, vive en la villa tribal de Taromak, en plena montaña. Sus hijos lo ayudan a vender el plato tradicional rukai conocido como *a-bai* en toda la nación, con pedidos de 700 a 800 diarios por teléfono e *Internet*. El *a-bai* es parecido al *zongzi* de los chinos *han* o el tamal latinoamericano. Consiste en mijo molido y carne de cerdo envueltos en hojas de *Trichodesma calycosum* y *Alpinia zerumbet*, cocidos al vapor.

Los pueblos aborígenes de Taiwan son siempre generosos al compartir los auténticos sabores de su comida única y especial. ■

muchas veces tienen un sabor amargo. Para reducir la amargura, se evitan las salsas fuertes, y la tapa del *wok* se abre con moderación durante el proceso de cocción.

Los amis aman la sopa; ellos creen que la mejor manera de utilizar los buenos ingredientes, ya sean verduras o carne, es poniéndolos en una sopa. Acostumbran cocinar tres o cuatro variedades diferentes de verduras silvestres juntas añadiendo sólo con un poco de sal. Esta es para ellos la mejor manera de disfrutar de los sabores de la tierra.

“Las personas que nunca han probado las verduras silvestres deben experimentar con la hierba mora (*Solanum nigrum*), conocida como *tatokem* en idioma amis. La mejor forma de prepararla es con carne de res. Otro plato algo inusual es la sopa de caracoles con semillas de momordica de cochinchina”, señala Wu, quien también recomienda algunos platos especiales tales como la sopa de asadura de res con *tatokem*.

Para disfrutar de la comida aborigen, no es indispensable viajar a Hualien u otra zona mayormente aborigen. Estos platos se pueden hallar en la ciudad de Taipei. La crítica de cocina Ann Hu recomienda la *Cocina de Weidewei*, ubicada en el Mercado Aborigen Naruwan, cerca del mercado nocturno en la calle

VERDURAS BUENAS PARA LA SALUD



La cocina taiwanesa es un gran atractivo para los visitantes foráneos y se está extendiendo al extranjero.

POR ZOE CHENG
FOTOS DE HUANG CHUNG-HSIN

Los postres variados que existen en bufés vegetarianos libres de Taiwan, pueden satisfacer hasta el más exigente de los paladares.

La comida vegetariana tiene fama, merecida o no, de ser insípida y hasta aburrida. A pesar de esta fama, sin duda alguna, en Taiwan no lo es. Entre los restaurantes de comida vegetariana y los vendedores ambulantes, hay un total de más de 6.000 establecimientos de comida vegetariana en la isla, que sirven a 1,7 millones de vegetarianos, así como una variedad enorme de platillos vegetarianos disponibles en los establecimientos de comidas o supermercados, listos para prepararlos en casa.

Muchos vegetarianos piensan que Taiwan es un paraíso culinario. Hsieh Kuo-cheng ha sido vegetariano durante 17 años y ha vivido en Nueva York, Los Angeles, Singapur y Hong Kong. Según él, para el estilo de vida vegetariano, no hay mejor sitio que Taiwan. “En comparación, Taiwan cuenta con la mayor densidad de vegetarianos. Los alimentos vegetarianos disponibles aquí son mucho más diversos, frescos, y además, muy creativos”, dice Hsieh.

Según la *Encuesta del Almanaque de Consumo de Alimentos 2008 en Taiwan*, realizada por el Consejo de Agricultura, los vegetarianos ocasionales y comprometidos representan el 10 por ciento de la población de Taiwan. En conjunto, con los proveedores de productos, fabricantes, restaurantes y vendedores, el valor total de producción de este sector se calcula en aproximadamente unos US\$120 millones. La alta



Las comidas vegetarianas se están convirtiendo en un estilo gastronómico de moda entre todas las edades.



densidad de vegetarianos no sólo da lugar a una gran industria de alimentos para este grupo, sino hasta para las escuelas y jardines de infancia, que ofrecen comidas sin carne para mejorar su competitividad.

El vegetarianismo no es nuevo en Taiwan, pero históricamente fue practicado durante las ocasiones ceremoniales. La *Historia General de Taiwan*, escrita por Lien Heng, y publicada por primera vez en 1920, registró que la dieta en Taiwan seguía principalmente la de las provincias de Fukien y Cantón (Guangdong) en China, de donde procedía la mayoría de los antepasados de los taiwaneses. Estas áreas tenían pescaderías bien abastecidas a lo largo de la costa y manadas de venados en las montañas también. Por ese motivo, toda la gente era carnívora. Generalmente, en las ceremonias religiosas, la gente se abstenía de comer carne. El vegetarianismo en Taiwan se originó probablemente de las

prácticas religiosas del budismo y taoísmo.

El arte de la imitación

La sociedad de Taiwan se caracteriza por sus inmigrantes y creencias religiosas; por ejemplo, el budismo o el taoísmo estaban muy generalizados entre los inmigrantes. Cada vez que la gente celebraba ceremonias religiosas, en particular para la adoración de dioses importantes en los panteones, tales como Yuhuangdadih, tenían que hacer ofrendas de tres o

cinco tipos de animales; por ejemplo, un cerdo o un cordero entero. Los vegetarianos tenían que presentar las mismas ofrendas, pero las hacían de harina, solamente para imitar la carne. Las técnicas necesarias para este tipo de preparación son quizás el origen de la destreza local en la cocina vegetariana.

Los budistas estrictos en Taiwan no consumen carne, huevos ni alimentos que consideren estimulantes o que aumenten el deseo, tales como puerros, cebolletas, cebollas, ajo y bebidas alcohólicas. Aparte de los huevos, los taoístas Ikuán siguen un régimen alimenticio similar. Los productos lácteos no se excluyen porque no van en contra del código religioso de *ahimsa* —el principio de no violencia hacia los seres vivos. Otros creyentes se pueden abstener de la carne sólo por períodos cortos de tiempo, a menudo de seis a diez días, o en el primero y décimoquinto día de cada mes lunar por razones religiosas. Hoy la mayoría de los vegetarianos en Taiwan deciden serlo por motivos religiosos.

Durante las últimas cinco décadas, los alimentos vegetarianos se han vuelto más elaborados. Los estilos de comida están principalmente inspirados en la cultura gastronómica china, que hace hincapié en las técnicas culinarias y el equilibrio entre el sabor, la textura, el color y el aroma. Para hacer un platillo sin carne, cebolla o ajo, y aún así,



La mayor conciencia por la salud ha cambiado los alimentos que se consumen y la forma de cocinar de mucha gente en Taiwan.



La creatividad es el rasgo distintivo de los platillos vegetarianos en Taiwan.



sabroso, se necesita creatividad. Algo tradicional del vegetarianismo chino es la producción de sustitutos de carne. Con sólo harina, soya, hongos y extracto de konjac (*Amorphallus konjac*), casi cualquier carne, ya sean albóndigas de carne, sopa de aleta de tiburón, cocido de cordero u otro plato con carne, puede reproducirse en una versión vegetariana con sabor auténtico. Estos platos con carne de imitación se consideran generalmente una necesidad en una comida formal, para demostrar la hospitalidad del anfitrión, porque los de carne verdadera eran consumidos principalmente por la realeza o los ricos. Quizás sea irónico que la calidad de un festín vegetariano dependa de la buena imitación del sabor de la carne. Desde este punto de vista, se ha desarrollado una variedad de productos que va más allá del *tofu* o salchichas o jamón vegetariano.

Ten-In Food Co. es un buen ejemplo del desarrollo de la industria de los alimentos vegetarianos. *Ten-In* comenzó su negocio en 1985 como proveedor de banquetes de platillos vegetarianos estilo chino para ocasiones festivas. El suministro de banquetes con 3.000 mesas aproximadamente, con alrededor de 30.000 invitados, no es raro para *Ten-In*. Su sólida reputación le ha hecho acreedora de algunas oportunidades comerciales

especiales, incluyendo una invitación para cocinarle a monjes en una ceremonia a fin de conmemorar el 60º aniversario de la ascensión al trono del Rey de Tailandia. La compañía tiene la reputación de hacer más fácil y saludable el estilo de vida vegetariano, sin sacrificar los placeres de la mesa.

La creación de nuevos estilos

“La gente solía tener la impresión de que los alimentos vegetarianos tenían sabores fuertes y sabían mal. De hecho, esos problemas se resolvieron hace tiempo. No usamos glutamato monosódico, colorantes artificiales ni soya modificada genéticamente. La experiencia nos ha enseñado cómo combinar varios ingredientes para hacer platillos con excelente sabor”, dice Arwin Yu, asistente especial del director de *Ten-In*. Para satisfacer la demanda por productos vegetarianos, *Ten-In* estableció una fábrica en 1999. La compañía produce más de 200 tipos de alimentos empacados al vacío, desde

filetes vegetarianos a sopas estilo chino, hasta ingredientes para cocidos y albóndigas.

Yu dice que muchos vegetarianos en países extranjeros comen principalmente ensaladas que no son bastante nutritivas, y recomienda una dieta complementada con más productos de soya. “Además de la fibra de la soya, también usamos fibra de trigo para hacer alimentos, tales como salchichas y pescado vegetarianos”. Para resolver el asunto de los vegetarianos religiosos, *Ten-In*, como muchos otros fabricantes o establecimientos en Taiwan, prohíbe a sus empleados llevar cualquier alimento con carne al sitio de trabajo. “Insistimos en ésto porque la mayoría de nuestros clientes, en Taiwan o el extranjero, son vegetarianos por razones religiosas”, dice Yu.

Ten-In es un fabricante típico con ideas tradicionales sobre lo que es una dieta vegetariana, y que desarrolla productos basado en ésto. En el otro extremo del espectro de la innovación está Jen Dow Bufé

Se realizan anualmente ferias de alimentos vegetarianos.



Las imitaciones de carne forman parte esencial en los platos vegetarianos en Taiwan.



Ten-In Food Co., produce una gama de alimentos vegetarianos.





(Recuadro) Huang Chiang-ying, copropietaria de *Easy House*, se asegura de que los platos servidos a los clientes sean siempre coloridos, fragantes y deliciosos. (Fotos de Jimmy Lin)

ha sido tradicionalmente considerada como más barata que la que contiene carne, JDV es sin lugar a dudas un modelo comercial diferente. “Al principio, la gente en este negocio pensaba que era imposible que los comensales pagaran más por la comida vegetariana”, dice Kuo Fang-liang, presidente de JDV.

Para atraer una variedad más grande y más diversa de clientes, Kuo no enfoca particularmente en vegetarianos religiosos, ni sus restaurantes fomentan un entorno religioso. “Comer debe ser una experiencia agradable. Por eso no tenemos música religiosa o creamos ese tipo de ambiente. En lugar de ello, enfatizamos la conciencia por la salud y nos adherimos a principios dietéticos de poca grasa, bajas calorías y alto contenido en fibra”, dice él. Al igual que su cadena de restaurantes en Taiwan, JDV se ha expandido a China continental. La compañía demuestra que la comida vegetariana puede ser un estilo de cocina propio, y una alternativa moderna aún entre las personas no vegetarianas.

Vegetariano (JDV, siglas en inglés), el primer bufé vegetariano estilo europeo que abrió en Taiwan en 1982. JDV ofrece un bufé con alrededor de 200 platillos sin carne ni huevos, en una variedad de estilos, como *sashimi* japonés, tailandés picante, pasta y pizza italianas, y por supuesto, platos al estilo taiwanés. De hecho, a US\$18 por persona, los bufés de JDV cobran lo mismo que otros bufés en restaurantes de comida no exclusivamente vegetariana. Como la comida vegetariana



En búsqueda de nuevos clientes

Si JDV es un poco caro para algunas personas, otros restaurantes tratan de satisfacer un mercado menos acaudalado. Por ejemplo, Cocina Vegetariana *Easy House* puede aún satisfacer a clientes que buscan una nueva experiencia gastronómica.

El estilo del restaurante es ligero en productos con soya, comúnmente usados en las comidas vegetarianas, y en su lugar, sus platos son hechos a base de verduras y frutas. Por lo tanto, *Easy House* utiliza una variedad de plantas acompañadas de muchos tipos de granos, nueces y hongos para producir lo que llama “una cocina sin fronteras”.

Easy House quiere educar a los clientes sobre la apreciación de los alimentos y ampliar su entendimiento sobre la comida. El restaurante sirve combinaciones compuestas por algunos de sus 18 platos principales, tales como “cocido de leche y verduras”, “arroz frito con trufa”, “verduras con vainilla y romero”, y “fideos taiwaneses con hongos silvestres”. Todos estos platos fueron creados por Sam Hsu, un *chef* maestro que trabajaba para un prestigioso restaurante y ahora es vicepresidente de *Easy House*. Hsu evita intencionalmente la manera tradicional de cocinar, que favorece los aderezos espesos, fuertes y grasosos. “Los clientes pueden comer por lo menos 40 tipos de verduras, nueces o frutas cuando ordenan una combinación”, dice Howard Hu, copropietario de *Easy House*.

“La gente puede identificar generalmente dos olores en las cafeterías vegetarianas tradicionales de Taiwan, la soya y las hierbas chinas. Pero nuestras comidas son una experiencia totalmente nueva para los clientes”, afirma Hsu. Hu pensó originalmente que nadie gastaría US\$9-14 en una combinación de comida vegetariana. Pero la observación detenida del mercado mostró que los proveedores de comida vegetariana en Taiwan se dividían en tres tipos: el bufé estilo occidental, pequeños restaurantes que sirven un bufé chino simple, y festines comúnmente disfrutados en ocasiones festivas o para celebraciones religiosas. Hsu decidió que había espacio para los restaurantes de precio mediano, y junto a Huang Chiang-ying, abrió *Easy House*.

“El ochenta por ciento de nuestros clientes no son vegetarianos permanentes”, dice Hu. “Pienso que el

mercado potencial de la comida vegetariana es grande, siempre que vaya más allá de querer atraer clientes por motivos religiosos. Con más empresas que incursionan en este campo, los consumidores desarrollarán gradualmente una nueva manera de pensar acerca de la comida vegetariana”. Hsu cree que la comida vegetariana es simplemente sólo una elección de la dieta, y no debería mezclarse con asuntos éticos o religiosos. Si sabe bien, la gente querrá comerla.

Tomando en cuenta la salud

Hu también ha descubierto que cuenta con clientes mucho más jóvenes de lo esperado. “Para mi sorpresa, algunos clientes que pensarían más en ir a comer a *Burger King* o *TGI Friday*, están viniendo a *Easy House*”, dice Hu, quien pasó anteriormente muchos años en el negocio de la comida rápida. Para los adolescentes, probar un nuevo estilo de comida vegetariana se considera moderno y popular. Hu piensa que la mayor preocupación por la salud significa que la dieta vegetariana no pasará de moda.

Los suministros abundantes y convenientes de una gran variedad de verduras y frutas de temporadas, contribuyen también a la frescura y diversidad de las comidas vegetarianas en Taiwan, aunque sean a veces afectados por desastres naturales, tales como tifones.

Hasta cierto punto, la población de vegetarianos enfatiza la tendencia mundial de la conciencia por la salud. Cuando el estilo de vida vegetariano comience a atraer gente por otras razones diferentes a la piedad religiosa, la gente tendrá más libertad para experimentar todo tipo de comida. En consecuencia, ésto influenciará los tipos de comida disponibles.

En la actualidad, la creatividad y la calidad desempeñan un destacado papel en el atractivo de los platillos vegetarianos. Pero, sin lugar a dudas, su buen sabor es siempre un requisito. En Taiwan, existen opciones vegetarianas de alta calidad que atienden a los gustos más modernos y exigentes. ■

EL SABOR DEL MERCADO NOCTURNO

A pesar del cambio de los tiempos, los mercados nocturnos tradicionales siguen siendo un lugar divertido para pasear por las noches, y un sitio popular donde los turistas pueden probar bocadillos tradicionales como cualquier persona local.

POR KELLY HER
FOTOS DE HSUEH CHI-KUANG

Los tradicionales lugares turísticos como el Museo Nacional del Palacio, el rascacielos *Taipei 101*, el Monumento Conmemorativo a Chiang Kai-shek y el Parque Nacional Taroko, motivan a los turistas de todo el mundo a visitar a Taiwan. No obstante, aunque pueda causar sorpresa, el mayor atractivo de Taiwan son los mercados nocturnos.

De hecho, los mercados nocturnos encabezaron la lista de los lugares turísticos más visitados por extranjeros en una encuesta realizada por el Buró de Turismo de Taiwan. Los resultados de la encuesta muestran que, de todos los visitantes que llegaron a Taiwan, el 41 por ciento visitó un mercado nocturno, el 27 por ciento el Museo Nacional del Palacio, el 25 por ciento el *Taipei 101*, y el 21 por ciento estuvo en el Monumento Conmemorativo a Chiang Kai-shek. El Mercado Nocturno de Shilin en Taipei ocupó el primer lugar de la lista, y recibió la visita del 34 por ciento de los turistas internacionales.

¿Cuál es el atractivo de los mercados nocturnos de Taiwan, que los convierte en una visita obligatoria no sólo para los residentes locales, sino también para los turistas internacionales?

Principalmente, los mercados nocturnos de la isla son cúmulos de pequeños puestos y mercaderes ambulantes, que venden una variedad de manjares locales, desde bocadillos, bebidas y dulces hasta comidas servidas en la mesa. Muchos han operado durante décadas y se jactan de mantener sus recetas tradicionales originales.

Durante las horas punta cuando los mercados nocturnos están en plena marcha, los clientes buscan a empujones la manera de comprar algo en algún puesto popular; o si desean algún plato para comer en una mesa, tienen que compartirla con extraños. Los vendedores colocan intencionalmente las comidas a la vista con el fin de tentar a los transeúntes hambrientos.

Además de la comida y la bebida, en los mercados nocturnos se encuentra una amplia variedad de



Los mercados nocturnos, como el Mercado Nocturno Liuho en Kaohsiung, son lugares populares para los taiwaneses y los visitantes extranjeros.
(Foto de Chang Su-ching)

artículos. Se puede hallar de todo, desde accesorios, ropa, zapatos y juguetes hasta discos compactos, antigüedades y artesanías, a precios bastante bajos o quizás en descuento para aquéllos dispuestos a regatear.

Los vendedores tratan de llamar la atención de los clientes a través de diferentes medios, ya sean luces brillantes, música ruidosa o hasta decoraciones en las puertas de su tienda o en la parte superior de los puestos. Algunos se suben a sillas y gritan eslóganes o anuncios de promoción a través del megáfono.

A la atmósfera carnavalesca se suman los adivinos, así como lugares para masajes, juegos y artistas de calle, que transforman la ida de compras en una noche de entretenimiento.

Igual que la gente local

“La gente visita los mercados nocturnos para comer, hacer compras o simplemente dar un paseo para disfrutar de la atmósfera alegre, o como algunos dicen, el ‘caos’”, explica Yu Shuenn-der, investigador asociado en la Academia Sínica. “La gran popularidad es señal de su importancia como institución cultural, económica y social”.

“Muchos mercados nocturnos han sido catalogados como lugares emblemáticos de la cultura folklórica de Taiwan”, dice. “Se convirtieron en un sitio típico, junto a los templos, museos locales y viejos vecindarios, donde la gente taiwanesa brinda a sus huéspedes extranjeros una experiencia ‘auténtica’ de la cultura local”.

Influencia internacional

Asimismo, la influencia internacional se observa en la comida. Además de los bocadillos taiwaneses, otros platillos comunes en los mercados nocturnos de Taiwan son: las empanadillas chinas, el filete de res estadounidense, los rollitos de primavera vietnamitas, *teppanyaki* (carne y verduras a la plancha al estilo japonés) y los pasteles de arroz japoneses. No obstante, con frecuencia, algunos de los ingredientes, salsas y métodos de cocción varían para satisfacer el paladar de los locales.

Un ejemplo es el filete de res. Antes era una comida cara y algo “exótica”, y se vendía solamente en los restaurantes occidentales de lujo. Sin embargo, a mediados de los años setenta, algunos vendedores comenzaron a vender filetes de res baratos en los mercados nocturnos, y pronto comenzó la locura por el plato en toda la isla.

Parecido al filete servido en los restaurantes occidentales, la versión local viene con acompañamientos adicionales, tales como sopa, pan y bebida. La diferencia es que se sirve con pasta y verduras sobre un plato de hierro fundido que chisporrotea, al que también se agrega un huevo crudo que se va cocinando lentamente con el calor.

Chiang Su-yueh, de 50 años, ha vendido filetes de res en el Mercado Nocturno de Shilin durante 40 años, y dice con orgullo que es una de las principales vendedoras del lugar. “Al principio, cuando monté mi negocio, pensé en vender algo diferente, y se me ocurrió la idea



1



2



del filete”, dice ella. Chiang dice que su filete de res, en lonjas, es tan bueno como el de los restaurantes regulares especializados en carnes. Sin embargo, cuesta apenas entre 5 a 8 dólares estadounidenses, un precio accesible para los jóvenes, incluyendo estudiantes, que son su principal clientela.

De forma similar, Dai Li-yu, de unos cincuenta años, también administra un puesto en el mercado de Shilin desde hace unos 40 años. Ofrece principalmente tortas de huevo con ostras y calamar frito servido en sopa espesa.

“Las recetas de estos platos me las pasó mi abuelo. Creo que es el sabor tradicional lo que atrae a los clientes y nos mantiene en el negocio”, dice esta vendedora de la tercera generación. “Sin embargo, para mayor variedad, diversifiqué nuestro menú y ahora se incluyen platos con arroz y diferentes tipos de fideos. En cuanto a las tortas de huevo con ostras, ahora los clientes tienen la opción de camarones o calamares, si no les gustan las ostras”.

Delicias famosas

Lin Tien-lai, presidente de la Organización para la Administración del Mercado Nocturno de Shilin, dice que las delicias que han hecho famoso este mercado son la torta de huevo con ostras, el chorizo relleno de arroz glutinoso, el filete de pollo súper grande, el filete de res, el pastel de pescado frito al estilo japonés y “pastel pequeño envuelto en pastel grande”—que se trata de un

pequeño pastel de harina con un relleno dulce o salado que se fríe en mucho aceite, se tritura y luego se envuelve en otra capa hecha de harina más suave. En el mercado también se encuentra una gran variedad de jugos de frutas frescas, y té con leche y bolitas de tapioca.

Lin explica que el mercado de Shilin abre básicamente las 24 horas del día durante los siete días de la semana, pues allí también funciona un mercado tradicional de alimentos frescos que vende carnes, mariscos, frutas y verduras desde las 2 a.m. hasta el mediodía, y luego se comienza a vender comida preparada y bocadillos.

Actualmente en el mercado nocturno operan aproximadamente 540 puestos. La cantidad de visitantes diarios se calcula en 30.000 durante los días de semana, y aumenta a 50.000 durante los fines de semana y días feriados. Con frecuencia se ven flotas de autobuses de turistas en el área.

Lin atribuye la popularidad del mercado a la amplia gama de comidas, mercancías y entretenimiento disponibles a precios asequibles, y al servicio rápido. Además, la línea del sistema de transporte rápido de masas brinda movilización conveniente y contribuye a la mayor cantidad de visitantes.

Bocadillos típicos de los mercados nocturnos:

1. Torta de huevo con ostras;
2. Frutas en dulce cristalizado;
3. Codillos de cerdo;
4. Camarones a la barbacoa;
5. Calamares fritos (Foto de Chang Su-ching)



3



4



5

Lin agrega que la estructura actual que aloja los puestos de comida es nueva, equipada con ventilación mejorada y servicios sanitarios; y en general, ofrece seguridad al visitante.

Mejoras

En 1987, el Gobierno de la Ciudad de Kaohsiung designó una “zona para mercado” de alrededor de 380 metros (aproximadamente una cuadra de ciudad), que se convierte en zona peatonal entre las 6 p.m. y 2 a.m., y se prohíbe la entrada de vehículos y motocicletas durante ese período. Los puestos del mercado se colocan diariamente a lo largo de la calle.

El Gobierno de la Ciudad de Kaohsiung también colabora con el Comité Administrativo del Mercado Nocturno Liuho desde 2003 a fin de implementar una serie de reformas, tales como la instalación de iluminación, señales y sistemas de reciclaje y tratamiento de aguas residuales, así como repavimentación de la calle. De igual modo, el Comité fomenta el uso de uniformes y gorras entre los vendedores, y brinda capacitación relacionada con el manejo de alimentos e higiene.

También se han puesto en marcha proyectos de infraestructura, tales como servicios sanitarios, estacionamientos y centro de información para turistas.

Chan Chin-han, asesor del comité para la administración del mercado, dice que gracias a la ubicación central y cercanía a la Estación del Ferrocarril de Kaohsiung (diez minutos a pie), el mercado goza de próspera actividad comercial.

“Antes servíamos principalmente a los residentes locales. Pero una encuesta reciente muestra que la gente de fuera representa el 70 por ciento de nuestra clientela”, dice. “Las continuas mejoras de los sitios turísticos de Kaohsiung, entre ellos, el río del Amor, el Puerto Pesquero Chijin y la laguna del Loto, ayudan a atraer más turistas a nuestra ciudad, y por lo tanto a nuestro mercado. Además, organizamos muchas actividades, tales como festivales gastronómicos, espectáculos de



Dos jovencitas muestran pastelillos rellenos, horneados con formas de personajes de caricaturas japonesas. Este popular bocadillo es resultado de la mezcla de lo nuevo y lo tradicional en el mercado nocturno.

La entrada del Mercado Nocturno Huashi, el primer mercado de Taipei destinado a los turistas extranjeros.

(Foto de Hsueh Chi-kuang)

calle y campañas publicitarias para elevar esas cantidades”.

En la actualidad operan unos 200 puestos, y alrededor de la mitad ofrece comida. Entre los platillos más conocidos están el asopado de arroz con mariscos, los batidos de leche con papaya, y la sopa de costilla de cerdo con medicina china. Además, en Liuho, se puede disfrutar de algunos platillos internacionales, como helado turco y tortillas mexicanas.

Chang Chi-chang, de 55 años, vende arroz asopado con mariscos, como ostras, almejas, cangrejo, camarón y calamar a 3 dólares. Recibe alrededor de dos mil clientes al día, y cuenta con la ayuda de diez asistentes.

“En vista de que Kaohsiung es una ciudad portuaria, encuentro mariscos frescos en cualquier momento, así puedo ofrecer platos deliciosos que los clientes añoran. Incluso, algunos clientes están dispuestos a comer de pie cuando no hay mesas disponibles”, dice. “Del mismo modo, el crecimiento en la industria del turismo local y la puesta en marcha del ferrocarril de alta velocidad favorecen el negocio”.

Zheng Po-tzu, de 74 años, ha vendido jugo fresco en el mercado desde que tenía 30 años. La bebida más





popular de su negocio es el batido de leche con papaya, a 1,60 dólares estadounidenses por vaso. Además de la extensa variedad de frutas bien lavadas en exhibición, Zheng tiene decorado su puesto con fotografías y autógrafos de mucha gente famosa.

“La frescura, el buen sabor y la higiene son las reglas principales en mi negocio”, dice. “Si lo que vendes es bueno, los clientes estarán dispuestos a pagar y hacer fila para comprarlo. Además, trato a los clientes como amigos”.

Sabor auténtico

De hecho, la variedad de deliciosos manjares de diferentes lugares de Taiwan y otros países constituye una gran parte del atractivo de los mercados nocturnos

locales. En la actualidad, muchos de estos mercados ya han sido reconstruidos y mejorados para elevar el nivel de organización y hacerlos más higiénicos.

Un buen ejemplo es el Mercado Nocturno de la Calle Huashi, ubicado cerca del Templo Longshan en Taipei. El mercado, renovado en 1987, cuenta con 188 puestos muy iluminados y ubicados a ambos lados del pasillo techado de 352 metros de longitud. En la entrada se encuentra un arco de estilo chino tradicional de colores brillantes. Fue el primer mercado nocturno de Taiwan diseñado para los turistas extranjeros.

“Ofrecemos arroz con carne de cerdo en salsa, pudín de arroz, pollo crujiente, bollos de cerdo al vapor, *tofu* apestoso, sushi, albóndigas taiwanesas, fideos delgados con ostras... y muchos platillos más”, dice Yu Po-sung, presidente de la Asociación del Círculo de Vendedores de la Calle Huashi. “Es de notar que más del 90 por ciento de nuestros *chefs* tiene licencia y realiza cursos de forma regular sobre manejo de alimentos. Todo esto y la higiene del lugar son las razones por las que tenemos el honor de recibir a dignatarios extranjeros”.

Al principio, la Calle Huashi, llamada también la “calle de las culebras”, era una zona rosa, afamada por sus platillos con carne de serpiente y el licor de serpiente, que es conocido por sus propiedades afrodisíacas. Sin embargo, en los últimos años, estos rasgos tradicionales se han atenuado tras la prohibición de la prostitución y la promulgación de leyes sobre la conservación de la vida silvestre. Hoy, solamente permanecen algunas tiendas que preparan platillos con serpientes criadas en granjas, y no se mata la víbora frente al público.

“El estereotipo que muchos extranjeros tienen de los mercados nocturnos de Taiwan es que son sucios, caóticos y apestosos”, dice Yu. “Nos esforzamos por crear un ambiente agradable. Si tenemos suerte, nuestro mercado puede convertirse en un lugar turístico cultural y popular, un sitio agradable donde la gente puede disfrutar de la cultura gastronómica típica de Taiwan o simplemente dar un paseo divertido por la noche”. ■

RECETAS

香
家
味
灣



La acción de ingerir alimento en el ser humano ha pasado por un proceso evolutivo que ha ido más o menos sincronizado con su avance socio-económico. Así, lo que comenzó como un simple fenómeno fisiológico, fue transformándose pronto en un fenómeno social, cuando posiblemente alguien regresó del monte con un ejemplar de caza mayor que no podía consumir y realizó un trueque con alguien que había recolectado granos y hojas comestibles. Posteriormente, el hábito de la comida se transformó en un fenómeno cultural, donde el que cazaba enseñaba sus habilidades, al igual que el que sembraba o pescaba. Finalmente, el simple hecho de ingerir alimentos para satisfacer una necesidad fisiológica alcanzó un grado de exclusividad, convirtiéndose en el fenómeno simbólico que observamos en nuestros días.

Cada pueblo tiene algún tipo de comida que representa su identificación de grupo. Así, tenemos la paella española, las pastas italianas, el pollo *tandori* de India, el seviche peruano, el mole y pozole mexicanos, etc.

En el transcurso de la historia culinaria de la humanidad, la continuidad ha superado en muchas instancias y a gran distancia al cambio. Y ésta ha sido la realidad en Taiwan, que a pesar de su pequeño tamaño, ha preservado su cocina original y ha añadido nuevos ingredientes que reflejan la evolución histórica de su pueblo.

En los últimos cuatro siglos, Taiwan fue dominada por los holandeses, españoles y japoneses, impartiendo una riqueza cultural que se ha amalgamado exquisitamente en su cocina. Los aborígenes, habitantes originales de la isla antes de la llegada de los chinos *han*, utilizaron ingredientes naturales en su dieta diaria, tales como el mijo, el ñame y la batata. Posteriormente, la llegada de los primeros inmigrantes de las provincias de Fukien (Fujian) y Kwangtung (Guangdong) trajeron consigo el sabor casero de la comida de Fukien, convirtiéndose en la fuente original de la “comida taiwanesa”, con un sabor más ligero y suave.

Debido a la inestabilidad causada por diversos conflictos bélicos, la llegada de los hakkas trajo consigo la introducción de alimentos de sabores más fuertes, salados, fragantes y grasos. Algunos de sus platos han adquirido una posición permanente en la cocina taiwanesa, como el caso del cerdo cocido al vapor con hojas de mostaza encurtida.

Otro período que influyó mucho en la conformación de la actual cocina taiwanesa fue aquél de la ocupación japonesa (1895 - 1945), que introdujo muchos elementos propios de su cocina.

Hoy, la cocina taiwanesa incorpora la integración de sabores que imparten la salsa de soya y otros ingredientes peculiares de la región. Se basa en los principios fundamentales de la leña, el arroz, el aceite, la sal, la salsa de soya, el vinagre y el té como elementos esenciales para preparar todos los platos a servir en la mesa. En los años más recientes, como consecuencia de la presencia de trabajadores extranjeros y por motivos matrimoniales, se han agregado a esta cocina los sabores peculiares del Sudeste Asiático.

A continuación, se presentan las recetas de 18 de los platos más distintivos de las diferentes cocinas que suelen servirse en Taiwan. Las recetas han sido cuidadosamente seleccionadas teniendo en mente la disponibilidad de los ingredientes necesarios para su preparación en otros países. Esperamos que de esta manera, nuestros lectores puedan tener una idea general de la gastronomía taiwanesa y su interesante cultura.

Luis M. Chong L.



POLLO A LA KUNG PAO

KUNG-PAO CHI-TING (宮保雞丁)

La clave de la cocina Sichuan (Szechwan) se halla en la combinación de ingredientes picantes tales como los ajíes picantes y los granos de pimienta de Sichuan, que en conjunto crean un efecto tan fuerte que entumece la boca. La pimienta de Sichuan es una planta endémica cuyos frutos despiden una fragancia y aroma, que recuerda a las frutas cítricas. El otro elemento indispensable en la cocina Sichuan es el ají o chile de Sichuan, al que se le agrega jengibre y algunas hierbas locales para realzar su aroma. Debido al clima cálido y húmedo de la región, es menester preservar los alimentos en formas sofisticadas que incluyen los encurtidos, el secado de alimentos, el ahumado y la salazón. El pollo al estilo Kung Pao es un plato clásico de esta tradición.



CARACTERÍSTICAS

Los ingredientes principales son el pollo cortado en cubitos y el maní. Primero, la carne de pollo en cubitos se fríe en aceite para sellar el caldo. En un *wok* con fuego alto se fríen rápidamente ajíes de Sichuan secos, ajo y cebolleta. Luego, se integra el pollo y se mezcla bien con las especias. Cuando se saborean los suaves y jugosos trozos de pollo, se halla una explosión de sabor y una agradable sensación casi entumecedora.

ORÍGENES

Ting Pao-chen (Ding Baozhen, 1820 - 1886) fue un funcionario de finales de la dinastía Ching (Qing, 1644 - 1911), quien durante un tiempo también fue gobernador de Sichuan. Era conocido como Ting Kung Pao, o “Protector del Palacio”, un título honorario dado a él por haber suprimido la Rebelión de Nian.

Se dice que Ting era un *gourmet* y que tenía una facilidad para cocinar. Por ello, contrató a *chefs* famosos para saciar su apetito por platos nuevos y novedosos, e innovadoras recetas. El pollo frito cortado en cubitos era uno de los platos icónicos servidos en el comedor de la familia Ting. Siempre que regresaba a su pueblo natal, le pedía a sus amigos y familiares que prepararan platos no muy caros; diciendo que con tal de que hubiera pollo cortado en cubitos, él era feliz. El maní y los ajíes de Sichuan fueron agregados después de que Ting hiciera un viaje a Sichuan y probara el pollo preparado con estos ingredientes, convirtiéndose en el pollo a la Kung Kao que conocemos hoy en día.

RECETA DE POLLO A LA KUNG PAO

INGREDIENTES

- 600 gramos de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos de 1,5 a 2 centímetros.
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de licor *Shaohsing* (*Shaoxing*), en caso de no tener a mano, puede ser reemplazado con jerez seco.
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ taza de agua
- 1½ cucharadas de vinagre blanco o vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de aceite vegetal (preferiblemente de maní o maíz)
- ½ taza de maníes (cacaahuates)
- 4 cebolletas (cebollinos), con las partes blanca y verde cortadas por separado en trozos de 2 centímetros
- ½ taza de ají o chile seco (preferiblemente de Sichuan)

PREPARACIÓN

1. En un plato hondo, marinar los cubos de pollo con una cucharada de salsa de soya, una cucharada de licor *Shaohsing* o jerez seco, y una cucharada de almidón de maíz.
2. En un pequeño recipiente, combinar el azúcar, el vinagre, el aceite de sésamo, el agua, el resto de la salsa de soya, una cucharada de licor *Shaohsing* o jerez seco, y dos cucharadas de almidón de maíz.
3. En una olla de freír o *wok*, caliente una cucharada de aceite vegetal sobre fuego moderadamente alto. Coloque los maníes (cacaahuates) y fría rápidamente hasta que queden ligeramente marrones, aproximadamente unos 30 segundos. Saquélos de la olla. Caliente la otra cucharada de aceite vegetal. Añada la parte blanca de la cebolleta en trozos y el ají o chile seco, sofría por unos 30 segundos. Añada el pollo con la salsa donde se marinó, revolviendo todo con un cucharrón por unos 2 minutos o hasta que el pollo quede bien cocido.
4. Añada la parte verde de la cebolleta y cocine por un minuto más. Vierta el maní o cacahuete, revuelva y cocine por ½ minuto más.
5. Sírvese con arroz blanco.

Nota: Se puede lograr una variación de este plato sustituyendo los maníes o cacaahuates por nueces o semillas de marañón (anacardo o cajú), en la misma cantidad o volumen. También se puede añadir una pizca de jengibre machacado al momento de freír el pollo, que agrega un toque más exótico.

POLLO BLANCO TROCEADO

PAI-CHAN CHI (BAI ZHAN JI, 白斬雞)

Se trata de un pollo ligeramente hervido con piel de textura aceitosa firmemente adherida, y se sirve con una salsa especial de naranjillas chinas (*kumquats*). El *Pai-chan chi* es un plato muy sabroso y muy popular en las reuniones de comida hakka.



CARACTERÍSTICAS

El *Pai-chan chi* se prepara hirviendo un pollo entero hasta que apenas esté cocido. De esta manera, no pierde la piel y la carne mantiene sus jugos y una consistencia firme y succulenta. Después de hervir, el pollo se deja reposar en la olla para que absorba la humedad durante 5 ó 10 minutos. Después se retira de la olla, se frota por dentro y por fuera con sal y vino de arroz y se deja enfriar. Una vez frío y un poco más firme, el pollo se corta en trozos grandes y se sirve en una fuente junto con una salsa tradicional hakka hecha con naranjas chinas (*kumquats*). Sumergidos en este sabroso condimento agrídulce, los trozos de pollo repletos de sabor, con su piel intacta y con el toque aromático del vino de arroz, son un sabroso placer que hace que los palillos vuelvan a la fuente por más, una y otra vez.

ORÍGENES

Acostumbrados a vivir en las áreas montañosas de Taiwan, los granjeros hakka crían tradicionalmente pollos, patos, gansos y cerdos de patio o al aire libre, además de cultivar toda una variedad de verduras, frutas y otros cultivos. Debido a que los pollos y otras aves se mueven libremente y se crían de forma natural, su carne es firme y tiene un sabor maravilloso y con mucho cuerpo. El *Pai-chan chi* resulta especialmente delicioso cuando se prepara con este tipo de aves de patio.

La cocina hakka es también conocida por su amplia variedad de salsas, elaboradas a menudo con ingredientes naturales cultivados localmente. La sabrosa salsa hecha con las naranjillas chinas, por ejemplo, equilibra la riqueza grasa de algunas carnes. Además, utilizándola como condimento permite que la gente satisfaga sus gustos individuales, y el cocinero no necesita preocuparse si la utiliza de manera exagerada. Poder disfrutar del sabor único de la salsa de kumquats mezclada con el pollo en la boca es un placer muy apetitoso. Además, se dice que esta salsa ayuda a una buena digestión.

RECETA DE POLLO BLANCO AL ESTILO CANTONÉS

INGREDIENTES

Un pollo mediano, de 500 a 800 gramos.

5 gm. Cebollino o cebolleta (descarte la hoja verde y la raíz, usando sólo la parte blanca)

5 gm. Jengibre molido

Sal al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar bien el pollo, descartando las vísceras y la cabeza.

En una olla suficientemente grande para colocar el pollo entero, llenar 3/4 con agua; agregue la cebolleta y el jengibre cortados en tiras muy finas, junto con el pollo. Añada sal al gusto.

Caliente el agua hasta hervir, bajo a fuego medio y cocine durante diez minutos. Apagar el fuego y cubrir la olla con su tapa, dejando todo tapado por media hora, hasta que haya enfriado.

Cortar el pollo en trozos medianos. Servir con la salsa de acompañamiento.

SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO

Como el pollo blanco troceado ha sido cocinado con poca sazón, se suele remojar los trozos de pollo en una salsa especial al momento de comerlos. La salsa de acompañamiento se prepara mezclando jengibre molido y cebolleta picada en aceite hervido (también se puede usar aceite de oliva virgen, aunque el sabor será ligeramente diferente al original. Algunos restaurantes especializados recogen el aceite que desprende el pollo al momento de ser cocido), adaptado al gusto particular de cada persona. Si desea que sea picante, puede añadirle ají molido a la mezcla. También se puede usar pasta de soya fermentada, conocida en chino como *toupanchiang* (*Doubanjiang*, 豆瓣醬), que posiblemente pueda adquirir en tiendas de mercaderías chinas.

ARROZ CON TIRAS DE POLLO

CHI-SZE FAN (雞絲飯)

Constituye uno de los platos más famosos entre la gente común de la sureña ciudad de Chiayi y sus alrededores. Es un plato sencillo que consiste en arroz blanco cubierto de pollo desmenuzado y una salsa preparada a base de pollo.



CARACTERÍSTICAS

Este plato se puede presentar en dos variedades: con el pollo cortado en tiras o, en ciertos sitios, triturado. En algunos puestos de comida, se reemplaza el pollo con pavo. Indistintamente sea pollo o pavo, las tiernas y jugosas rebanadas o tiras de carne se colocan sobre un tazón de arroz blanco, que luego se rocía con salsa sobrante sobre el ave cocida. Esto crea una combinación perfecta de sabor y textura.

ORÍGENES

El arroz con tiras de pollo se volvió popular en el mercado local aproximadamente en la época que siguió al fin de la II Guerra Mundial, cuando los recursos eran escasos y la vida era dura. Pensando en su negocio, un restaurante estableció, para satisfacer los deseos de sus clientes, una especialidad con “sabor de pollo natural” ofreciendo esta suntuosa pero barata carne acompañada de una salsa elaborada de manera especial. El plato resultó ser inmediatamente un éxito que atraía a una multitud de clientes todos los días. Otros restaurantes siguieron su ejemplo, y el arroz con tiras de pollo se extendió pronto a lo largo de todo Chiayi. Después de décadas de mejoras a la receta original, el arroz con pollo ha llegado a ser bien conocido en todo Taiwan como una especialidad propia de Chiayi. Es tal su fama, que muchos restaurantes y puestos de comida en Taiwan anuncian que sirven el “auténtico arroz con tiras de pollo de Chiayi”, aunque probablemente no tengan nada que ver con esa ciudad.

RECETA DE ARROZ CON TIRAS DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo, enteras con su piel. Puede reemplazarse con una pechuga de pavo.
 - 1 cucharada de aceite vegetal
 - 2 cebollas, finamente picadas
 - 2 cebolletas (cebollinos), cortadas en trozo de 3 centímetros
 - 6 rodajas de jengibre
 - 2 anís estrella
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharada de salsa de soya
 - 2 tazas de caldo de pollo
- daikon* o rábano encurtido y/o perejil para adornar

PREPARACIÓN

1. Cocer la pechuga de pollo o pavo en agua hirviendo por unos 4 a 5 minutos, hasta que queda la carne blanca.
2. En una sartén honda o *wok*, colocar una cucharada de aceite vegetal. Freír la cebolla a fuego medio hasta que quede dorada. Agregar el jengibre y la cebolleta (cebollinos) y freír por un minuto.
3. Añadir el pollo o pavo con suficiente caldo para cubrirlo. Añada el anís estrella, la sal y la salsa de soya. Subir el fuego hasta que todo hierva, luego reducirlo a fuego lento y cubrir la sartén. Dejar cocer a fuego lento por unos 45 minutos.
4. Sacar las pechugas del líquido y dejar que enfríen. Con un tenedor, deshilar el pollo en tiras.
5. Servir arroz blanco cocido sin sal en un tazón. Colocar algunas tiras de pollo sobre el arroz y rociar con una o dos cucharadas de la salsa donde se coció el pollo o pavo. Adornar con una ramita de perejil y una rodaja de *daikon* o rábano encurtido al estilo japonés.

Nota: El caldo de pollo puede ser adquirido en latas. Debe ser un caldo claro hecho únicamente con pollo. También se puede preparar con cubos sazonadores que se venden en tiendas y supermercados, preparándolo según las instrucciones del paquete.

ALBÓNDIGAS ESTOFADAS "CABEZA DE LEÓN"

HUNG-SHAO SHIH-TZE TOU (紅燒獅子頭)

Conocidas también como "carne picada" o "albóndigas de cuatro placeres," este plato está considerado como un clásico de la cocina de Huaiyang, en China continental. El tono castaño de las albóndigas "cabeza de león" es brillante, y crea un excelente contraste visual con las hojas de verdura. Se trata de un plato muy popular durante el Año Nuevo Lunar.



CARACTERÍSTICAS

Para darle un toque de dulzura y masticabilidad, a la carne picada se le suelen añadir castañas de agua. A continuación se golpea repetidamente la mezcla hasta hacerla masticable, y por último, se le da forma de albóndigas redondeadas. Cocidas a fuego lento, las albóndigas absorben los ricos y deliciosos jugos del guiso.

ORÍGENES

Las albóndigas estofadas se remontan a la dinastía Sui (581-619). Después de que el emperador Yang regresara a la corte imperial, se quedó prendado de los cuatro lugares más hermosos que había visto durante una gira por Yangzhou: *Wansung Shan* (la montaña de los 10.000 pinos), *Tsinchien Tun* (la duna de la moneda), *Xiangya Lin* (el bosque de marfil) y *Kuihua Kang* (la cordillera del girasol). Ordenó a sus cocineros que hicieran cuatro platos inspirándose en estos cuatro lugares. En respuesta, prepararon (en el mismo orden que los lugares que representaban) peces ardilla, pastel de camarón dorado, tiras de pollo de marfil y carne de girasol.

Durante la dinastía Tang (618-907), el duque Xun ofreció un banquete en el que sus *chefs* presentaron la carne de girasol. Al ver la forma de las albóndigas, el duque rebautizó el plato con su nombre actual.

Este plato clásico debe su nombre a que la albóndiga sobresale como una cabeza entre la col cocida, que se asemeja a la melena del león. Se le considera actualmente como una especialidad de la cocina de Shanghai.

RECETA DE ALBÓNDIGAS ESTOFADAS “CABEZA DE LEÓN”

INGREDIENTES

- 1 kilogramo de carne de cerdo molida
- 2 cucharadas de salsa de soya (con bajo contenido de sodio)
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 latas de caldo de pollo (14,5 onzas)
- 1 col o repollo chino mediano, cortado en trozas de unos 5 centímetros

PREPARACIÓN

1. En un plato hondo mediano, mezclar bien la carne de cerdo molida, salsa de soya y una cucharada de almidón de maíz. Una vez bien mezclada, proceder a formar bolas redondas de carne.
2. En otro plato pequeño, colocar el resto del almidón de maíz y rodar las bolas de carne para que queden cubiertas con el almidón.
3. Calentar el aceite vegetal en un *wok* o sartén hondo a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, freír las bolas de carne hasta que queden de un color marrón oscuro.
4. Sacar las bolas de carne y colocarlas sobre papel toalla en un recipiente seco.
5. Limpiar el *wok* o sartén hondo y cocinar la col o el repollo chino con un poco de agua hasta que queden ligeramente blandos.
6. Colocar la col o el repollo chino en el fondo de una cacerola honda, agregar las bolas de carne y el caldo de pollo. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento por unos ocho a diez minutos. Si desea, puede agregar unas hojas de cilantro picadas al momento de servirse.
7. Servir caliente acompañado con guarnición de arroz blanco.

CERDO AGRIDULCE

GU-LAO ROU (咕佬肉)

Con un sabor agridulce que abre el apetito, se trata de un plato de la cocina tradicional cantonesa que es preferido por jóvenes y mayores. ¡Se trata también del plato de cocina china más conocido internacionalmente!



CARACTERÍSTICAS

Cada trozo de carne de cerdo está envuelto en una mezcla especial de salsa de soya ricamente complementada en color por abundantes verduras. De colores brillantes y con un brillo aceitoso, su matiz es tentador. Su dulzura aporta notas de acidez y resulta refrescante sin ser grasienta. Las porciones de carne de cerdo se fríen rápidamente, quedando crujientes por fuera pero jugosas y tiernas en su interior, y produciendo así un excelente sabor.

ORÍGENES

Los orígenes del cerdo agridulce son desconocidos. Tal vez porque se remonta a muy atrás en la historia, a este plato se le llamó siempre “cerdo antiguo”. Este término en chino, con cambios lingüísticos a través del tiempo, se ha visto modificado ligeramente en la clase de tono para la palabra que se usa hoy para “antiguo.”

Otra explicación de su nombre es que, debido a su rico color y a su sabor agridulce, cuando se encuentra sobre la mesa y su aroma llega hasta las fosas nasales, los jugos gástricos comienzan a fluir y la boca se hace agua. La palabra china para este plato es, así, una versión onomatopéyica del ruido que se hace al tragar la saliva que fluye inmediatamente antes de saborear este plato.

No obstante, otra explicación para su nombre en chino es que cuando se prepara el plato, los trozos de carne de cerdo son lo primero que se fríe. Después de este proceso, se muestran similares en apariencia a la piedra caliza de los arrecifes, que también se conoce como piedra *gulao*, y por eso se le llamaría así.

RECETA DE CERDO AGRIDULCE

INGREDIENTES

0,5 kilogramo de lomo o paletilla de cerdo, cortado en cubos de 2 a 3 centímetros	2 cucharadas de licor de arroz (<i>mi-chiou</i>), puede reemplazarse con vino blanco., 100 cc. de vinagre blanco
300 gramos de piña o ananá (puede usar piña enlatada, descartando el almíbar)	1 cebolla mediana, finamente picada
1 cucharadita de sal	1/2 cucharada de ajo, finamente picado
1 cucharadita de azúcar	1/2 pimentón rojo
2 cucharadas de almidón de maíz	1/2 pimentón verde
2 cucharadas de aceite vegetal	1 huevo, descarte la clara y guarde sólo la yema
	2 cucharadas de ketchup (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloque los cubos de lomo o paletilla de cerdo en un plato hondo con la sal, el azúcar, el licor de arroz y la yema de huevo. Mezclar bien todo y dejar reposar.
2. Cortar los pimentones verde y rojo en trozos uniformes de unos 5 a 6 centímetros de radio.
3. Mezclar en un plato con la piña cortada en cubos de 2 a 3 centímetros.
4. En una olla honda o *wok* calentar un poco de aceite, y dorar la cebolla y el ajo. Apagar el fuego.
5. Sacar los cubos de lomo o paletilla de cerdo del plato hondo, secarlos y recubrirlos con almidón de maíz.
6. Calentar la olla honda o *wok* y agregar más aceite vegetal. Cuando esté caliente, freír los cubos de cerdo a fuego lento por unos 3 minutos y posteriormente a fuego alto por un minuto o hasta que la carne quede bien cocida.
7. Agregar los pimentones verde y rojo, y piña en trozos. Cocine todo a fuego alto por un par de minutos, agregue el ketchup si desea darle una coloración roja al plato.
8. Sirvase caliente con acompañamiento de arroz blanco.

CERDO COCIDO AL VAPOR CON HOJAS DE MOSTAZA ENCURTIDA

MEI KAN KOU-ROU (梅乾扣肉)

Con su consistente sabor picante, el *mei-kan tsai* –hojas de mostaza maduras y secadas al sol en vinagre– cocido con panceta de cerdo es un “matrimonio celestial” irresistible al paladar.



CARACTERÍSTICAS

Cuando se cuece junto a las láminas gruesas de panceta de cerdo, la sensación agria y salada del *mei-kan tsai* aporta un agradable sabor complementario. Además, absorbe la grasa del cerdo, que de otro modo pudiera amortiguar el apetito. La panceta de cerdo cocida de esta manera es un manjar inolvidable, salado, fragante y consistente que se derrite en la boca.

ORÍGENES

El pueblo hakka es bien conocido por conservar y encurtir los alimentos, y utilizarlos luego en una gran variedad de platos. Muchos tipos de productos alimenticios, entre ellos la carne de cerdo, los nabos y las hojas de mostaza, son considerados como buenos materiales para el encurtido o el curado con sal. El *mei-kan tsai* (en hakka: *mui-kon choi*), que se utiliza para preparar el cerdo cocido al vapor con hojas de mostaza en vinagre, así como otros platos de la cocina hakka, está hecho con hojas de mostaza.

A las hojas de mostaza conservadas en vinagre y con cierto grado de fermentación se les llama *hsien tsai* (en hakka: *han choi*), cuando todavía están húmedas. Estas pueden ser utilizadas en la cocina o secadas (a la sombra o al sol) hasta un punto en el que todavía contienen la humedad y son flexibles, y entonces se envasan en grandes vasijas para someterse a una mayor fermentación. Al producto final se le llama *fu tsai* (en hakka: *fook choi*). Puede ser utilizado para cocinar o cogiéndolos de las vasijas y dejándolos secar hasta que se haya eliminado prácticamente toda la humedad. A la versión seca se le llama *mei-kan tsai*, también conocida como *hsien tsai kan*.

La panceta de cerdo al vapor con hojas de mostaza en vinagre, por lo tanto, es una encarnación del admirable espíritu hakka de la máxima utilización creativa de recursos alimenticios que nos ofrece la naturaleza.

RECETA DEL CERDO COCIDO AL VAPOR CON HOJAS DE MOSTAZA ENCURTIDA

INGREDIENTES

500	gramos de panza o panceta de cerdo	3	cucharadas de aceite de oliva
250	gramos de mostaza verde encurtida*	¼	cucharada de azúcar granulada o azúcar morena
5	dientes de ajo	¼	cucharada de salsa picante china
1	ají picante	2	cucharadas de salsa de soya
1	cucharadita de camarones secos (camarones “titi”)		

PREPARACIÓN

1. Lavar la mostaza verde encurtida con abundante agua. Por secarse al aire libre, con frecuencia la mostaza verde encurtida viene con granitos de arena, siendo necesario lavar bien la misma a fin de que queden limpias de tales impurezas. Escurrir el agua y procurar que quede lo más seco posible. Si viene entera, cortar en trozos de unos 3 centímetros de largo.
2. Remojar los camarones secos en una taza con agua, hasta que hayan adquirido su tamaño normal. Lavarlos con dos a tres cambios de agua, escurrir el agua y dejar en la taza los camarones.
3. Cortar la panza de cerdo en rebanadas de aproximadamente 8 x 1,5 centímetros, de modo que cada rebanada retenga parte de la piel y las capas de carne grasa y magra intercaladas.
4. Machacar los dientes de ajo. Cortar el ají picante en rodajitas pequeñas. Mezclar los dos ingredientes en una taza aparte.
5. Calentar una sartén honda o *wok*, colocar el aceite de oliva y freír a continuación la mezcla de ajo y ají picante. Agregar el azúcar morena y revolver a fuego medio hasta que se disuelva completamente. Evitar que se queme el azúcar, ya que tornaría toda la mezcla de color negro.
6. Agregar la salsa de soya, los camarones secos ya hidratados, la salsa picante china y la panza o panceta de cerdo. Tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento por unos 20 minutos.
7. Levantar la tapa y agregar la mostaza verde encurtida. En caso de que haya quedado muy seco, agregar una o dos cucharadas de agua. Vuelva a tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento por unos 30 minutos más.
8. Servir en una fuente, colocando la mostaza verde encurtida como fondo. Agregar las rodajas de panza o panceta de cerdo en forma ordenada sobre la mostaza y rociar con la salsa que ha quedado en la sartén. Acompañar con arroz blanco y alguna verdura cocida.

* La mostaza verde encurtida puede ser adquirida en almacenes donde venden víveres chinos. Se puede obtener en paquetes plásticos herméticamente sellados al vacío o enlatada. En algunos establecimientos en zonas con mayor población de origen asiática, también se expende por peso, siendo importada en barriles.

Nota: El uso del término “panceta” aquí se refiere a la parte de la carne que se encuentra bajo la piel del cerdo o puerco. Está compuesta de la piel, la grasa y el entreverado de carne. En la presente receta, nos referimos a la panceta cruda, sin haber sido sometida a ningún tipo de conservación. Es la panza o panceta adquirida directamente del puesto de carne de un mercado o de una carnicería.

COSTILLAS DE CERDO A LA WUXI

WUXI PAI-KU (無錫排骨)

Se dice que las costillas de cerdo al estilo Wuxi, originalmente una especialidad de la provincia de Jiangsu, China continental, son las mejores costillas que se encuentran al sur del río Yangtze. A este plato también se le conoce como *roukutou* (que significa huesos carnosos) y *jiang paiku* (costillas en salsa). El plato adquiere un hermoso color y una fuerte fragancia. Sin embargo, es menester cierta paciencia ya que su proceso de cocción requiere de mucho tiempo. Pero, uno queda profundamente atraído por lo crujiente, tierno y delicioso que resultan las costillas tras darle un primer mordisco.



CARACTERÍSTICAS

Se seleccionan costillas de cerdo de primera calidad con membranas delgadas debido a su ternura y a su sabor fibroso, y se hierven a fuego lento en salsa de soya, licor añejo (*lao-chiu*, 老酒) e hinojo, dando como resultado una salsa dulce y espesa. Posteriormente, se rocía la carne con un jarabe hecho con azúcar cristalizada. De esta forma, las costillas no quedan grasientas, sino que tienen una textura suave, crujiente y su carne permanece tierna. Estas características se han convertido en el sello distintivo de esta especialidad de Wuxi.

ORÍGENES

Según la leyenda, durante la dinastía Sung (Song, 960 – 1279), un mendigo que llevaba un abanico roto iba de establecimiento en establecimiento pidiendo limosna en Wuxi. El propietario de un pequeño restaurante le ofreció un pedazo de carne de cerdo cocinada. Después de comer, el mendigo le pidió más. Tras unas cuantas veces, el propietario le dijo que si continuaba dándole carne, no le iba a quedar nada para sus clientes. Entonces, el mendigo le sugirió que podría vender huesos. A continuación, rompió las costillas de su abanico de hoja de palma y le dijo al dueño que las cocinara con los huesos. Cuando el dueño abrió la tapa de su olla, un fuerte aroma surgió de ella y la carne de las costillas estaba sumamente tierna. Luego se descubrió que el mendigo era el Buda Viviente *Chi-kung (Jigong)*, conocido por su naturaleza compasiva y su comportamiento excéntrico. La fama de este plato se extendió rápidamente.

RECETA DE COSTILLAS DE CERDO A LA WUXI

INGREDIENTES

- 500 gramos de costillas de cerdo, cortadas en trozos de unos 6 a 8 centímetros (puede solicitar a su carnicero que le corte las costillas en el tamaño indicado)
- 2 cebollas medianas, cortadas en trozos de 5 cm.
- 5 tiras de jengibre, de unos 5 mm de grosor.
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 cucharadas de licor *Shaohsing (Shaoxing)*, en caso de no tener a mano, puede ser reemplazado con jerez seco.
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 trozo de canela de 5 centímetros de largo
- 2 anís estrella
- 4 clavos de olor
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de agua
- pimienta blanca en polvo, al gusto

PREPARACIÓN

1. Colocar las costillas de cerdo en un plato hondo y agregar una cucharada de salsa de soya y una cucharada de licor *Shaohsing* o jerez seco. Marinar por una hora.
2. Calentar una cucharada de aceite vegetal en una olla honda o *wok*, cuando el aceite esté caliente, colocar el jengibre, la canela, el anís estrella, los clavos de olor y la cebolla, freír hasta que desprendan su fragancia.
3. Agregar la carne de cerdo junto con la salsa donde se marinó. Añadir las cucharadas de azúcar y el agua, calentando todo hasta ebullición. Reducir a fuego bajo, y cocer por una media hora o hasta que la carne quede blanda.
4. Transferir a un plato soper. Servir con arroz blanco y verduras salteadas.

SOPA DE FIDEOS CON CARNE DE RES

HUNG-SHAO NIU-ROU MIEN (紅燒牛肉麵)

La sopa de fideos con carne de res tiene un sabor único y un precio razonable. Es un plato muy popular entre los taiwaneses y una de las comidas gastronómicas que deberían probar los visitantes extranjeros.



CARACTERÍSTICAS

En Taiwan, la base de la sopa de este plato se presenta en dos variedades principales: el estofado de carne al natural y el estofado de carne con salsa de soya. Para cualquiera de estas dos versiones, la mayoría de los restaurantes utilizan las costillas sin hueso y los tendones, ya que la textura de estas dos partes de la carne es tierna y suave. En cuanto a los fideos, se puede utilizar el tipo ancho o fino, para absorber el caldo, y dar un sabor fuerte y una textura suave en cada bocado.

ORÍGENES

En el pasado, se consideraba al ganado vacuno en general como valiosas herramientas de producción, ya que se utilizaba principalmente para arar los campos. Debido a que los agricultores tenían una relación estrecha con estos animales, los primeros residentes de Taiwan no consumían la carne de res. Esto cambió gradualmente a partir de 1949, cuando un gran número de soldados chinos del territorio continental y sus familias se trasladaron junto al Gobierno de la República de China, para radicarse en Taiwan.

Según la versión tradicional, la variedad de la sopa de fideos con carne de res con “sabor a Sichuan” fue preparada inicialmente por una familia militar en el área de Kangshan, en el sureño distrito de Kaohsiung. Añoraban los sabores de su cocina natal, y utilizaron la famosa y típica pasta de frijoles picante de Kangshan para hacer un “pequeño tazón de res estofada con salsa de soya”, acompañado con fideos cocidos en agua hervida; plato inspirado en los sabores de Sichuan, pero que no se veía comúnmente en esa provincia.

Por otro lado, la variedad de la sopa de fideos con carne de res estofada sin sazonar aparentemente se originó en los restaurantes *halal* donde se vendía sopa de fideos con carne de res (la palabra *halal* se refiere a la costumbre de la matanza y limpieza de los animales de conformidad con la ley islámica). En Taiwan, donde el clima es caluroso en verano y las temperaturas pueden llegar a ser elevadas, los sabores de los fideos con carne de res en una sopa clara y liviana pueden ser la elección perfecta.

Además de las dos variedades de fideos con carne estofada sin sazonar o estofado de carne con salsa de soya, han aparecido en Taiwan nuevas variedades con el transcurrir del tiempo. Por ejemplo: los fideos ahora también se sirven con curry, en infusión de té, con caldo de tomate al estilo Shanxi, en salsa picante, así como la sopa con los “tres tesoros de la res” (carne, tendones y callos de res) o bien los fideos con carne de res sin sopa.

RECETA DE LA SOPA DE FIDEOS CON CARNE DE RES

INGREDIENTES

500	gramos de fideos chinos secos (elijá entre fideos delgados o gruesos, a su gusto)	1	zanahoria grande	1	taza de salsa de soya
		1	trozo de jengibre fresco, aprox. de 4 centímetros,	4	tazas de licor de arroz
400	gramos de jarrete de res		cortado en cuatro pedazos	3	cucharadas de salsa de frijol picante
5	dientes de ajo, picados	1	rábano grande	4	cucharadas de verduras chinas encurtidas
3	cebollitas (cebollinos)	1	cucharada de aceite vegetal	1	culo sazoador de sopa con sabor a res
4	ajíes picantes	2	cucharadas de azúcar blanca	8-10	hojas de bok choy*
1	cebolla mediana, finamente picada	6	anís estrella		
		2	cucharaditas de pimienta en grano		

PREPARACIÓN

1. Lavar bien el jarrete de res. Cortar en cubos de 3 a 4 centímetros.
2. Limpiar y remover la piel de la zahanoria y el rábano. Cortar en cubos de unos 4 centímetros.
3. En una olla, calentar tres litros de agua. Al hervir, eche el cubo sazoador de sopa con sabor a res, revolver hasta que se haya disuelto completamente.
4. Añada el jarrete de res cortado en cubos.
5. Mientras se vaya cocinado la carne (se va volviendo de color gris), agregue la zanahoria y el rábano, junto con el ajo, los ajíes picantes, la pimienta en grano, la cebolla, la cebolleta, el anís estrella, el jengibre, el azúcar y los dientes de ajo picados. Revuelva a fuego medio hasta que comience a hervir.
6. Cuando hierva la sopa, seguir cociendo a fuego bajo mientras le agrega la salsa de frijol picante, la salsa de soya, el azúcar y el aceite vegetal. Seguir cociendo todo a fuego lento por unos diez minutos.
7. Prepare los fideos, cocinándolos en agua hirviendo hasta que queden blandos. Cada vez que el agua comience a subirse y echar espumas, echar una taza de agua fría. Repetir este proceso al menos unas tres veces. Una vez listos, mantener en agua tibia.
8. Limpiar el bok choy bajo el grifo. Separar las hojas individualmente y apartar en un plato.
9. Cortar las verduras chinas encurtidas en trozos de unos 1,5 a 2 centímetros. Colocar en otro plato.
10. Con una olla coladera, escurrir los fideos y agregar a la sopa. Cocer a fuego lento por unos cinco minutos.
11. Servir en un plato hondo, introduciendo primero una porción de fideos, seguido por una cantidad adecuada de carne de res. Echar sopa hasta cubrirlo todo. Colocar un par de hojas de bok choy y servir, acompañándolo con un pequeño platito de verduras chinas encurtidas.

Nota:

* *Bok choy* es un término usado para denominar una variedad de verduras usada en la cocina china. El término es de origen cantonés, y posiblemente comenzó a popularizarse su uso en las lenguas occidentales en los restaurantes chinos que operaban en Estados Unidos a mediados del siglo XIX. También se le denomina *pak choy*. Técnicamente hablando, es una variedad del nabo. Se estima que se ha cultivado en China desde el siglo XIII a.C., posiblemente introducido desde India. A diferencia de los pueblos europeos, que se concentraron en el cultivo del nabo para aprovechar su raíz, ignorando totalmente el aprovechamiento de las hojas; los chinos se dedicaron a cultivar el nabo para aprovechar principalmente sus hojas. Esto ha dado origen a una variedad propia para este propósito (*Brassica rapa chinensis*), con rápida producción de hojas y lento desarrollo de la raíz. En Taiwan, el bok choy es conocido como *hsiao pai-tsai* (小白菜) y se obtiene en todos los puestos de verduras en mercados y supermercados.

ARROZ CON CARNE DE CERDO COCIDA

LO-BA-BUNG (滷肉飯)

Este famoso aperitivo taiwanés se llama *lo-ba-bung* en el dialecto taiwanés, aunque su nombre en chino es diferente según en qué lugar de la isla uno se encuentre. En el norte de Taiwan, por ejemplo, se le llama *lurou fan*, mientras que en el centro y en el sur de la isla a veces se le denomina como *rou-tsao fan*. Es un plato que se sirve en casi todos los restaurantes y puestos de comida taiwanesa.



CARACTERÍSTICAS

El principal ingrediente del tradicional *lo-ba-bung* es la carne de cerdo picada. Hoy en día existen nuevas variedades, como es el caso del arroz con tiras de carne de cerdo cocida. Se cuecen conjuntamente la carne fresca de cerdo y la salsa de soya, y a continuación se colocan sobre arroz caliente, resultando en un fragante, grasiento, salado, dulce y pegajoso sabor. Los restaurantes sirven a veces el *lo-ba-bung* con una rodaja de rábano encurtido, con brotes de bambú o con hojas de mostaza, todos ellos en vinagre, lo que hace que el arroz deje una sensación refrescante en la boca.

ORÍGENES

Antiguamente, escaseaban los bienes y los productos cárnicos sólo podían ser disfrutados durante las festividades del Año Nuevo Lunar o en ocasiones especiales, tales como las bodas. Como la mayor parte de la gente no podía permitirse el lujo de comer carne de cerdo, las amas de casa solían pedirles a los carniceros que les dieran pequeños desechos de la carne de cerdo o la piel. Con sólo una pequeña cantidad de carne y con muchas bocas que alimentar, picaban los pedacitos y los freían con cebolleta, chalotes y otros condimentos, y añadían por último salsa de soya para luego hervir todo a fuego lento en un guiso. De esta manera, toda la familia podía disfrutar al menos del sabor de la carne de cerdo, junto con el arroz.

RECETA DE ARROZ CON CARNE DE CERDO COCIDA

INGREDIENTES

1	kilogramo de carne de cerdo	1	cucharada de aceite de sésamo
1	cebolla mediana	½	taza de licor de arroz para cocinar ²
2	cucharadas de ajo seco	1	pedazo mediano de azúcar de roca ³
5 ó 6	hongos <i>shiitake</i>	1	anís estrella
½	taza de salsa de soya liviana	1	cucharadita de polvo “cinco especias”
2	cucharadas de salsa de ostras ¹	1	pedazo de jengibre de unos cinco centímetros
		8	huevos duros cocidos en agua

PREPARACIÓN

1. Cocer la carne de cerdo en agua hirviendo por unos diez minutos. Sacar y dejar enfriar. Cortar en cubitos de unos 4 a 5 centímetros. Apartar en un plato.
2. Picar la cebolla en cubitos de 3 a 5 centímetros. Colocar en un plato junto con el ajo seco y el anís estrella.
3. Cortar los hongos *shiitake* en cubitos de 3 a 5 centímetros. Colocar en el plato con los ingredientes del punto 2.
4. Freír la carne de cerdo en una olla sopera con un poco de aceite vegetal. No es necesario echar mucho aceite ya que la misma carne de cerdo desprenderá suficiente grasa para terminar de freír la carne.
5. Añadir el azúcar de roca o azúcar morena, el anís estrella, el jengibre y el polvo “cinco especias”. Cocer a fuego medio hasta que se derrita completamente el azúcar.
6. Añadir el resto de los ingredientes mencionados en los puntos 2 y 3.
7. Cuando todo esté hirviendo, agregar la salsa de soya y la salsa de ostras. Agregar la mitad del licor de arroz (¼ de taza). Si se ha secado al punto que quedan los ingredientes al descubierto, agregar agua hasta cubrirlos. Cocer a fuego medio por unos 5 minutos.
8. Quitar la cáscara de los huevos cocidos en agua, colocar los huevos dentro de la olla y taparla. Cocinar a fuego lento por unos 30 minutos. Abra la tapa cada cierto tiempo para asegurarse que no se haya secado el líquido. Agregue agua para mantener todos los ingredientes en completo remojo.
9. Agregue la otra mitad del licor de arroz y el aceite de sésamo, cubra la olla y cocine por un par de minutos más.
10. Servir con arroz blanco y alguna verdura hervida. Adornar con una delgada rebanada de *daikon* o rábano escurtido al estilo japonés. En cada porción, colocar un huevo partido en dos.

Nota:

1. La salsa de ostras es un tipo de salsa de soya concentrada, con sabor a ostras. Puede ser adquirido en tiendas que se especializan en productos chinos.
2. El licor de arroz para cocinar o *mi-chiou* (米酒) está hecho a base de arroz fermentado. Se le denomina muchas veces como “vino de arroz”, aunque no es precisamente un vino y su procesamiento es similar al de la cerveza. En caso de que no pueda obtener el licor de arroz, puede reemplazarlo con bebidas alcohólicas japonesas como el *sake* (清酒) o *mirin* (味醂), que también están elaboradas con arroz fermentado. Sin embargo, el sabor final del plato tendrá un gusto un tanto diferente a la versión original.
3. El azúcar de roca, conocido en chino como *ping-tang* (冰糖), puede ser adquirido en tiendas que se especializan en productos chinos. En caso de no encontrar este tipo de azúcar compacta, se puede reemplazar con 4 a 5 cucharadas de azúcar morena.

CALAMAR SALTEADO CON APIO

TOU-CHOU CHAO TSING-TSAI (透抽炒芹菜)

Aromático, masticable y jugoso, el calamar salteado con apio es un popular plato de estilo casero en Taiwan. Contiene ingredientes de fácil disponibilidad y es sencillo de preparar.



CARACTERÍSTICAS

Aunque se fría rápidamente a fuego alto, el apio mantiene su color verde, su frescura y su fragancia, lo cual ayuda a abrir el apetito. Mientras tanto, el calamar se cocina hasta obtener una textura masticable y una ligera dulzura que, cuando se combina con el apio, crea una experiencia muy agradable para el paladar.

ORÍGENES

El delicado sabor del calamar, especie marina que puede llegar a medir hasta 40 centímetros de longitud, lo convierte en un plato ideal indistintamente se prepare frito, cocido con fideos, blanqueado en agua hirviendo, a la parrilla o preparado como *sashimi*. Por otro lado, el apio constituye una excelente fuente de fibra dietética, vitaminas y muchos nutrientes. También ayuda a hacer la digestión y estimula el apetito, lo que lo convierte en una verdura esencial para el cuidado de la salud.

RECETA DE CALAMAR SALTEADO CON POLLO

INGREDIENTES

- 300 gramos de calamar, sin piel y limpio. Puede incluir tentáculos si desea.
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 tallo de apio, cortado en trozos de 1½ a 2 centímetros. Guardar algunas hojas del apio si se desea
- 1 diente de ajo, machacado
- ½ cucharadita de jengibre machacado
- 2 cucharadas de *sake* (puede ser sustituido con jerez seco o vermouth blanco)
- 1 cucharada de salsa de soya
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Con un cuchillo o tijera de cocina, corte transversalmente el calamar para abrirlo. Con la punta de un cuchillo afilado, haga incisiones diagonales (a intervalos de 1 a 1,5 cms.), evitando cortar hasta el fondo. Girar el calamar 90 grados y repita los cortes diagonales de nuevo, de modo que se forme un patrón entrecruzado. Cortar el calamar al tamaño de un bocado. Colocarlos en un colador.
2. Colocar el colador en el fregadero y verter agua hirviendo sobre el calamar. Secar bien. (Puede también hervir agua en una olla y colocar el calamar para cocinarlo por medio minuto, retirándolo y secándolo bien).
3. Calentar aceite en un sartén. Añadir el ajo y el jengibre, saltearlo hasta que desprenda sus olores, evitando quemarlos (alrededor de un minuto).
4. Añadir el apio y el calamar cortado. Saltearlo por unos 2 minutos. Si ha guardado las hojas de apio, añadir y sofreír todo.
5. Añadir el *sake*, la salsa de soya, la sal y la pimienta. Sofreír todo rápidamente.
6. Eche unas gotas de aceite de sésamo, revolver todo dentro de la olla un par de veces. Retirar del fuego. Colocar en un plato adecuado y servir.

ESTOFADO DE SEPIA CON SALSA DE SOYA

HUNG-SHAO HSIAO-CHUAN (紅燒小卷)

La sepia o calamares del género *Lololus* es conocida en chino como *hsiao-kuan* (*xiaoguan*), *hsiao-chuan* (*xiaoqian*), *chiang-wu-chei* (*qiang wuzei*), o *pi-kuan* (*biguan*). Con frecuencia se puede adquirir este molusco en los mercados de mariscos próximos a los principales puertos pesqueros de Taiwan, tales como Keelung, Yilan y Penghu. Para la gente entendida en gastronomía, el mejor método de cocción de este género de mariscos es el estofado.



CARACTERÍSTICAS

Se prepara este manjar cocinando la sepia fresca, que tiene la textura de la carne muy compacta, dulce y sin olor a marisco, junto con una salsa densa de sabor salado y dulce. Este sabroso plato hace que la gente no pueda resistirse a comerlo bocado tras bocado. Es un buen acompañante para comer con arroz blanco y bebidas alcohólicas.

ORÍGENES

El cuerpo de la sepia tiene una forma de cono con diez brazos. Dos de ellos son más largos y de color rojo-marrón. La parte posterior del cuerpo de la sepia posee un par de aletas con forma parecida a un triángulo. Se encuentra principalmente en las zonas poco profundas del mar, y se alimenta de peces, camarones y otros crustáceos. Debido al fototropismo o fototaxia de la sepia, los pescadores suelen salir a capturarla por la noche. Con grandes focos de mercurio, las sepias son atraídas en medio de la oscuridad del mar, siendo capturadas con redes.

Antiguamente, no resultaba fácil conservar los alimentos. Para evitar que los mariscos y pescados se estropearan, muchos eran preservados en salmuera o secados al sol. Hasta el día de hoy, el calamar seco sigue siendo un pasabocas muy común en Taiwan y otros países del Este Asiático.

RECETA DE ESTOFADO DE SEPIA CON SALSA DE SOYA

INGREDIENTES

- 6 sepias o calamares pequeños
- 1½ cucharadas de jengibre finamente picado
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 3 anís estrella (anís chino)
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de azúcar en roca
- 1 ají picante, cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de licor *Huatiao* (o jerez seco)
- 1 cucharada de almidón de maíz o maicena
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cebolleta (cebollino) o perejil para adornar el plato

PREPARACIÓN

1. Lavar las sepias o los calamares. Remover la cabeza con los tentáculos intactos. Abrir lateralmente con un cuchillo y remover la boca o pico del molusco. Limpiar todo lo que se encuentre dentro del “tubo” de la sepia o calamar.
2. Secar bien las sepias o los calamares. Insertar de nuevo la cabeza, procurando que quede en su sitio. Si no fuese posible, “armar” la sepia en el plato al momento de servir.
3. Calentar las dos cucharadas de aceite vegetal en una sartén honda o *wok*. Cuando esté caliente, añadir el jengibre y el ajo, freír hasta que desprenda su fragancia.
4. Colocar las sepias o los calamares en la sartén y freír dándole vuelta para que ambos lados del molusco queden opacos externamente.
5. Añada el licor *Huatiao*, azúcar en roca, anís estrella, ají picante y salsa de soya, junto con ½ taza de agua.
6. Hacer que hierva el cocido, luego cuezca a fuego lento por unos diez minutos. Remover las sepias o calamares cuando estén cocidas.
7. Dejar enfriar un poco la salsa de la olla, sacar todos los ingredientes sólidos con un colador metálico y descartar.
8. Mezclar la cucharada de almidón de maíz o maicena con dos cucharadas de agua. Hervir de nuevo la salsa en la olla y agregar la mezcla de almidón de maíz.
9. Cuando se hayan enfriado un poco, cortar las sepias o calamares en rodajas. Colocar en un plato.
10. Rociar la salsa encima de las sepias o calamares. Adornar con cebolletas o perejil picado, y servir inmediatamente.

CAMARÓN COCIDO EN LICOR

SHAO-CHIU HSIA (燒酒蝦)

Complementar la dieta durante el invierno ha sido durante mucho tiempo una tradición en la cultura alimentaria de Taiwan. Uno de los platos más representativos para este propósito es el camarón cocido al vino, del cual se dice que sirve para mejorar el vigor y la circulación de la sangre, al mismo tiempo que fortalece el estómago.



CARACTERÍSTICAS

Tras cocinar el camarón hasta que adquiriera un color rojo brillante, su jugosa carne se vuelve dulce y tierna, mientras que los aromas embriagadores del vino de arroz y de las hierbas impregnan todo el plato. La sopa es sabrosa y proporciona una sensación de confort sin encender un “calor seco” en el cuerpo. Este plato es, por lo tanto, una excelente opción para mejorar la salud.

ORÍGENES

El camarón es un artrópodo rico en vitaminas, proteínas, calcio, taurina y quitina. Su hermoso color, su aroma y su sabor lo convierte en una excelente opción para cocinar. En muchos países, se crían camarones y langostinos a gran escala en estanques. Esto ha abaratado los precios y reducido en parte, la pesca de éstos en alta mar. A los taiwaneses les gustan especialmente los camarones por su color rojo auspicioso, y debido a ello es un plato muy popular en banquetes y fiestas.

RECETA DE CAMARON COCIDO EN LICOR

INGREDIENTES

- ½ kilo de camarones o langostinos pequeños, con su caparazón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 cucharada de jengibre, cortado en tiras muy delgadas
- 1 ají o chile picante, sin semillas, cortado en rodajas muy delgadas
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre de arroz (si no encuentra, puede usar vinagre de vino o de sidra)
un par de gotas de aceite de sésamo

PREPARACIÓN

1. Con una tijera de cocina, corte las antenas y corte la caparazón por el medio de la parte superior del abdomen, procurando encontrar el tracto digestivo (una especie de vena de color marrón) que se encuentra en dicha región, extrayéndolo cuidadosamente. Limpiar bien con abundante agua.
2. Hierva agua limpia en una olla sopera, agregue una cucharadita de sal. Al hervir, mantener a fuego medio y cocer rápidamente los camarones o langostinos, en aproximadamente un minuto. Apagar el fuego, sacar los camarones y colocarlos en un recipiente con el agua caliente de la olla hasta cubrirlos. Apartar y dejarlos en agua caliente.
3. Prepare la salsa mezclando el aceite, la salsa de soya y el vinagre, de modo que formen una solución homogénea. Agregue el resto de los ingredientes, menos el aceite de sésamo. Al momento de servirse, se la agregará el aceite de sésamo para que conserve su aroma.
4. Servir los camarones o langostinos en un plato sopero. Colocar la salsa en pequeños platillos salseros. Al momento de comer, jalar toda la caparazón que cubre el abdomen del camarón y agarrar por la cabeza, sumergiendo el cuerpo en la salsa. La cabeza (cefalotórax) puede ser descartada tras comer el abdomen. Los expertos suelen extraer los órganos que quedan en el cefalotórax y comerlos, pero requiere de cierta pericia. Se recomienda el licor *Shaohsing* (de arroz) o de sorgo, o en su lugar, algún vermut (*vermout*) blanco seco como acompañamiento para el camarón o langostino cocido en licor.

MERO AL VAPOR

QINGZHENG SHIBAN (清蒸石斑)

El mero al vapor es un manjar delicioso que hace uso de la cocción al vapor para mantener los sabores y los jugos naturales del pescado. Este plato de pescado es una selección muy popular en restaurantes y banquetes al estilo taiwanés. Por lo general, es el plato predilecto que escogen los conocedores de la comida en Taiwan, especialmente si se encuentran en un restaurante cuya especialidad son precisamente los mariscos.



CARACTERÍSTICAS

Adornado con coloridas tiras de cebolleta fresca, chile y jengibre, el pescado se desborda en sabor cuando se rocía con soya fragante hervida y aceite de sésamo. La carne del mero es tierna, rica y jugosa, mientras que su piel es rica en colágeno. Sabroso, aromático y poco grasiento, el sabor del mero al vapor fresco es verdaderamente inolvidable.

ORÍGENES

Caracterizado por sus manchas brillantes o sus marcas onduladas, el mero comprende una amplia gama de especies. Taiwan cuenta en la actualidad con cerca de 40 especies, incluyendo muchas especies que han sido introducidas para la acuicultura. Las especies endémicas y propias de la región se pueden encontrar en las zonas costeras y en los arrecifes de coral.

El daño al medio ambiente marino y la sobrepesca han reducido drásticamente las poblaciones naturales del mero. Por consiguiente, la mayor parte del mero que se comercializa en el mercado de Taiwan procede de los criaderos en granjas de acuicultura. Las avanzadas técnicas de reproducción así como su consistente calidad han hecho del mero de Taiwan un pescado popular en todo el mundo. Es una de las principales especies utilizadas para procesar filetes de pescado.

RECETA DEL MERO AL VAPOR

INGREDIENTES

- 1 mero de 700 a 800 gramos, conservando su cabeza y cola; pero descamado, limpio, eviscerado y desagallado.
- ¼ de taza de licor de sorgo (*kaoliang*) o en su defecto, algún vino blanco seco.
Además, se requerirán otras 2 cucharadas más como parte del aderezo.
- 3 dientes de ajo, picados ligeramente. (dará aproximadamente dos cucharadas)
- 4 cucharadas de cebolletas (cebollos) picadas, incluyendo las partes blanca y verde.
- 2 cucharadas de jengibre fresco finamente picado.
- 2 cucharaditas de azúcar
- ¼ de taza de aceite vegetal o de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soya

PREPARACIÓN

1. Lavar bien el pescado con abundante agua. Colocar en un plato sopero y remojarlo dentro y fuera con ¼ de taza de licor de sorgo (*kaoliang*) o vino blanco seco.
2. Colocar el mero en un plato ovalado o redondo lo suficientemente grande para que quepa el pescado, y a la vez pueda ser colocado en una olla grande para ser cocido al baño maría. En la cocina china tradicional, existen recipientes de bambú o metal que permiten la cocción al vapor.
3. Preparar la salsa mezclando dos cucharadas de licor de sorgo (*kaoliang*) o vino blanco seco con el ajo, jengibre, cebolleta y azúcar en un pequeño recipiente.
4. Colocar el plato con el mero dentro de la olla grande y calentar al baño maría con agua hirviendo por unos 10 a 15 minutos.
5. Cuando el mero esté cocido, la carne será blanca y fácilmente desprendible. Sacarlo de la olla, remover con una cuchara el líquido que se ha acumulado al cocerlo. Agregarle la salsa de soya.
6. Calentar el aceite en una sartén profunda o *wok* y añadir la salsa previamente preparada. Cuando hierva la salsa, rociarla sobre el mero. Servir inmediatamente.

PEZ DEL LAGO DEL OESTE EN VINAGRE

HSIHU TSU-YU (西湖醋魚)

Con una historia de casi mil años, el pez del Lago del Oeste en vinagre es un manjar famoso de Hangzhou, en China continental.



CARACTERÍSTICAS

El principal ingrediente de este plato es un pescado fresco, que se coloca en una olla grande de agua hirviendo con cebolletas, jengibre, vino y vinagre para eliminar el olor a pescado. A continuación, se cuece a fuego lento hasta que esté hecho. Al retirarlo de la olla, el pescado se rocía con una espesa salsa agri dulce y finalmente se le añade un aderezo de cilantro y jengibre.

ORÍGENES

Originalmente llamado “tesoro de los hermanos Sung”, este plato se remonta a la historia durante la dinastía Song (960-1276) de dos hermanos de apellido Sung que pescaban para sobrevivir en el Lago del Oeste de

Hangchow (Hangzhou), en la provincia de Chekiang (Zhejiang), China continental. Un día, el hermano mayor sufrió las consecuencias del enojo de un déspota local y fue vilmente asesinado. La esposa del hombre fallecido instó al hermano menor a huir para no correr la misma suerte. Para despedirlo, preparó este pescado de sabor agrio con la intención de expresar la amarga tristeza que habitaba en su corazón.

A partir de entonces, la viuda de Sung continuó sus días vendiendo platos de pescado cerca del Lago del Oeste y las noticias de sus habilidades culinarias se fueron extendiendo. Un magistrado local oyó hablar de sus desgracias y quiso reparar la injusticia haciendo ejecutar al déspota. El magistrado contrató además a la viuda como su cocinera personal, con lo cual los residentes de la zona ya no pudieron seguir disfrutando del tesoro de los hermanos Sung. Incapaces de olvidar sus sabores, estudiaron la receta y trataron de imitar el plato, cambiándole el nombre por el de “pez del Lago del Oeste en vinagre”, tal y como es conocido en el día de hoy.

El Lago del Oeste es un sitio histórico situado en el centro de Hangchow, famoso por sus paisajes y su patrimonio cultural entre los muchos edificios y jardines históricos dispersos a lo largo de sus orillas.

RECETA DEL PEZ DEL LAGO DEL OESTE EN VINAGRE

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|--|----|--|
| 1 | pescado mediano, de unos 400 a 600 gramos, preferentemente de agua dulce. (ver nota) | ¼ | cucharadita de sal |
| 1 | cucharada de licor <i>Shaohsing</i> (<i>Shaoxing</i>) o <i>Huatiao</i> (<i>Hua Diao</i>). Ambos son licores hechos a base de arroz | 1 | cucharada de azúcar morena |
| 3 | rodajas finas de jengibre | 1½ | cucharadas de vinagre oscuro (chino) |
| 3 | cucharadas de aceite vegetal | 1 | cucharada de cebolla finamente picada |
| | | 1 | cucharada de salsa de soya |
| | | 1 | cucharada de almidón de maíz o maicena |
| | | ¼ | cucharadita de aceite de sésamo |

PREPARACIÓN

1. Limpiar bien el pescado, de modo que quede descamado, limpio, eviscerado y desagallado. Si el pescado es demasiado grande, cortarlo cuidadosamente por el vientre de cabeza a cola, para abrirlo y extenderlo en forma de “mariposa”. De esta forma, el pescado se cocina más rápido.
2. Coloque el pescado en un plato hondo, agregue el jengibre y cubra todo el cuerpo del pescado con el licor de arroz (*Shaohsing* o *Huadiao*).
3. Cocine el pescado al baño maría, durante unos 10 a 15 minutos, hasta que se cuezca bien el pescado. Con un tenedor trate de levantar un poco de pescado, si la carne se separa fácilmente del cuerpo, significa que el pescado ya está listo.
4. Mientras tanto, coloque el resto de los ingredientes, excepto el almidón de maíz y la salsa de sésamo, en una olla pequeña y cocine a fuego lento, disolviendo bien el azúcar.
5. Añada agua a la salsa cuando se haya disuelto el azúcar.
6. Al hervir la salsa, agregar el almidón de maíz, previamente disuelto en una pequeña cantidad de agua. Cuando la salsa quede espesa, pruebe un poco para reajustar su sabor agregándole más azúcar, sal o vinagre según su gusto.
7. Agregue la salsa caliente sobre el pescado cocido. Calentar a fuego lento por un minuto. Retirar cuidadosamente el pescado y colocar sobre el plato de servir, rociar la salsa que le acompaña, adornar con cebolleta o perejil picado, rociar unas gotas de salsa de sésamo y servir.

Nota: En la receta original de Hangchow, se utiliza la carpa como ingrediente principal del plato. Sin embargo, a muchas personas no les gusta la carpa debido a que tiene muchas espinas. Por lo tanto, se puede usar otro tipo de pez de agua dulce, como sería la tilapia o el guapote.

TELLINA SALTEADA CON ALBAHACA

CHAO HAI-GUA-TZU (炒海瓜子)

La carne de tellina es dulce, tierna y carnosa. Se prepara junto con la albahaca (*Ocimum basilicum* Linnaeus, 1753), y se convierte así en un plato con un sabor exquisito y exótico.



CARACTERÍSTICAS

El olor fuerte y rico de la albahaca estimula el olfato, logrando despertar el apetito en la gente. La carne de las tellinas es carnosa, tierna, exquisita, dulce y compacta; y junto con una salsa ligeramente picante resulta muy sabrosa. En verano, este plato resulta muy agradable acompañado con una bebida fría. Es un plato muy común en los restaurantes y puestos de comida que sirven mariscos.

ORÍGENES

La costa de Taiwan, bañada por las ricas corrientes del Pacífico Occidental, es una zona rica en diversas formas de seres marinos, incluyendo un gran variedad de peces, crustáceos, moluscos y otras clases de animales y plantas. Esa abundancia de mariscos ha permitido el desarrollo de una peculiar cocina en Taiwan, con un fuerte acento en los frutos del mar. Entre estos frutos del mar, los moluscos ocupan un lugar de predilección entre los conocedores de la buena gastronomía. La tellina es un molusco bivalvo que crece en agua salada. Su nombre científico es *Ruditapes philippinarum* (Adams et Reeve) y se le conoce también como “almeja de Manila” “almeja japonesa”. Gracias a los avances de la piscicultura en la República de China, se ha logrado criar la especie en estanques de agua salobre. Por esa razón, actualmente se pueden obtener tellinas silvestres, así como criadas en granjas. Tiene una forma ovalada plana y pequeña, con una concha fina.

RECETA DE TELLINA SALTEADA CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- 2 kilogramos de tellinas o almejas de Manila
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de almidón de maíz o maicena
- 6 dientes de ajo, finamente picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jengibre, finamente picado
- 3 ajíes picantes, preferentemente del tipo “jalapeño”
- 1 cebolleta o cebollino, cortada en varios trozos
- 2 tazas de hojas de albahaca china o tailandesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- 3 cucharadas de licor *Shaohsing* (o jerez seco en caso de no estar disponible)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de sésamo

PREPARACIÓN

1. Limpiar bien las tellinas o almejas, pasando un cepillo de cocina para quitar todo vestigio de algas o costras. Mantener las almejas limpias en agua, y cocerlas lo más pronto posible. Evite dejar las tellinas mucho tiempo dentro del agua, ya que pueden morir. Si desea prepararlas al día siguiente, es mejor refrigerarlas en el agua, donde podrán mantenerse vivas durante 2 o 3 días. Echar un poco de sal y harina de maíz o maicena en el recipiente con las tellinas o almejas. Es probable que para entonces, las tellinas echen toda la arena o piedrecillas que tengan en su cuerpo al agua.
2. Caliente el aceite vegetal a fuego alto en una sartén honda o *wok*. Cuando esté caliente, agregar el ajo y el jengibre. Saltear por un minuto o hasta que desprenda su fragancia. Añadir el ají picante y revolver ligeramente.
3. Añadir las tellinas o almejas y el licor *Shaohsing* (o jerez seco). Saltear hasta que las tellinas o almejas comiencen a abrirse (5 a 7 minutos). Extraer y descartar todas las conchas que no se abran.
4. Añadir la salsa de soya, aceite de sésamo, el azúcar y unas tres cucharadas de agua.
5. Añadir la cebolleta y la albahaca (no picar o cortar las hojas, dejar enteras), cocinar hasta que note que comiencen a marchitarse (dos a tres minutos).
6. Servir caliente en un plato soper, acompañado con arroz blanco. De hecho, la salsa resultante de la cocción es un excelente complemento del arroz blanco.

TOFU EN SALSA PICANTE

MAPO TOFU (麻婆豆腐)

El *mapo tofu* o tofu en salsa picante es un plato al estilo regional de Sichuan. Este tipo de cocina se caracteriza por su picante entumecedor, su agrura punzante, sus ingredientes frescos, sus fragantes olores y la generosa utilización del aceite.



CARACTERÍSTICAS

El auténtico *mapo tofu* se define por una serie de cualidades: *ma* (induce al entumecimiento), *la* (picante), *tang* (temperatura caliente), *xian* (frescura), *nen* (sensibilidad), *kun* (la integridad estructural del tofu) y *su* (carne picada crujiente). El color rojo brillante del *mapo tofu* es la prueba de lo picante y caliente que está. Es un plato que te da un golpe de energía, y que no se deben perder los amantes de los sabores fuertes.

ORÍGENES

Se dice que el *mapo tofu* fue inventado por una mujer de apellido Liu, quien abrió junto a su marido, de apellido Chen, un restaurante llamado Chen Xing Sheng, cerca del puente Wanfu, fuera de la puerta norte de Chengdu, en la provincia de Sichuan. Liu fue apodada “Chen Ma Po” (mujer con granos en la cara) debido a que tenía el rostro marcado por un brote de viruela, y dio su nombre a su plato de tofu picante.

En esa época, el puente Wanfu era una importante ruta para los porteadores que entregaban el aceite, quienes se detenían en el restaurante Chen Xing Sheng para descansar y comer. Aunque el tofu barato era uno de sus platos favoritos, con el paso del tiempo, estos porteadores terminaron aburridos de todas las recetas de tofu. Uno de ellos le preguntó a Chen Ma Po si podía hacer un plato de tofu fuera de lo corriente utilizando el aceite de cocina que le traía. Ella juntó el tofu con chiles, puerros, carne picada, pasta de judías y chile y judías negras fermentadas para hacer un sabroso plato de queso de soya que no sólo era de textura suave y aterciopelada, sino también de gusto entumecedor, picante, fresco, caliente y crujiente. El plato ganó gran popularidad en poco tiempo.

RECETA DE TOFU EN SALSA PICANTE (MAPO TOFU)

INGREDIENTES

- 300 gramos de tofu (semi-firme), cortados en cubos de 1,5 cm.
- 150 gramos de carne de cerdo molida (puede ser reemplazada por carne de res)
- 2 cucharadita de jengibre machacado
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 8 a 12 pepitas de pimienta (preferentemente de Szechuan), molidas antes de usarse.
- 1 cucharada de salsa de frijol picante
- 2 cucharaditas de salsa picante
- ½ cucharadita de ají en polvo (opcional)
- 2 cucharadas de licor de arroz
- 1 cucharada de salsa de soya (tipo liviana)
- 1 cucharadita de azúcar
- ¾ taza de caldo de pollo (puede ser enlatado)
- cebolleta picada para decorar

INGREDIENTES PARA EL MARINADO:

- 2 cucharaditas de salsa de soya (tipo liviana)
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 cucharaditas de agua
- pimienta blanca al gusto

ESPESADOR

- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 4 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

1. Mezclar bien la carne de cerdo (o res) con la salsa del marinado y dejar en remojo por 20 minutos.
2. En una cacerola con agua fría hasta la mitad, agregar una cucharadita de sal. Colocar cuidadosamente el tofu cortado en cubos, evitando que se dañen o partan. Asegurar que estén cubiertos por agua. Cocinar a fuego medio-lento. Cuando hierva el agua, apague el fuego y aparte la cacerola, de modo que el tofu siga en remojo, absorba más sal y permanezca tibio.
3. Caliente dos cucharadas de aceite en una olla profunda o *wok* a medio fuego. Añada el cerdo y fría hasta que quede dorado. Añadir el ajo y jengibre en el medio de la olla y saltear hasta que se sienta su fragancia. Eche el licor de arroz, la salsa de frijol picante y la salsa picante, combinando bien estos ingredientes.
4. Vierta el caldo de pollo y suba el fuego hasta que hierva. Agregue la salsa de soya y el azúcar a su gusto.
5. Con una cuchara ranurada o colador, saque el tofu y coloque cuidadosamente en la olla o *wok* con el cerdo y cocine todo a fuego lento. Revuelva muy cuidadosamente con cucharón de madera, evitando dañar o romper el tofu.
6. Agregar 1/3 del espesador al tofu y la salsa. Calentar hasta hervir, agregar otro 1/3 del espesador y mezclar bien todo. Calentar de nuevo hasta hervir, añadir el 1/3 restante y cocinar hasta la consistencia que desea.
7. Sacar de la olla y colocar en plato hondo, salpicar con pimienta de Szechuan y revolver todo. Adornar con cebolleta picada al momento de servir.

TOFU RELLENO DE CARNE AL VAPOR

HAKKA NIANG TOFU (客家釀豆腐)

Este característico plato de tofu relleno es una de las delicias representativas de la cocina de la etnia hakka. En sentido práctico, casi nunca falta en los banquetes hakkas. La blanda textura del tofu se combina con el relleno sólido de carne picada, creando un deleite único al paladar similar a la interacción entre el *ying* y el *yang* de la filosofía clásica china.



CARACTERÍSTICAS

Como el tofu se deshace fácilmente cuando se cocina, primero se saltea o se fríe para que quede más firme. A continuación, se hace un agujero en el tofu y se rellena con carne picada de cerdo. Finalmente, el tofu relleno se guisa o se cuece al vapor. El masticable relleno contrasta de manera agradable con el tofu blando.

ORÍGENES

Chu Yuan-chang (1328 – 1398), quien se convirtió en el emperador fundador de la dinastía Ming (1368 – 1644), fue pobre en su juventud. Para contribuir con los gastos de la familia, trabajó de aprendiz en una tienda que se hizo famosa por el tofu relleno. Una vez que ascendió al trono, solía anhelar ese sabor de su juventud. Así que ordenó al cocinero real que le preparara el plato. Más tarde, el tofu relleno se hizo popular en las comunidades hakka y se convirtió en un plato característico de la cocina hakka.

RECETA DE TOFU RELLENO DE CARNE

INGREDIENTES

700	gramos de tofu, cortado en cubos de aproximadamente 7cm. x 3cm. x 5 cm.	½	cucharadita de sal
150	gramos de carne de cerdo molida	1	cebolla pequeña, finamente picada
4	filetes de anchoa (enlatada)	1	cucharada de salsa de ostiones
3	cucharadas de aceite vegetal	1	cucharadita de salsa de soya
1	cucharadita de jengibre finamente picado	1	cucharada de almidón de maíz
2	cucharadas de licor <i>Shaoxing</i>		Una pizca de pimienta blanca
			Unas ramitas de cilantro o perejil

PREPARACIÓN

1. Mezclar la carne de cerdo molida con el jengibre. Desmenuzar los filetes de anchoa y mezclarlos junto con la carne de cerdo molida y el jengibre.
2. Extraer alrededor de una cucharada de tofu del medio de cada cubo de tofu, para formar un espacio donde colocar la carne. El excedente de tofu extraído de cada cubo puede mezclarse con la carne de cerdo, hasta que quede convertido en una masa uniforme.
3. Colocar toda la carne de cerdo en una cacerola, añadiendo el licor *Shaoxing*, una pizca de pimienta blanca y sal. Mezclar bien todos los ingredientes.
4. Introducir un poco de carne de cerdo preparada al orificio de cada cubo de tofu. Colocar los cubos de tofu rellenos en un plato.
5. Freír los cubos de tofu en una olla profunda o *wok* con el aceite vegetal, con el extremo con la carne de cerdo hacia abajo.
6. Mientras se cuecen los cubos de tofu; mezclar el almidón de maíz con una cucharada de agua, dejar a un lado.
7. Apagar el fuego de la olla y cuidadosamente voltear los cubos de tofu rellenos.
8. En una olla profunda o *wok*, calentar un poco de aceite y agregar la cebolla picada. Cuando la cebolla esté cocida, agregar la mezcla del almidón de maíz. Apagar el fuego. Agregar la mezcla a la olla donde están los cubos de tofu rellenos. Cocinar a fuego lento y agregar la salsa de soya y la salsa de ostiones, sal al gusto y un poco de pimienta blanca. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento por unos diez minutos, cuidando que no se seque la salsa. En caso de que se reduzca demasiado la salsa, agregar una o dos cucharadas de agua.
9. Sacar cuidadosamente los cubos de tofu, colocar en un plato hondo. Rociar la salsa que ha quedado en la olla sobre los cubos y adornar con hojas de cilantro o perejil.

ESTOFADO DE COL CHINA

PAI-TSAI LU (白菜滷)

El estofado de col china es un plato muy típico de la cocina taiwanesa. Lo más especial y que atrae a la gente es que cuando más tiempo se cocina la col china, más sabrosa y exquisita queda. En general, el estofado de col china preparado del día anterior sabe mejor que el que se prepara del mismo día.



CARACTERÍSTICAS

Además de su característico y refinado gusto dulce, la col china que está bien cocida y tierna, al mismo tiempo absorbe la riqueza del sabor de otros ingredientes. Estos ingredientes incluyen chicharrón (piel de cerdo frita), camarones secos, setas chinas (*shiitake*), entre otros. Este plato resulta muy delicioso acompañando con el arroz blanco o el arroz con cerdo estofado con salsa de soya.

ORÍGENES

Preparar este plato es fácil, donde los ingredientes secundarios que dan sabor al mismo se van colocando sobre el sartén hondo o *wok*. Finalmente, se agregan los ingredientes principales, la col o el repollo chino y las setas. Este manjar puede ser un plato común que se sirve en los puestos de comida de los mercados nocturnos, pero también puede ser uno de los manjares que se sirven en un banquete. Más aún, es un plato casero común en la mayoría de las familias en Taiwan.

La temporada de la col china en Taiwan suele durar aproximadamente desde el mes de octubre hasta marzo del año siguiente. La col suele ser cultivada en las regiones central y sur de la isla. Son particularmente populares aquellas que provienen de tierras altas. La propiedad de esta verdura es que contiene abundante fibra y vitaminas, en comparación con otra verdura de hoja. La col china puede ser preservada durante largo tiempo como encurtido.

RECETA DEL ESTOFADO DE COL CHINA

INGREDIENTES

- 1 col o repollo chino grande. (*Pai-chai* en mandarín, *Wong-ah pak* en cantonés, *Wong nga-pak* en hakka)
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado
- 1 cebolla chica, finamente picada
- 1 cucharada de aceite de maní o cacahuete
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 1 taza de hongo o setas chinas (*shiitake*)
- ½ taza de camarones secos (camarones “titi”)
- ½ taza de chicharrón (opcional)
(preferentemente el tipo de chicharrón que se vende en bolsitas de plástico como bocadillo)
- 1 cucharada de salsa de soya fina
- ½ cucharadita de pasta picante o salsa picante (opcional)
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien las setas chinas (*shiitake*), escurriendo y cambiando el agua varias veces, hasta que luzca clara. Dejar en el recipiente en remojo con suficiente agua. (preferentemente más de una hora, también puede lavarlas y dejarlas en remojo desde la noche anterior)
2. Lavar bien la col o repollo chino. Descartar la parte de abajo que empata con la raíz. Cortar longitudinalmente en cuatro partes iguales. Posteriormente, cortar transversalmente cada parte en tiras delgadas.
3. Sacar las setas u hongos del agua y secarlos bien. Descartar el pedúnculo si se encuentra aún pegado. Cortar en tiras finas.
4. Calentar aceite en una olla honda o *wok*. Freír el ajo hasta que quede fragante (evitar que quede dorado), por alrededor de un minuto y medio. Añadir la cebolla picada, freír por medio minuto más.
5. Añadir las setas u hongos y la col o repollo chino, freír por unos tres minutos. Añadir el resto de los ingredientes. Agregar la pasta o salsa picante según su gusto, al igual que la sal y la pimienta. Revolver todo rápidamente a fuego alto. Cubrir la olla con una tapadera y cocine a fuego bajo por 8 a 10 minutos, o hasta que la col o repollo se sienta blanda. Sírvese caliente.
6. Si desea disfrutar de una versión vegetariana, siga todos los pasos anteriores, descartando los camarones y el chicharrón.

Un Vistazo a la Cocina de Taiwan

Publicado por el Ministerio de Relaciones Exteriores,
República de China (Taiwan)

No. 2, Kaitakelan Blvd., Taipei 10048, Taiwan, ROC
<http://www.mofa.gov.tw>

Impreso por Red & Blue Color Printing Co., Ltd.
No.9, Lane 327, Zhongshan Rd. Sec.2, Zhonghe District,
New Taipei City 23585, Taiwan, ROC

Editores: Eugenia Chiu, Luis M. Chong L., Silvia Villalobos, Hilmar J. Arévalo R.
Diseño gráfico: Lin Hsin-chieh

Tarjeta de catálogo No.: MOFA-SP-BO-103-012-1-1
GPN: 1010302668
ISBN: 978-986-04-3360-9
Primera edición, D1 diciembre de 2014
Impreso en Taiwan
Precio: NT\$160 US\$5