

INTRODUCCION

Los inmigrantes chinos, llegados al Perú, apenas se liberaron de sus contratos, recurrieron a sus conocimientos culinarios ancestrales, para poner pequeños puestos de expendio de comidas y bebidas, o tienditas de comercio al menudeo en los alrededores del Mercado Central de Lima, donde a la larga se formaría el Barrio Chino. Otros se quedaron en las provincias del norte, y unos pocos se internaron en la sierra. Los primeros Chifas, o restaurantes chinos, nacieron en Lima, Trujillo y Huacho, casi simultáneamente. El peruano comenzó a llamarlos así, sin duda inadecuadamente, porque así le pareció oír, pero la apelación tuvo fortuna y así quedó hasta la fecha como designación de los restaurantes chinos.

Estos eran establecimientos que se anunciaban como una novedad gastronómica, y pronto concitaron la curiosidad de los peruanos. La mayor parte de los inmigrantes venían de la región de Cantón: es por eso que la casi totalidad de los chifas peruanos ofrecían cocina cantonesa, muy salsera, y llena de legumbres multicolores, con una variada oferta de pescados y mariscos, pato y cerdo, que encandiló a los peruanos desde el primer momento. Sólo en la última década de este siglo la oferta se enriqueció con las picantes cocinas de Pekín, Así pues el Chifa se impuso primero en la costa, y luego en todo el Perú, pero eso no significó que la Cocina China se acriollara, sino más bien impuso algunos platos indispensables a nuestro paladar, que terminamos adoptando, como el Tallarín Saltado, la Col Saltada, la sopa Fu Chi Fu, el Wantán Frito, las Alitas de Pollo con Tausí, el Chancho con Tamarindo, el Nabo Encurtido. Se dice que el Kam Lu Wantan nació aquí, como el Arroz Chaufa, pero definitivamente el Lomo Saltado es un aporte sustancial de los chinos a la cocina criolla, con papas fritas, y ají amarillo.

En esta separata se recopilan diversas recetas que abarcan diferentes culinarias de la cocina china así como platos originados de la cocina conocida como “Chifa”, tratan de otorgar una visión general de lo que conforma la culinaria de éste país asiático y la desarrollada en el Perú. Las recetas conforman básicamente platos tradicionales cantoneses así como de otras regiones, las medidas de los ingredientes para balancearlas han sido cuidadosamente proporcionadas de acuerdo a la sazón de los platos originales y se reconocen como elaboraciones propias para el **Instituto de Alta Cocina D’Gallia** realizadas por mí para lograr que el alumnado conozca no sólo las técnicas de preparación de los diversos potajes sino alcanzar el nivel de sazón original establecido para los mismos, conocer los diversos ingredientes que integran la cocina china y el chifa y comenzar a dominar los métodos de preparación como el salteado, las cocciones al vapor, la fritura y gran fritura, etc. Esta cocina guarda particularidades que la establecen como una cocina única y de ahí la importancia de dominar sus secretos para incrementar el bagaje de conocimientos gastronómicos del que mediante la práctica constante lograrán excelentes resultados los futuros chefs alumnos de **D’Gallia**.

CHEF PATRICIA CHONG CHOY



CHINA

“LAS TRES NECESIDADES BÁSICAS DEL SER HUMANO SON:

COMER, BEBER Y AMAR”

Proverbio chino

China es un vasto país con diversos climas, productos, usos y costumbres. La gran cantidad de cadenas de montañas y ríos segregando a las personas hacia determinadas áreas y provincias, marcan entre ellas diferencias sustanciales en sus dietas gastronómicas así como sus hábitos vivenciales. La gente en regiones costeras incide su consumo en productos marinos y derivados, mientras que en la parte central y oriental del país se consumen aves y ganado en general. Los alimentos varían de Norte a Sur y ésta cocina milenaria alberga, entre platos típicos locales de distintos pueblos el consumo de diversos alimentos repelentes en su mayoría para el gusto occidental, tales como serpientes, simios ó la rata blanca criada en arrozales. Los paladares regionales también difieren por las diferencias climáticas.

CLASIFICACION DE LA COCINA

Los antiguos para describir las diferentes cocinas tenían un decir: **“Dulce en el Sur, salado en el Norte, ácido en el Oeste y picante en el Este”**. Actualmente, éstas características aún se aplican a las diferentes cocinas regionales. Estas tenían una primera clasificación regional nombrada de acuerdo a la desembocadura de los tres ríos principales de China: El río Amarillo con la cocina de Shandong, el río Yangtzé con la cocina de Kiangsu y el río Oeste con la cocina de Cantón. Después de la fundación de la República Popular de China se trata de clasificar a la cocina pero aún no existe una clasificación formal oficial de las diferentes cocinas regionales en China, sin embargo podríamos clasificarla de dos maneras:

POR REGIONES.

Una de las clasificaciones regionales define cuatro cocinas principales basada en los hábitos alimenticios de las personas en ésta regiones que incluyen Szechuan ó Sichuán, Cantón, Shangdong y la cocina Huai – Yang. Otra clasificación regional abarca nueve escuelas que son:

Cocina de Pekín
Cocina de Huai – Yang
Cocina de Hubei

Cocina de Hunan
Cocina de Chekiang –
Kiangsu
Cocina de Shangdong

Cocina de Szechuan
Cocina de Cantón
Cocina de Fujian

POR EL ORIGEN DE LOS PLATOS.

Este sistema incluye los platos destinados al palacio, a los oficiales, al pueblo, a los templos, a las minorías étnicas y a los platos influenciados por naciones extranjeras. Esta segunda clasificación es muy antigua, basada en una rígida división feudal de la sociedad china, que perduró miles de años y forzó usos y costumbres entre los diferentes estratos de la sociedad. Básicamente, los emperadores comían buey y carnero, los oficiales carne de cerdo, los intelectuales peces y el pueblo vegetales. Así se forma una cocina destinada básicamente a palacio y la nobleza, otra a los oficiales y poderosos y otra a la gente común.

GENERALIDADES REGIONALES

China es un país, que se extiende desde las regiones subtropicales de Hunan y Kuangtung en el sur hasta las secas llanuras de Mongolia en el norte, mientras que las zonas más occidentales se adentran en el Asia central alcanzando casi la frontera con Afganistán. A causa de su gran extensión los contrastes geográficos y climáticos a lo largo del país son espectaculares. La gran diversidad de costumbres, de historia regional, de vida y de cultura ha permitido un desarrollo propio y diferencial de la cocina en cada una de las cuatro grandes regiones más importantes del país.

EL NORTE.

La cocina de Pekín y del norte de China se deben a la fusión de tres influencias distintas:

La de los platos cortesanos de los mandarines. La comida más rústica de Mongolia y Manchuria. La comida propia de la zona más fría del norte. Consiguientemente pueden apreciarse grandes variaciones en cuanto a refinamiento, a elegancia y a la ligereza de las comidas.

En esta zona, el trigo ha desplazado al arroz, lo cual es notorio si se considera el gran número de variaciones de tortas, pastas, masas de harina, panes y panecillos que se fabrican. El salteado no es muy frecuente pero sí lo es el cocimiento a fuego lento, el asado, el asado laqueado, cocinar al vapor y las frituras, formas todas muy populares.

Las salsas se aliñan generosamente con salsa oscura o clara de soya (Sillao), ajo, cebollita china y especias; el aceite de ajonjolí se utiliza con más frecuencia que en las demás zonas. El cordero, que generalmente es poco apreciado en muchas regiones de China, se consume en la zona norte debido a la influencia mongólica.

EL SUR

Esta zona produce una de las mejores salsas de soya del país y se ha especializado en la 'cocina al rojo': guisar a fuego lento con salsa de soya hasta que el líquido se ha evaporado dando un atractivo color rojo a la comida.

Para mucha gente la cocina cantonesa se limita a saltear la comida en un wok, pero la cocina del sur es probablemente la más imaginativa, sabrosa y llena de colorido de toda China. Se ha visto influenciada por el constante fluir de viajeros y comerciantes y está generosamente dotada, con una producción que dura todo el

año, de productos de la tierra y del mar gracias a su clima subtropical y a la amplísima zona costera de todas las regiones. Las verduras se utilizan con profusión pero la carne es poco frecuente. Las formas predominantes de cocer son el salteado, al vapor y el asado, mientras que el uso del aceite al saltear es mínimo.

Todas las comidas como platos de fondo incluyen arroz. Los platos de esta región a menudo se condimentan con salsas espesas pero de delicado sabor, tales como salsa de ostión, y diferentes preparaciones que incluyen el “Um Heong Fan” (polvo de 5 sabores), vino de arroz de Shaoxing, salsas preparadas a base de cebolla, ajo, azúcar, sal y especias generalmente en una base de pasta de soya. Las preparaciones agridulces también distinguen la cocina de ésta región.

Esto da como resultado unos platos más secos y que recuerdan los salteados en un wok del sur. Otra de las características de la cocina de la zona occidental son los múltiples sabores y es bastante frecuente encontrar combinados, en un mismo plato, ajo, ajíes, vinagre y sillau.

EL ESTE.

La cocina de la zona del este es más succulenta y más pesada, no sólo por la cantidad de grasa y aceite que se utiliza (a pesar de que éstos normalmente se dejan en la sartén o se escurren en el fondo de la olla y no se consumen), sino también por el tipo de alimentos que utiliza, la cantidad de la salsa de soya y las combinaciones de especias.

Otra característica significativa es la gran cantidad de arroz que se utiliza. No sólo se sirve arroz blanco como acompañamiento, sino que también se combina con las verduras y como relleno. Existe una gran cantidad de productos derivados del arroz, como el tan utilizado vino de arroz. Al contar con extensa zona costera y tierras bien regadas, están en condiciones de obtener exquisita selección de marisco y pescado de agua dulce. También dispone de gran cantidad de verduras.

La gente de Shanghai siente debilidad por los dulces, elaborando sabrosos platos que suelen ser más dulces que en cualquier otra parte

LA COCINA CHINA EN EL PERU

La cocina china en el Perú se desarrolló con los primeros inmigrantes que vinieron aproximadamente hace 160 años, básicamente a laborar en las haciendas azucareras y algodonerías de la costa, así como en la explotación del guano en las islas guaneras. La gran mayoría provenía de la provincia sureña de Guandong (Cantón), así como de la isla de Macao (bajo dominio portugués en ese entonces). En un inicio, mantuvieron la básica costumbre de consumir arroz con algo de carne y vegetales correspondientes a la ración del rancho diario, así, con el aumento de la mano de obra asiática se fue agilizando el comercio con oriente y se empezaron a importar más productos chinos de toda índole, además con el transcurrir del tiempo y a medida que ésta mano de obra se fue independizando, el comercio se fue asentando cada vez más por los alrededores de la Calle del Capón (llamada así pues en esa zona existían chancherías donde capaban cerdos para su engorde) y fueron instalándose las primeras fondas y cenas dirigidas por chinos por los primeros años del siglo pasado.

Este intercambio comercial de la colonia china que iba incrementándose con la venida de firmas comerciales chinas, así como italianas y españolas hacia en los alrededores de Barrios Altos, se originó un tipo de comida enraizada con los gustos locales llamada “*Chifa*”, vocablo que proviene del dialecto cantones “*Sek Fan*”, que significa “comer arroz” (literalmente) ó mejor dicho, *sek fan* es el llamado a sentarse a la mesa, tanto para almorzar ó cenar.

El desarrollo paulatino del *Chifa* ha creado una cocina con identificación propia, con influencia básicamente de la cocina cantonesa. Se han ido integrando alimentos propios de ésta nación, fusionándose en una cocina única. Podemos citar por ejemplo el uso del tamarindo para las salsas agridulces, así como el uso del ají amarillo para algunos salteados ó platos al vapor. En cuanto al uso de licores para encurtir algunas carnes, se reemplaza muchas veces el vino de arroz por un buen pisco Italia ó Acholado, ó cualquiera de aroma frutal. La intensidad de los sabores dulce, salado y ácido son más acentuados en los sabores del *Chifa* que en los platos propios originales de China.

No existe el *Chifa* en Estados Unidos, el *Chifa* en Venezuela, el *Chifa* en Ecuador, el *Chifa* en la mismísima China, etc. Como vemos, desde un inicio que mantuvo sus raíces sin transgredir, limitándose a la elaboración de determinados platos que la oferta de productos chinos ofrecía en el mercado local, se vio forzada al uso de los productos que ofertaba el mercado en Lima así como el resto de provincias donde existían colonias de chinos. Influenció la técnica del salteado en la elaboración del plato típico “Lomo Saltado”, así como otras creaciones consideradas platos típicamente nacionales y que tuvieron su origen en las fondas y cenas de los inmigrantes chinos, como el Tacu-Tacu, Pescado a la Chorrillana, etc. Se desarrolló una afortunada fusión gastronómica que actualmente sigue avanzando entre la cocina china original y la culinaria peruana que hoy en día goza de prestigio y reconocimiento internacional.

PRINCIPALES INGREDIENTES

Aceite de ajonjolí. Aceite que se obtiene de la semilla del ajonjolí o sésamo después de tostarla. Su aroma es magnífico, se coloca al final de las preparaciones. En otros países se le conoce como *aceite de sésamo*.

Anís de estrella. Especia en forma de estrella, de aroma más fuerte que el anís común. Se usa en muy poca cantidad. Puede sustituirse (sin igual resultado), por canela entera o molida.

Caldo de pollo. Hierva huesos de pollo bien lavados con un pedazo kió (opcional), patas de pollo y huesos de cerdo. Al entrar en ebullición espumar y hervir suavemente por 1 – 2 horas. Tenga el caldo siempre a mano. Hay quienes utilizan más cantidad que la indicada en la receta para obtener más salsa. Sirve también para diluir la salsa si está muy espesa.

Camaroncitos chinos. Se venden secos y es necesario hidratarlos en agua antes de utilizarlos; tienen gran sabor.

Cinco sabores encurtidos. Cinco clases de verdura, maceradas en azúcar y vinagre. Se puede preparar en casa.

Fan Si. Son los fideos hechos a base de harina de fréjol Loc Tau ó fréjol verde, también se les conoce con el nombre de pasta de vidrio, no confundirlos con el fideo may fan que es de arroz. En algunos Dim Sum se les incluye dentro del relleno.

Glutamato monosódico. Se utiliza mucho en la cocina china y asiática en general. Resalta el sabor de las comidas. El nombre comercial más conocido es *aji-no-moto*.

Harina de arroz glutinoso (no mai fan). Es una harina de arroz glutinoso que se utiliza para el *lopac kou* (pastel de nabo) y para otras preparaciones, como el postre “Chin Toih”.

Nam yui. Es un queso de fréjol de soya rojo, de sabor fuerte, sus componentes básicos soya, vino de arroz y ajíes/pimientos rojos sin picante.

Pasta. De más esta decir que los chinos inventaron la pasta. En una de nuestras recetas utilizaremos:

Pasta para soi kao. Es redonda, delgada y sirve para hacer bocaditos (*dim sum*) al vapor o fritos.

Pasta wantan. Laminillas de pasta de huevo y harina de aproximadamente 7 - 8 cm de largo. Se usan para preparar los wantanes fritos, o sancochados para sopa.

Tallarín fresco delgado. Es pasta de harina de trigo y huevo, suave, para salteados ó sopas, es más delgada que la pasta para tallarín salteado común.

Pasta para tallarín saltado. Es delgada, viene en bolsa, es mejor usar la especial.

Pato Pekín. Es una raza de pato, con menos carne que el occidental pero más sabroso. El pato tradicional también existe en China, pero sólo se utiliza para ciertas preparaciones.

Pimienta blanca. Se utiliza en la cocina china en diversas preparaciones; es más picante que la negra. Se usan ambos tipos en cocina china.

Pimienta silvestre (fa chiu). Es una especie de gran perfume. Junto con el anís de estrella es uno de los cinco sabores de la cocina china (dentro del “Um Heong Fan” (Polvo 5 sabores) que preparan en la zona centro y norte). La encuentra en tiendas especializadas en productos chinos.

Polvo cinco sabores. En el Perú se le dice también canela china. Es una mezcla de especies muy agradable. Cuando se prepara con jugo de limón y sal tostada, se obtiene una salsa muy agradable que se llama **wah yiem**. El polvo cinco sabores se encuentra en la mayoría de supermercados.

LAS VERDURAS.

Ajíes. En china existen muchas variedades y son muy fuertes. Las recetas de Sichuán, llevan generalmente *ají seco*; las cantonesas, *ají fresco*. En el Perú, los cocineros chinos utilizan el *ají limo* fresco, así como el ají verde o escabeche.

También cuentan con muchos tipos de *ají en pasta*: el de Sichuán, el de Chili Gulin, Chili Garlic, ó el Fine Chili Sauce.

Berenjena china. Tiene forma semejante a la de un pepino y pocas semillas. Su sabor es suave. Puede ser reemplazada por la berenjena occidental.

Brotes de bambú. Son brotes tiernos de bambú tropical. Hay de 2 tipos: el bambú de invierno y el bambú simple, se recomienda utilizar el bambú de invierno. Ambos vienen en conserva.

Cau choy. Es un condimento para la cocina china, y tal vez por eso en el Perú fue bautizado como ajo chino. Viene a ser el pariente asiático del cebollín ó los chives.

Cay choy. De forma parecida a la acelga. Se emplea en encurtidos y saltados. A algunos, el sabor de los tallos les parece muy fuerte. Es la planta de la mostaza.

Cebolla china. En España se conoce como cebolleta y en otros países de Sudamérica como cebolla de verdeo. Es delgada, larga, con hojas verdes. Estas últimas casi no se usan, sólo para el *arroz chaufa* (frito) y las tortillas. Es fundamental en la cocina china. Los tallos se cortan en bastones de 3 – 4 cm.

Col china. Es bastante más grande que la occidental y muy utilizada en caldos, guisos y saltados. Llamada Wong Ah- Pak ó Siu Choy.

Choy sam ó Pac Choy Sam. Una de las verduras más apreciadas. Se emplea de preferencia en saltados. Debe blanquearse de preferencia.

Frejolito chino o brotes de soya. Se encuentra fresco en los supermercados. Deben comerse crudos o pasados ligeramente por la sartén para que no pierdan textura crocante.

Hongos chinos: algunos importantes usados en las preparaciones son el hongo de invierno (Tonkú), los hongos tipo “oreja” Wang yi y Mok yi, los hongos de paja y los hongos dorados, entre otros.

Holantao. De sabor dulzón y textura firme, acompaña muy bien los saltados. Se llama arvejita china.

Kion o jengibre. Esencial para la cocina china. Los peruanos lo conocemos con el nombre chino. El kion es un rizoma que se usa fresco, seco y en polvo. Se corta en tirillas muy finas, rodajas, ó picado muy finamente.

Mensí: Es el sedimento remanente de la elaboración de la salsa de soya.

Nabo. Es muy usado por su textura y sabor en la culinaria china. El nabo encurtido tiene gran aceptación en el Perú.

Pac choy verde. Es más pequeño que el *pac choy*, se le conoce como col de Shangai ó Pac Choy Bebé.

Rabicol encurtido (Tay Tau Choy ó Chung Choy): Es un colinabo ó rabicol encurtido y salado, preservado en sal para su posterior uso.

Sacco. Tubérculo pequeño y duro al que se le denomina también papa china. Picado finamente, les da una textura crocante a los rellenos.

Si cua. La llaman calabacita china. Larga, de color verde, tiene nervaduras exteriores que es necesario cortar. Combina muy bien con los saltados, sopas. Remplaza al holantau y en algunos países se conoce como okra china ó loofah.

Sillau: Ingrediente básico en cocina asiática. Es salsa de soya, existen varios tipos: el Sillau Flor ó San Chau, el Sillau Común y el Sillau Oscuro. Algunos vienen saborizados.

Tau Sí: Frejol de soya negro preparado especialmente como condimento.

Vainita china. Es más larga y crocante que la occidental. Tiene agradable sabor.

¿DONDE COMPRAR LOS INGREDIENTES?*

La elaboración de cualquier receta requiere una búsqueda de los ingredientes, ya que estos no siempre están a la mano. Afortunadamente, la venta de los productos chinos se ha extendido a diversos establecimientos comerciales. Nosotros tenemos la suerte de contar con el conocido barrio chino, que sigue siendo el lugar más surtido. Visitarlo es, además, sumamente interesante. Allí podrá apreciar la diversidad de ingredientes que se emplean en la cocina china, veras las estanterías de las tiendas llenas de todo tipo de salsas, algas, conservas, hongos, especias, fideos, etcétera. Un universo gastronómico por explorar y conocer.

A continuación les damos una lista de las principales tiendas de productos chinos, los cuales se los recomiendo para poder surtir sus despensas con estos productos utilizados frecuentemente en nuestra gastronomía:

Calle Capón Paruro y sus alrededores. Se han abierto innumerables negocios que surten a los chifas y personas interesadas en adquirir productos chinos de toda índole.

S.B R Traiding. Ucayali (Capón) 659. Teléfono: 4720977. Jirón Paruro 842. Teléfono: 4721403 – 4268496. Wok y utensilios, Jr. Paruro 848. Teléfono: 4268786.

-Fu Wa. Jr. Paruro 787, lima. Teléfono: 427-8570.

-Kenex. Jirón Paruro877, Lima. Teléfonos: 426-3237/427-1561.

-Fun Yen. (*Pastas y asados*) Jr. Ucayali 744 (Capón), Lima. Teléfono: 427-6567.

-J.L Importador. Jr. Paruro 899, Lima. Teléfono: 428-5552

-Mercado de Surquillo.

Puesto N° 45 (*verduras, productos chinos y pastas*). Teléfono:444-4058/241-6894.

Puesto N° 104-105 (*verduras, productos chinos y pastas*). Teléfono: 444-3599.

-Mercado de Magdalena.

-Supermercados e Hipermercados Metro.

-Supermercados E.Wong.

(*): *Los Chifas en el Perú, Historia y Recetas de Mariella Balbi (pp.111)*

SYLLABUS	
NOMBRE DEL CURSO: COCINA CHINA	
CODIGO DE CURSO: CCCH	TIPO DE CURSO: TEORICO/PRACTICO
PROFESORA: CHEF PATRICIA CHONG CHOY	
SEMESTRE: SEGUNDO	REQUISITO: NINGUNO
SEMANALES: 2 HORAS	HORAS POR SEMESTRE: 48

1. SUMILLA

El curso permitirá al alumno el conocimiento de las diferentes técnicas de cocina china, así como familiarizarse con sus productos, utensilios y su aplicación

2. OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar el curso los alumnos deberán estar capacitados para aplicar correctamente las técnicas de preparación de cocina china (salteado, vapor, fritura, asado, etc.) de acuerdo a la enseñanza de las diferentes técnicas utilizadas en clase. También deberán tener conocimiento de la preparación de aquellos platos que distinguen al “Chifa” peruano con los pertenecientes a la Cocina China.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocimiento teórico/práctico de la gastronomía China en general.
- Conocimiento de la cocina China desarrollada en el Perú: “Chifa”, sus platos y su historia.
- Capacitar al alumno en la correcta preparación y difusión de diferentes potajes de la cocina china, en base a la aplicación de diferentes tipos de cortes de carnes y verduras y sus técnicas de cocción, así como el aprendizaje de las diferentes salsas que acompañan dichos potajes.

4. METODOLOGÍA

Las clases serán de naturaleza teórico-práctica. Los primeros 20 á 30 minutos se dedicarán a conocer aspectos teóricos de los platos a desarrollar en la sesión correspondiente, como origen, características, su historia y aspectos relevantes, así como una explicación de las técnicas a utilizar para su elaboración y manipulación de ingredientes. Se apoyará el desarrollo de las preparaciones con diagramas de flujo del desarrollo de las recetas que estarán a la vista de los alumnos durante todo el desarrollo de la clase. La participación del alumno será global para los requerimientos de la receta, a fin de que pueda captar todos los detalles que precise cada preparación. Se darán tiempos para la puesta en marcha de las recetas, así como tiempos de cocción requeridos con la finalidad de llevar el horario de clases en el tiempo establecido con orden y puntualidad.

5. EVALUACIÓN

La evaluación del curso consistirá en un Examen Parcial Escrito que se tomará al final del semestre y un Examen Final Escrito al final del desarrollo del Programa. También existirá una evaluación constante en base a la disciplina, exámenes orales y participación en clase, así como una evaluación práctica que se tomará al final del ciclo. Se realizará un trabajo de investigación grupal, cuyos temas se determinarán en clase. Se realizarán evaluaciones de prácticas calificadas en clase, tanto orales como escritas sin necesidad de ser comunicadas con anticipación.

5.1 NOTA DE DESEMPEÑO *: Corresponderá a la calificación práctica que se rinde a fin de ciclo, en base a un plato designado por grupo de manera aleatoria y que se realizará bajo determinados cánones de tiempo y manipulación.

El criterio de evaluación correspondiente está conformado por:

Mise en place y manipulación correcta de insumos:	4 PUNTOS
Sabor	6 PUNTOS
Textura	6 PUNTOS
Presentación	4 PUNTOS
TOTAL:	20 PUNTOS

***: Sobre la base de calificación obtenida,** (En algunos casos, ésta nota podrá ser modificada hasta en un 30 % del resultado por encima de la misma, de acuerdo a criterios de disciplina, participación y aptitud demostrada a lo largo del semestre).

6. BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

1. **BALBI, Mariela. Los Chifas en el Perú Historia y Recetas. Universidad San Martín de Porres. Escuela de Turismo y Hotelería. Lima, Perú 1999.**
2. **OLIVAS WESTON, Rosario. Cultura, Identidad y Cocina en el Perú. Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Lima, Perú**
3. **HUANG, Su Huei. Chinese Snacks (Wei Chuan Cook Book). Dept. of Home Economics Wei-Chuan Foods Corp. Taipei, Taiwan, R.O.C. 1976**
4. **WONG, Ella-Mei. Modern Chinese Cooking. Angus & Robertson LTD. Sydney, Australia 1970**
5. **El Libro Esencial de la Cocina Asiática. Editorial Könemann. 1999 edición española. Leefung Asco Printers, China.**

6.1 PAGINAS WEB DE CONSULTA:

1. <http://chinesefood.about.com/bio/Rhonda-Parkinson-3420.htm>
2. <http://www.asiarecipe.com>
3. <http://www.evergreenseeds.com/edrapycho.html>
4. <http://appetiteforchina.com/>
5. <http://rasamalaysia.com/>

7. CONTENIDO DEL CURSO COCINA CHINA



Introducción a la cocina china. Origen filosófico. Cocinas regionales. Chifa características, etimología. Dim Sum significado. Técnica de vapor: Costillas vapor con Tausi. Arroz blanco
Técnicas vapor y salteado. Huevo vapor con fansi. Hongo Tonkú, Fansí. Salteado Sam Sí.
Técnica de frituras y concepto sabor “Ma”. Chicharrón pollo con salsa wah yiem. Pollo con Duraz. S. ajonjolí. Huevos Revueltos con Cauchoy
Técnica de cortes calamar y pollo. Salteado Calamar/Pollo. Alitas Picantes. Salsa Picante Taupanchion
Plato representante del Chifa : Kam Lu Wantan Sopa Wantan, Salsa tamarindo. Wantanes Rellenos
Técnica salteado arroz. Chaufan cantonés. Rollitos de crepes “Kay Quin”. Hongo Mokyí
Manipulación castaña de agua. Influencia británica en cocina china. Ensalada Hongkonesa Tay Suitkóu: Agar- Agar. Gelatina china saborizada a coco.
Pescados enteros vapor. Lomo de Cerdo asado Chasiu. Nabo encurtido. Hongo Wang Yi
Técnica doble fritura Cru Youk con Piña clásico. Chop Suey de Pollo estilo Szechuan.
Sopas con Fécula. Manipulación menudencia. Sopa Fuchiwu. Técnica fritura de almendras. Pollo con almendras y Cashews : “Kay Tean”
Pasta de Arroz. Fettuccines de arroz Sahofan con carne de res. Postre Dim sum clásico con pasta wantan: Corbatas con Miel.
Técnica carnes asadas con hueso. Costillar Namyui Platos con técnicas cocción mixta. Chicjaukay..
Pasta harina de trigo. Corte Kay Kháu. Salteado tallarines con 3 hongos. Tallarín Chaw Meinh. Características.
Técnica de brochetas fritas, influencia japonesa y británica en cocina china. Brochetas Marinas Taiwanesas Influencia británica en cocina china: Typakay.
Pasta de pescado. Aspectos de cocina szechuan. Influencia japonesa en cocina china: Alga Nori. Ojo de Dragón. Deconstrucción de alimentos concepto. Calamar gigante con Hojuelas Camarón.
Origen de platos 5 sabores. Pescado 5 sabores. Técnica manipulación mezcla de carnes: Piernitas rellenas con almendras.
Pasta Soi Kao. Soikao frito y sopa. Influencia hindu en cocina china: Huevos de codorniz al curry.
Dim Sum diversos con técnicas mixtas cocción. Aspectos que los identifican. Siumay, Chingkao, Heong Sai Kao.
Chifa Contemporáneo Regional: Arroz Chaufan de Cecina y Pollo.
Recetas OPCIONALES: Bizcocho chino al vapor. Huevos Marmoleados al Té y Especias.



ELABORACION DEL SILLAO/SILLAU CHINO



1. Remojar la soya de un día a otro.
2. Cambiar de agua y hervirla por 5 –6 horas.
3. Escurrirla, colocarla en una superficie plana y agregarle, trigo tostado o harina de trigo.
4. Dejarla en un ambiente cerrado (sin luz ni aire), hasta que salga una capa de moho regular en la superficie.
5. Luego de esta primera fermentación, mezclar todo junto con salmuera en un espacio abierto con sol fuerte o clima calido, colocando la mezcla en pozas o barriles, esperar que se produzca la segunda fermentación y ligera evaporación del líquido de la mezcla, así como el cambio de color del mismo.
6. La destilación de este primer líquido concentrado es el sillao “flor” (san chau), o sillao claro. Lo remanente con melaza de caña de azúcar.
7. Agregar más salmuera y volver a repetir el proceso de evaporación - destilación por 2 –3 veces mas aprox., esto conforma el sillao común.
8. Cuando la soya no expida mas su derivado, el remanente sólido que queda conforma el ingrediente conocido como Men Sí.



PROCESO DE ELABORACION DEL TAU FU



1. Remojar la soya desde la víspera en el triple de agua. (La soya crecerá de 2 á 2 ½ veces su tamaño).
2. Escurrirla y licuarla con 6 veces la cantidad de agua (si originalmente se remojó 1 kilo de soya, ya remojada y escurrida se licuará con 6 litros de agua).
3. Colar la preparación, e ir agregando otra cantidad de agua similar a la anterior pasando el líquido a través de la soya que está en el colador. El total del líquido colado conforma la **“Leche de Soya”**. Descartar los sedimentos sólidos del colador.
4. Llevar al fuego la leche de soya, cuando llegue a hervir bajar el fuego y cocinar la mezcla 15 minutos, removiendo constantemente.
5. Agregar sulfato de calcio (Gypsum) disuelto en agua. (1 ½ cucharada de sulfato disuelto en 1 ½ taza de agua por cada kilo de soya (seca) inicial), dejar reposar durante 15 minutos.
6. Volcar la preparación sobre el molde escurridor especial para Tau Fu, previamente éste tendrá una gasa encima para que sostenga la mezcla y cuaje mejor.
7. Tapar el molde y poner un peso fuerte por encima por aproximadamente 15 minutos. Porcionar en rectángulos y usar según se requiera.

RECETA : COSTILLAS AL VAPOR CON TAU SI		 2 Pax	SEMANA 1
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Costillitas de cerdo sin piel, trozos 3 x 2 cm.	500	Gr.	FUENTE PARA VAPOR, OLLA VAPORERA.
Tau si picado grueso	25	Gr.	
Kion picado fino	40	Gr.	
Ajo picado fino	40	Gr.	
Sillau común	20	Ml.	
Chuño	15	Gr.	
Agua	30	Ml	
Ají amarillo brunoise	40	Gr.	
Azúcar (opcional)	10	Gr.	
Sazonador	10	Gr.	
Sal	10	Gr.	
Pimienta negra	5	Gr.	
Cebollita china parte blanca brunoise 0.5 cm	60	Gr	
Aceite vegetal (opcional)	15	Ml.	
Arroz blanco	C.S.	C.S.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Espolvorear cebollita china por encima. Opcional servir con arroz blanco.			
RESEÑA/TIPS			
Este es un Dim sum que puede consumirse como plato de fondo, se podría remplazar también con carne de pollo ú otros cortes de cerdo.			

RECETA : “SAM SI” (SALTEADO DE 3 CARNES/VERDURAS)		 1 Pax	SEMANA 2
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Aceite vegetal (usar 40 resto para curar sartén)	80	Ml.	Sartén o wok, cucharon para saltear, colador de metal para escurrir el aceite, machete # 2 para verduras y carnes, tabla, etc.
Kion finamente picado	10	Gr.	
Ajo finamente picado	12	Gr.	
Filete de pechuga de pollo sin piel, corte “kay pin”	100	Gr.	
Pato asado deshuesado en bastones 0.5 cm	125	Gr.	
Lomo de cerdo asado “chasiu” bastones 0.5 cm	80	Gr.	
Champiñones en láminas 3 mm.	60	Gr.	
Tonku hidratado en juliana	20	Gr.	
Bambú en conserva, en bastones	70	Gr.	
Apio juliana diagonal 6 – 7 cm.	50	Gr.	
Pimiento morrón en bastones	40	Gr.	
Col china parte de tallo sin hojas, bastones	125	Gr.	
Holantao	20	Gr..	
Cebollita china parte blanca en brunoise	50	Gr.	
Azúcar	10	Gr.	
Salsa de ostión	30	Ml.	
Sillau claro	25	Ml.	
Fondo chino claro	180	Ml	
Aceite de ajonjolí	15	Ml.	
Chuño (separar 5 gr.para hidratar)	20	Gr.	
Crepe simple:			
Aceite vegetal	30	Ml.	
Huevo batido	60	Gr.	
Maicena diluida en 1 cucharada de agua	10	Gr.	
Semillas de ajonjolí tostadas	10	Gr.	
Sal, sazónador	C.S.	C.S.	
Arroz blanco	C.S.	C.S.	
PREPARACIÓN			
PRESENTACIÓN/GUARNICIÓN Acompañar con arroz blanco			
RESEÑA/TIPS Podrá ser chanco asado, pollo y pato asado, ú otra elección de tres carnes/verduras, etc. diferentes.			

RECETA : HUEVO AL VAPOR CON CERDO Y TONKU		 4 Pax	SEMANA 2
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Carne de cerdo* picada finamente	200	Gr.	OLLA VAPORERA, FUENTES PARA COCINAR AL VAPOR PIREX O ACERO
Huevos	480	Gr.	
Cebollita china parte blanca en brunoise	200	Gr.	
Fondo chino claro	600	ML.	
Fideítos fan si hidratados	40	Gr.	
Maicena	32	Gr..	
Ton ku hidratado brunoise 0.5 cm.	150	Gr.	
Aceite de ajonjolí	40	ML.	
Pimienta blanca	C.S.	Gr.	
Sal, sazónador	C.S.	Gr.	
Sillau para rociar	40	ML.	
Opcional: aceite vegetal	40	ML.	
Arroz blanco	C.S.	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Acompañar con arroz blanco. Plato casero, no lleva decoración. Se rocía sillau, pmta. y aceite vegetal por encima una vez listo.			
RESEÑA/TIPS			
*: Carne de cerdo de preferencia (Panceta, pierna, lomo). Existen versiones sin carnes al natural y endulzadas, es un plato antiguo de la culinaria china, muy anterior a los soufflés, crème bruleés, etc.			

RECETA : CHICHARRON DE POLLO CON WAH YIEM			 1 Pax	SEMANA 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Filete de pechuga de pollo en trozos 20 – 30 gr. C/u	180	Gr.	FUENTE PARA VAPOR, OLLA VAPORERA.	
Chuño	10	Gr.		
Sillau oscuro	10	Ml.		
Pisco aromático/vino de arroz	10	Ml.		
Polvo 5 sabores “um heong fan”	7	Gr.		
Sal, sazónador, pimienta	C.S.	Gr.		
Aceite vegetal para freír	400	Ml.		
Salsa wah yiem:				
Sal tostada de mesa (tamizada)	100	Gr.		
Polvo 5 sabores “um heong fan”	15	Gr.		
Pimienta negra	5	Gr.		
Jugo de limón (para 5 gr. De wah yiem)	30	Ml.		
PREPARACION				
PRESENTACION/GUARNICION				
RESEÑA/TIPS				
Puede servirse con el wah yiem sólo (sin limón).				

RECETA : POLLO ARREBOSADO CON DURAZNO & PIÑA EN SALSA AJONJOLI		 1 Pax	SEMANA 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
PARA EL POLLO:			O WOK PARA FREÍR, COLADOR DE METAL, INSTRUMENTAL BASICO.
Filete de pechuga de pollo en trozos 20 – 30 gr. C/u	150	Gr.	
Chuño	7	Gr.	
Sillau oscuro	5	ML	
Pisco aromático/vino de arroz	10	ML.	
Polvo 5 sabores “um heong fan”	3	Gr.	
Sal, sazonzador, pimienta	C.S.	Gr.	
Maicena	40	Gr.	
Harina sin preparar	40	Gr.	
Polvo de hornear	5	Gr.	
Huevo batido	30	ML.	
Sal	5	Gr.	
Sazonador	C.S.	Gr.	
Pimienta	C.S.	Gr.	
Agua	60	ML.	
Aceite vegetal para freír	400	ML.	
PARA LA SALSA DE AJONJOLÍ:			
Aceite vegetal	30	ML.	
Kétchup	70	Gr.	
Vinagre blanco	25	ML.	
Fondo chino	200	ML.	
Azúcar	70	Gr.	
Ají chino molido en botella (fine chili sauce)	30	Gr.	
Sillau claro	15	ML.	
Semillas tostadas de ajonjolí	15	Gr.	
Aceite de ajonjoli	20	ML.	
Durazno en conserva en gajos y partidos por mitad	120	Gr.	
Piña en conserva en 6 trozos c/rodaja	57	Gr.	
Chuño diluido	10	Gr.	
Sal, sazonzador, pmta.	C.S.	Gr.	
PARA LA GUARNICIÓN			
Marraschinos (3 unid.)	25	Gr.	
Pasta wantan en juliana frita decoración y/o	20	Gr.	
Pasta may fan frita	15	Gr.	
Arroz blanco	C.S.	Gr.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION



Acompañar con pasta wantan frita en juliana delgada, puede ser fansí y/o may fan frito. Servir con arroz blanco.


RESEÑA/TIPS

Puede variarse el nivel de picante.

RECETA :HUEVOS REVUELTOS CON CAU CHOY			 1 Pax	SEMANA 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Huevos batidos ligeramente	200	Gr.		
Cebolla roja en juliana	80	Gr.		
Cau choy limpio en bastones 3 cmts.	60	Gr.		
Aceite vegetal	100	Ml.		
Sal, sazónador	C.S	Gr.		
Fondo chino claro (opcional)	50	Ml.		
Pimienta blanca	C.S.	Gr.		
Arroz blanco	C.S.	Gr.		
Ají Chino Lat Chiu Cheong	C.S.	Gr.		
Kétchup (opcional)	C.S.	Gr.		
PREPARACION				

21

RECETA : ALITAS (PICANTES) CON "TAU PAN CHIONG"		 1 Pax	SEMANA 4	
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Alas de pollo (3 un.aprox.)	400	Gr.	SARTEN O WOK, ESCURRIDOR DE METAL, PAPEL TOALLA, EQUIPO BASICO DE COCINA	
Salsa picante "tau pan chiong"	20	Gr.		
"Um heong fan" (polvo 5 sabores)	3	Gr.		
Ají limo brunoise fino	15	Gr.		
Ajo picado finamente	25	Gr.		
Pisco/vino de arroz/jerez	15	ML.		
Clara	15	Gr.		
Sal, pimienta, sazónador,	C.S.	Gr.		
Polvo de hornear	5	Gr.		
Agua	50	ML.		
Harina sin preparar	60	Gr.		
Maicena	60	Gr.		
Aceite vegetal para freír	500	ML.		
SALSA WAH YIEM: (4 PAX)				
Sal tostada de mesa (tamizada)	100	Gr.		
Polvo 5 sabores "um heong fan"	15	Gr.		
Pimienta negra	3	Gr.		
Jugo de limón (para 5 gr. De wah yiem)	40	ML.		
OTRAS SALSAS: ciruela, aji chino.	C.S.	Gr.		
PREPARACION				
PRESENTACION/GUARNICION				
RESEÑA/TIPS				
Es un Dim Sum (entremés), si no hubiere la salsa "Tau Pan Chiong" podemos reemplazarla por la mezcla de mensí, ajo y ají limo.				
Se diría que fue el plato antecesor de las "Hot-Wings" que expenden varias cadenas de comida rápida internacionales.				

RECETA : "KAM LU WANTAN"		 2 Pax	SEMANA 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Wantanes rellenos (1 docena)	300	Gr.	SARTEN O WOK PARA FREÍR, COLADORES DE METAL, INSTRUMENTAL BÁSICO
Aceite vegetal para freír wantanes, langostinos	1	Lt.	
Kion picado finamente	25	Gr.	
Pechuga de pollo en corte "kay pin"	125	Gr.	
Langostinos limpios s/d	150	Gr.	
Chuño diluido en 4 cdas. Agua (pollo y langost.)	20	Gr.	
Chancho asado (chasiu) en laminas	100	Gr.	
Pato asado en láminas	200	Gr.	
Kétchup	160	Gr.	
Piña en conserva, (1 rodaja en 6 partes)	114	Gr.	
Pimiento en rombos	60	Gr.	
Tallos de apio en juliana diagonal	80	Gr.	
Ají amarillo juliana diagonal	50	Gr.	
Cebollita china bastones 4 cmtrs. Parte blanca	60	Gr.	
Holantau	50	Gr.	
Esencia de tamarindo (Pulpa tamarindo 60 gr.)	200	MI.	
Azúcar	200 – 250	Gr.	
Fondo chino	500	MI.	
Sillau (opcional)	30	MI.	
Chuño diluido en poca agua	50	Gr.	
Aceite de ajonjolí	20	MI.	
Sal, sazónador, pimienta	C.s.	Gr.	
Semillas de ajonjolí tostadas para espolvorear	15	Gr.	

PREPARACION



PRESENTACION/GUARNICION



Semillas de ajonjolí tostadas.



RESEÑA/TIPS



El “Kam Lung” (Kam: Oro, Lung: Dragón, es decir “Dragón de Oro”) es un plato originario del Chifa en el Perú, en la década de los años cincuenta. Consta de un salteado agridulce que lleva diferentes carnes (pato asado, chanco asado, pollo, langostinos así como piña en trozos y verduras diversas), que se sirven sobre wantanes fritos colocados en una fuente. Constituye una versión mejorada para el gusto local del plato que detallaremos a continuación. El plato originario de la China el “Kánh Lou”: (Diverso, variado) que data aproximadamente su consumo un par de siglos atrás, conformaba una versión totalmente diferente, consistía más bien en una sopa con verduras (Col china y/o Pac choy Sam, Si Cuá, etc.) y encima estaba guarnecida con diversas carnes sancochadas: algo de carne de panza de cerdo, un pedazo de tripa de cerdo, un trozo de hígado de cerdo, una tajada de pastel salado de huevo, un trozo de gallina asada y/o pato asado, sobre los cuales se colocaban algunos wantanes fritos y huevo frito inclusive!. Por la cantidad de ingredientes utilizados su consumo no era muy cotidiano sobre todo en las regiones del campo donde si bien el plato gozaba de preferencias constituía un plato relativamente caro.



Si bien el Kam Lu Wantan (como se denomina actualmente por la castellanización del término), plato que actualmente se sirve muchas veces con huevitos de codorniz entre los ingredientes, la preparación original no llevaba éste insumo, la incorporación del mismo fue posterior al tiempo de su creación.

RECETA : SALSA TAMARINDO		 4 Pax	SEMANA 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pulpa de tamarindo en bloque	100	Gr.	TAMIZ DE MALLA O ACERO INOXIDABLE, OLLA DE ACERO QUIRÚRGICO O TEFLÓN.
Agua	1	Lt.	
Azúcar	180	Gr.	
Chuño diluido	60	Gr.	
Kétchup	80	Gr.	
Sillau	20	MI.	
Sal	C.S.	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Puede agregarse algunas gotitas de aceite de ajonjolí.			
RESEÑA/TIPS			
<p>La utilización del tamarindo también es otro aporte del Chifa Peruano. Si bien en Asia (sobre todo en le sudeste asiático), era ya conocido el fruto del tamarindo como un elemento que aportaba acidez a los platos y salsas, la salsa agridulce basada en éste fruto prácticamente no existía. En China, inicialmente para los platos agridulces se usaba una salsa de albaricoque llamada “Sóu Mui Cheóng” sin embargo era algo difícil de conseguirla y su precio además era algo oneroso. Cuando empezaron los chifas a establecerse en el Perú, se contempló la posibilidad de reemplazar ésta salsa de albaricoque por un producto local que se vendía como golosina y también como laxante a un módico costo, éste producto fue el fruto de Tamarindo, en ese entonces se expendía en los mercados y tiene la forma de una vaina que contiene un fruto de pulpa marrón de sabor ácido y frutal. La idea tuvo éxito, y se adoptó como una alternativa para el reemplazo de la pasta de albaricoque. Con del transcurrir de los años su uso que fue intensivo en los años 1940 – 1965, fue decayendo, reemplazando con la salsa agridulce usual que se prepara en China con vinagre, pasta de tomate y azúcar básicamente, sin embargo actualmente algunos restaurantes chinos han retomado el uso del Tamarindo por el bouquet frutal que otorga a las diversas preparaciones que lo requieran.</p>			

RECETA : RELLENO DE WANTAN		 2 Pax	SEMANA 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pasta wantan	500	Gr.	FUENTE PLANA ESPOLVOREADA DE MAICENA PARA COLOCAR LOS WANTANES, BOL CUCHARITA
Huevo batido (para pegar wantanes)	60	Gr.	
PARA EL RELLENO:			
Carne de cerdo picada finamente	220	Gr.	
Cebollita china parte blanca en brunoise fino	200	Gr.	
Chuño	30	Gr.	
Huevo batido	20	Gr.	
Sillau	15	MI.	
Sal	C.S.	Gr.	
Sazonador	C.S.	Gr.	
Pimienta	C.S.	Gr.	
Aceite de ajonjolí	24	MI.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Pueden sancocharse ó freírse.			
RESEÑA/TIPS			
Puede admitirse varios rellenos, el más tradicional es con cerdo. Dependiendo de la marca de la pasta, varían de 38 á 44 unidades por cada medio kilo de pasta.			

RECETA :SOPA WANTAN		 2 Pax	SEMANA 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Fondo chino	1 1/2	Lt	EQUIPO BASICO
Kion ligeramente triturado	35 - 50	Gr.	
Carne de cerdo en tajadas (como el pollo)	160	Gr	
Carne de pollo en láminas	160	Gr.	
Chuño (para carnes)	30	Gr.	
Hojas tiernas de wong ah pak (col china)	220	Gr.	
Champiñones en conserva, laminas	120	Gr.	
Langostinos medianos limpios	150	Gr.	
Holantau limpio	80	Gr.	
Sal, sazónador	C.S.	Gr.	
Wantanes sancochados	300	Gr	
Aceite de ajonjolí	20	Ml.	
Guarniciones:			
Cha siu láminas	100	Gr.	
Pato asado	120	Gr.	
Huevos de codorniz sancochados (4 und.)	36	Gr.	
Cebollita china brunoise (opcional)	100	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Opcionalmente se podría agregar huevos de codorniz sancochados, cebollita china.			
RESEÑA/TIPS			
Antes solía agregarse menudencia de pollo picada a la sopa. La sopa wantan simple no lleva langostinos, ni huevitos de codorniz, generalmente sólo carne de cerdo (que ya nadie incorpora actualmente). pollo y cha siu y/o pato asado como guarnición.			

RECETA : CHAUFAN CANTONES		 1 Pax	SEMANA 6
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Aceite vegetal (curar sartén y preparación)	200	ML.	SARTEN O WOK, CUCHARON PARA REMOER.
Kion picado finamente	25	Gr.	
Huevos ligeramente batidos	180	Gr.	
Sal, sazónador,	C.S.	Gr.	
Chanco asado (cha siu) en cubos 8 mm.	120	Gr.	
Arroz de grano largo	220	Gr.	
Azúcar	15	Gr.	
Zanahoria en brunoise blanqueada	50	Gr.	
Alverjitas chicas (nacionales) sancochadas	80	Gr.	
Sillau claro	25	ML.	
Pollo en cubos 1 cm. Cocido	150	Gr.	
Chuño (opcional para pollo si está crudo)	10	Gr.	
Cebollita china brunoise 0.5 cm.	100	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Se sirve en tazas para arroz chaufan, nunca se moldea sobre un plato.			
RESEÑA/TIPS			
El arroz chaufan siempre va con huevos revueltos, la costumbre de hacer una tortilla de huevos y cortarla en cubitos, es más una forma adoptada por las amas de casa al comprar el “picadillo chaufa” (¿?), que expenden en algunos mercados para facilitar la labor pero que desafortunadamente trastocan la manera tradicional de preparación del plato.			

RECETA : “KAY QUIN”(ENROLLADO DE POLLO)		 2 Pax	SEMANA 6
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Aceite vegetal	40	ML.	BOL DE ACERO PARA INTEGRAR, SARTEN O WOK
Cebollita china p. Blanca brunoise	120	Gr.	
Carne de pollo picada finamente	200	Gr.	
Hongo “mok yi” hidratado luego en brunoise	20	Gr.	
Langostinos limpios picados finamente	160	Gr.	
Fondo chino	125	ML.	
Cau choy trozos 1cmtr. Tostados s/aceite	100	Gr.	
Salsa ostión	30	ML.	
Azúcar	10	Gr.	
Sillau	30	ML.	
Aceite de ajonjolí	30	ML.	
Chuño	10	Gr.	
Sal, pmta., sazoador	C.S.	Gr.	
Aceite vegetal para freír crepes	700	ML.	
Salsa hoisin	C.S.	Gr.	
Salsa lat chiu cheong	C.S.	Gr.	
PARA LOS CREPES :			
Huevo (1 para pegar crepe, resto para cubrir rollos)	180	Gr.	
Huevo batido	120	Gr.	
Yemas	40	Gr.	
Chuño	10	Gr.	
Agua	30	ML	
Aceite vegetal	60	ML.	
Maicena para cubrir	150	Gr.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION



La salsa tradicional para acompañar éste dim sum es la salsa Hoisin.



RESEÑA/TIPS



El Kay Quin suele rellenarse con el relleno cocido, pero también admite rellenos crudos. Puede ser generalmente con un crepe como la receta con relleno cocido ó con diferentes pastas con rellenos cocidos ó crudos, admite diferentes variaciones pero siempre debe llevar pollo ó gallina. Es un Dim Sum popular en cocina cantonesa

RECETA : ENSALADA HONGKONESA		 1 Pax	SEMANA 7
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pechuga de pollo sancochada en cubitos 1.5 cm.	200	Gr.	
Manzana verde en macedonia 1 cm.	250	Gr.	
Lychee escurrido	80	Gr.	
Durazno o nectarin en macedonia 1 cm.	250	Gr.	
Piña en conserva (1 rodaja = 8 partes)	57	Gr.	
Mah thai (castañas de agua) picado grueso	35	Gr.	
Limón	100	Ml.	
Azúcar	100	Gr.	
Mayonesa	100	Gr.	
Sal	8	Gr.	
Leche condensada	48	Gr.	
Aceite de ajonjolí	20	Gr.	
Semillas de ajonjolí	10	Gr.	
Opcional: hojas lechuga y/o marraschinos	C.S.	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
RESEÑA/TIPS			
Este aliño de creación relativamente contemporánea para ensalada es una variación agridulce del aliño « Imperial Dressing », que llevaba crema de leche , salsa de ají chino, aceite de ajonjolí, huevo duro y mayonesa entre otros, usado en Hong Kong y otras partes de China, y muestra rasgos de influencia británica en la cocina China.			



32



RECETA : CHA SIU			 4 Pax	SEMANA 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Lomo de cerdo en tiras gruesas s/d	1.2	Kg.	BANDEJA CON AGUA PARA EL HORNO, PARRILLA PARA COLOCAR ENCIMA DE BANDEJA, BROCHA PARA GLASEAR, EQUIPO BASICO.	
Sal	24	Gr.		
Azúcar	72	Gr.		
Polvo 5 sabores “um heong fan”	7	Gr.		
Vino de arroz/pisco/jerez	36	Ml.		
Sazonador	24	Gr.		
Pimienta	7	Gr.		
Aceite vegetal	200	Ml.		
Sillau (opcional)	30	Ml.		
Opcional: salsa chu hou	36	Gr.		
PREPARACION				
PRESENTACION/GUARNICION				
Sólo el plato es un Dim Sum, suele acompañarse de nabo encurtido.				
RESEÑA/TIPS				




RECETA : NABO ENCURTIDO		 4 Pax	SEMANA 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Nabo pelado en mitades transversal, tajadas s/d	1.2	Kg.	
Zanahoria tajadas s/d	60	Gr.	
Sal	250	Gr.	
Azúcar	180	Gr.	
Vinagre blanco sin bouquet o jugo de limón	60	Ml.	
Ají amarillo en juliana delgada	30	Gr.	
Agua suficiente para enjuagar repetidas veces			
PREPARACION			

RECETA : PESCADO AL VAPOR CON TAU FU & MEN SI			 4 Pax	SEMANA 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Chita, lenguado o corvina limpia, eviscerada	900 - 1200	Gr.	OLLA VAPORERA, SARTEN, FUENTE REFRACTARIA PARA EL VAPOR.	
Mensi	60	Gr..		
Ajo picado	70	Gr.		
Kion picado finamente	60	Gr.		
Sillau	60	Ml.		
Azúcar	20	Gr.		
Chuño	30	Gr.		
Fondo chino	100	Ml.		
Pisco /vino de arroz/jerez	40	Ml		
Salsa ostión	70	Ml.		
Tau fu en cubos 2 cm. (1/2 molde)	450	Gr.		
Hongos “wang yi”	60	Gr.		
Aceite de ajonjolí	40	Ml.		
Cebollita china tallos sin parte verde oscuro	80	Gr.		
Cebollita china en juliana delgada	220	Gr.		
Sal, pimienta, sazónador	C.s.	Gr.		
Aceite vegetal para freír tau fu y rociar (150 ml.)	600	Ml.		
Arroz blanco	C.s.	Gr.		
PREPARACION				
PRESENTACION/GUARNICION				
Salpicar juliana de cebollita china por encima y rociar con el resto de aceite hirviendo por encima. Acompañar con arroz blanco.				
RESEÑA/TIPS				
Puede agregarse pollo (pierna o pechuga) en tirillas o cerdo con la mezcla de men sí, luego colocarlo sobre el lomo del pescado y se cocina de manera similar. El vino de arroz se reemplaza mejor con pisco aromático o jerez.				



36

RECETA : CHOP SUEY SZECHUAN		 1 Pax	SEMANA 9	
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Aceite vegetal (usar 30 resto para curar sartén)	80	Ml.	ESCURRIDOR PARA VEGETALES, COLADOR. EQUIPO BÁSICO	
Kion picado finamente	20	Gr.		
Ajo picado	30	Gr.		
Cebollita china parte b. Brunoise	60	Gr.		
Aji limo picado finamente	20	Gr.		
Salsa Tau Pan Chiong	20	Gr.		
Pollo en bastones delgados 3 mm.	200	Gr.		
Chuño para hidratar	5	Gr.		
Pimiento en juliana delgada 2 mm	30	Gr.		
Salsa de ostión	30	Ml.		
Calabaza chilena (chayote) juliana 3 mm.	300	Gr.		
Fondo chino	180	Ml.		
Sillau	30	Ml.		
Vinagre de arroz (o vinagre blanco)	25	Ml.		
Azúcar	10	Gr.		
Fondo chino	100	Ml.		
Frijolito chino limpio	100	Gr.		
Fansí hidratado	25	Gr.		
Sal, pimienta, sazónador	C.S.	Gr.		
Chuño diluido	10	Gr.		
Aceite de ajonjolí	20	Gr.		
Arroz blanco para acompañar	c.s.	Gr.		
PARA ESPOLVOREAR:				
Semillas de ajonjolí tostadas	20	Gr.		
Semillas ajonjolí negro	5	Gr.		
Culantro picado (opcional)	10	Gr.		
PREPARACION				

RECETA : SOPA “FU CHI WU”		 4 Pax	SEMANA 10
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Fondo chino	3.2	Lt.	WOK CACEROLA, TAZON SOPERO, CUCHARON. EQUIPO BÁSICO
Kion en trozo	60	Gr.	
Carne de pollo picada finamente	320	Gr.	
Ton ku hidratado (opcional), brunoise	60	Gr.	
Tallos de “wong ah pak” brunoise	280	Gr.	
Hígados de pollo sancochados	120	Gr.	
Corazones de pollo limpios sin grasa, sancochados	320	Gr.	
Holantau en brunoise	100	Gr.	
Chuño	100	Gr.	
Sal, pmta. Blanca, sazoador	C.S.	Gr.	
Huevos ligeramente batidos	300	Gr.	
Aceite de ajonjolí	40	ML.	
Cebollita china para espolvorear (opcional)	80	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Puede servirse con brunoise de cebollita china p. blanca por encima.			
RESEÑA/TIPS			
Es una receta antigua de la culinaria China. En el Perú se ha castellanizado como “Fu Chi Fú”, pero debe ser la última palabra “Wu ó Woo” = espesado. No es usual pero viene bien con juliana de pasta wantan frita por encima. Si no hubiere holantau puede remplazarse con si cua.			

RECETA : “SA HO FAN” CON CARNE DE RES			 1 Pax			
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA		EQUIPO		
Fettucciines de arroz “sa ho fan” secos	140	Gr.		SARTEN O WOK, ESCURRIDOR DE METAL, PALILLOS DE BAMBU PARA MEZCLAR EQUIPO BÁSICO.		
PARA LA CARNE:						
Carne de res (lomo o cadera) en laminas delgadas s/d	200	Gr.				
Sillau	30	Ml.				
Pisco aromático	10	Ml.				
Kion	10	Gr.				
Chuño diluido en 2 cdas. Agua	10	Gr.				
PARA EL SALTEADO:						
Aceite vegetal	70	Ml.				
Ajo (opcional)	25	Gr.				
Kion picado finamente	20	Gr.				
Bambú de invierno tajadas	60	Gr.				
Ton ku hidratado juliana 0.5 cm	15	Gr.				
Pac choy sam bastones 8 cm.	100	Gr.				
Fondo chino	350	Ml.				
Salsa de ostión	30	Ml.				
Azúcar	10	Gr.				
Sillau	40	Ml.				
Sal, sazónador, pimienta	C.S.	Gr.				
Cebollita china en bastones	150	Gr.				
Frejolito chino limpio	125	Gr.				
Chuño diluido (opcional)	15	Gr.				
Aceite de ajonjolí	25	Ml.				
Semillas de ajonjolí para espolvorear	20	Gr.				
PREPARACION						
PRESENTACION/GUARNICION						
Servir en fuente espolvoreando ajonjolí tostado por encima						
RESEÑA/TIPS						
Opcional: el sa ho fan con carne de res permite 2 opciones de cocer la carne de res: cocer la carne directamente sin encurtir ni hidratar previamente, ó en otro caso encurtirla con 1 cdta. de vino de arroz ó pisco italia, sal, pmta, sazónador, azúcar 1 cdta. rasa, chuño 1 cdta., sillau 2 cdas., 1 cdta. de kión ó pisco macerado con kión.						

PREPARACION

RECETA : “CHIC JAU KAY CON CHAMPIÑONES”		 1 Pax	SEMANA 13
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pierna de pollo c/ encuentro en filete c/piel (2 med.)	220	Gr.	OLLA VAPORERA, RECIPIENTE LLANO PARA COCINAR AL VAPOR, WOK SARTEN, FUENTE PARA “APANAR” CON MAICENA, EQUIPO BÁSICO.
Ajo picado fino	30	Gr.	
Kion picado fino	20	Gr.	
Mensi	30	Gr.	
Cebollita china p. Blanca brunoise 0.5 cm.	60	Gr.	
“Um heong fan” (polvo 5 sabores)	5	Gr..	
Pisco/vino de arroz/jerez	20	MI.	
Sillau	15	MI.	
Aceite de ajonjolí	15	MI.	
Azúcar	20	Gr.	
Maicena	200	Gr.	
Aceite vegetal para freír	400	MI.	
Sal, azúcar, sazónador, pimienta	C.S.	Gr.	
Arroz blanco	C.S.	Gr.	
PARA LA SALSA			
Aceite vegetal	30	MI.	
Ajo picado fino (opcional)	10	Gr.	
Kion picado fino (opcional)	5	Gr.	
Champiñones en laminas 0.3 cm.	60	Gr.	
Apio juliana diagonal (opcional)	50	Gr.	
Cebollita parte blanca en bastones	60	Gr.	
Si cua en rombos	90	Gr.	
Sillau	20	MI.	
Liquido resultante de la cocción al vapor:	125	MI.	
Fondo claro chino	250	MI	
Azúcar	10	Gr.	
Salsa de ostión	40	MI.	
Sal, pmta. Sazonador	C.s	Gr.	
Chuño diluido para espesar	7 – 10	Gr.	
Aceite de ajonjolí	15	MI.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION

Se acompaña generalmente de arroz blanco y cortado en trozos con la salsa por encima sin verduras.

RESEÑA/TIPS

La receta tradicional va con técnica mixta de cocción, i.e., vapor y fritura profunda, sin embargo, en la mayoría de chifas ésta preparación se ha simplificado mucho y sólo fríen el filete una vez sazonado, bañándolo de una salsa con algunos de los ingredientes mencionados.

RECETA : COSTILLAR DE CERDO ASADO CON “NAM YUI”		 4 Pax	SEMANA 13
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Costillar de cerdo sin piel en tiras, cortado s/d	1.5	Kg	BANDEJA CON AGUA RECTANGULAR PARA HORNO, PARRILLA PARA COLOCAR COSTILLAR ENCIMA, BROCHA PARA GLASEAR, PINZAS Ó TRINCHE, EQUIPO BASICO
Condimento rojo de soya “nam yui” (2 – 3 cubos)	45	Gr.	
“Um heong fan”	8	Gr.	
Pisco/vino de arroz/jerez	45	Ml.	
Sillau	30	Ml.	
Sal	35	Gr.	
Sazonador (opcional)	25	Gr.	
Pimienta szechuan molida (opcional)	10	Gr.	
Pimienta negra	10	Gr.	
Ajo picado finamente	80	Gr.	
Azúcar	100	Gr.	
Aceite de ajonjolí (opcional)	50	Ml.	
Aceite vegetal para glasear	125	Ml.	
Tallos de cebollita china p. Blanca 7 cmtrs. (8 – 10 und.)	100	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Colocar los tallos de cebollita entre los espacios pre-cortados de cada costilla (sin llegar a separar el costillar), opcional como presentación. Acompañar con nabo encurtido, pickles ó cualquier ensalada fresca, ají chino.			
RESEÑA/TIPS			
Puede incluirse la piel del costillar opcionalmente, escoger preferentemente la de hembra y no un animal de piel dura. Este costillar es un magnífico Dim Sum, pero puede servirse como segundo acompañado de alguna verdura saltada y arroz blanco.			



RECETA : TALLARIN DE POLLO EN TROZOS EN SALSA DE TRES HONGOS			 1 Pax	SEMANA 14
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
PARA EL POLLO:				
Pierna de pollo en trozos corte “kay kháu” (6 – 7)	200	Gr.		
Ajo picado (opcional)	5	Gr..		
Kion picado	10	Gr.		
Pisco / vino de arroz / jerez	10	MI.		
Sillau	10	MI.		
Chuño diluido	10	Gr.		
Sal, sazónador, pmta.	C.S.	Gr.		
Aceite vegetal para freír pollo	300	MI.		
PARA LA SALSA:				
Aceite vegetal	40	MI.		
Kion picado	10	Gr.		
Ajo picado (opcional)	20	Gr.		
Hongo “wang yi” (oreja de nube) hidratado	20	Gr.		
Ton ku hidratado en juliana 4 mm.	20	Gr.		
Bambú de invierno en tajadas delgadas	50	Gr.		
Hongos “chou ku” en conserva	160	Gr.		
Pac choy tallo en trozos 6 cm. Diagonal	100	Gr.		
Champiñones en láminas	60	Gr.		
Fondo chino	300	MI.		
Salsa ostión	45	MI.		
Azúcar	7	Gr.		
Sillau	15	MI.		
Sal, sazónador, pmta.	C.S.	Gr.		
Holantau limpio	20	Gr.		
Cebollita china p. Blanca en bastones	100	Gr.		
Chuño	10	Gr.		
Aceite de ajonjolí	15	MI.		
Semillas de ajonjolí tostadas para espolvorear	10	Gr.		
PARA EL TALLARIN:				
Tallarines chinos para saltear ó sopas s/d (“el triunfo”, “chuong lee”, “la pasta”, etc)	220	Gr.		
Agua	2	Lt		
Sal, sazónador	C.s.	Gr.		
Trozo de kion ligeramente aplastado	10	Gr.		
Aceite vegetal	70	MI		

PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION

RESEÑA/TIPS

El corte « Kay Kháu » siempre se hace con pierna, puede ser con ó sin piel.
Cuando se preparan platos que incluyan 3 tipos de hongos generalmente se usa Pac Choy Sam.

RECETA : “CHAW MEINH” (TALLARIN SALTADO)		 1 Pax	SEMANA 14
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
PARA LOS TALLARINES:			
Tallarines chinos de huevo para chifa	125	Gr.	
Agua	2	Lt	
Sal, sazonador	C.S.	Gr.	
Trozo de kion ligeramente aplastado (para sancochar)	25	Gr.	
Aceite vegetal (30 mm. Para sancochar, resto saltear,)	80	MI	
Kion en juliana fina 1 mm. (para saltear)	35	Gr.	
PARA EL SALTEADO:			
Aceite vegetal	40	MI.	
Pollo en bastones delgados 5 mm.	80	Gr.	
Cha siu en bastones delgados 4 mm.	70	Gr.	
Langostinos limpios por mitad a lo largo	100	Gr.	
Salsa de ostión	40	MI.	
Tonku hidratado cortado en juliana delgada 3 mm.		Gr.	
Bambú en juliana 3mm.	70	Gr.	
Sillau	30	MI.	
Azúcar	10	Gr.	
Fondo chino	125	MI.	
Chuño	5	Gr.	
PARA MEZCLAR AL FINAL EN EL TALLARIN:			
Frijolito chino limpio	100	Gr.	
Cebollita china p. Blanca en juliana diagonal 2 mm.	100	Gr.	
Cau choy bastones 4 cm.	40	Gr.	
Sal, sazonador, pmta.	C.S.	Gr.	
Semillas de ajonjolí tostadas	20	Gr.	
Aceite de ajonjolí	30	MI.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION

Espolvorear semillas de ajonjolí tostadas por encima.

RESEÑA/TIPS

El tallarín « Chaw Mein » es popular en toda China y es uno de los platos que identifica a la cocina cantonesa, tiene un sin número de combinaciones, comúnmente con cha siu. Es más bien un plato seco, no tiene que tener mucha salsa como comúnmente solicitan los comensales ó « chiferos » nacionales. Puede reemplazarse la cebollita china por Cau Choy (ajo chino).

RECETA : BROCHETAS MARINAS TAIWANESES		 1 Pax	SEMANA 15
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pescado blanco en trozos 3cm. X 3 cm.	200	Gr.	
Pisco/vino de arroz/jerez encurtido con kion	20	Ml.	
Cabezas de cebollita china parte blanca	100	Gr.	
Maicena	60	Gr.	
Huevos	120	Gr.	
Panko	50	Gr.	
Aceite vegetal para freír	500	Ml.	
Sal, sazónador, pimienta	C.S.	Gr.	
Brochetas bambú de 15 cm.	C.S.	Gr.	
SALSA			
Aceite vegetal	500	Ml.	
Ajo picado	25	Gr.	
Kion picado (separar 10 gr. para el pisco)	20	Gr.	
Ají limo picado finamente	25	Gr.	
Salsa picante “tau pan chiong”	20	Gr.	
Ketchup	160	Gr.	
Agua o fondo	500	Ml.	
Salsa inglesa (worcestershire)	10	Ml.	
Azúcar	120	Gr.	
Sillau	30	Ml.	
Chuño	25	Gr.	
Sal, sazónador, pmta.	C.S.	Gr.	
Aceite de ajonjolí	30	Ml.	
Opcional: fansi	200	Gr.	
Lechuga orgánica para adornar	50	Gr.	
Aceite vegetal para freír fansi	1.8	Lt.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION

Servir calientes con salsa sugerida. Puede acompañarse de alguna ensalada fresca ó pickles. Servir pinchando opcionalmente sobre una base de fansi frito y hojas de lechuga.

RESEÑA/TIPS

La cocina Taiwanesa presenta por sus condiciones geográficas una cocina basada en productos marinos. También por la influencia nipona (1895-1945) se aprecian algunos ingredientes japoneses en algunos de sus platos locales (panko, nori y wasabi se emplean en ésta cocina que pertenece a la culinaria de la región sureña de China), así como algunas de sus técnicas de presentación.

RECETA : “TY PA KAY”		 1 Pax	SEMANA 15
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
PARA EL POLLO:			O SARTEN, ESCURRIDOR DE METAL, PAPEL TOALLA. EQUIPO BASICO.
Pechuga de pollo en corte “kay pin”	200	Gr.	
Huevo batido	30	Gr.	
Sal, sazónador , pmta	C.S.	Gr.	
Maicena	100	Gr.	
Harina sin preparar	100	Gr.	
Polvo de hornear	10	Gr.	
Aceite vegetal para freír	800	Ml.	
PARA LA SALSA:			
Aceite vegetal	30	Ml.	
Kétchup	100	Gr.	
Fondo chino	250	Ml.	
Azúcar	150	Gr.	
Vinagre blanco o vinagre de arroz	40	Ml.	
Sillau	10	Ml.	
Aceite de ajonjolí	15	Ml.	
Chuño diluido	20	Ml.	
Sal., sazónador, pmta.	C.S.	Gr.	
PARA LA GUARNICIÓN:			
Lechuga americana en chiffonade	50	Gr.	
Pan de molde sin corteza en cubos 1 cmtr. Aprox., frito	50	Gr.	
Arroz blanco para acompañar	C.S.	Gr.	



PREPARACION



PRESENTACION/GUARNICION

Acompañar con arroz blanco. Actualmente se ha obviado el uso de la lechuga y los croutons en la mayoría de chifas, colocándole semillas de ajonjolí en vez de las guarniciones tradicionales.

RESEÑA/TIPS

Es uno de los platos cantoneses de influencia británica. Los croutones antes se freían en gran fritura, actualmente muchas veces se tuestan a fuego lento con mantequilla para absorber menos grasa; una manera de retirar la grasa de los croutons es hornearlos a fuego bajo sobre papel toalla por unos minutos.

RECETA : “UM LAU YUI” (PESCADO 5 SABORES)		 1 Pax	SEMANA 18
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
PARA EL PESCADO:			SARTEN O WOK, ESCURRIDOR DE METAL, PAPEL TOALLA, EQUIPO BASICO
Filete de pescado (corvina, lenguado, mero, etc)	180	Gr.	
Huevo batido	60	Gr.	
Sal, sazonzador , pimienta	C.S.	Gr.	
Maicena	60	Gr.	
Aceite vegetal para freír	370	Ml.	
SALSA AGRIDULCE:			
Aceite vegetal	30	Ml.	
Kétchup	80	Gr.	
Azúcar (usar 70 gr. resto para encurtir kion)	120	Gr.	
Vinagre blanco (o jugo de limón)	40	Ml..	
Sillau	15	Ml.	
Aceite de ajonjolí	20	Ml.	
Agua o fondo	300	Ml.	
Sal, pmta., sazonzador	C.S.	Gr.	
Chuño diluido	10	Gr.	
GUARNICION			
Nabo encurtido en juliana	100	Gr.	
Pepinillo encurtido (pickles) juliana	40	Gr.	
Kion tierno encurtido picado finamente	25	Gr.	
Ají amarillo o limo en juliana fina	25	Gr.	
Pechuga deshilachada	100	Gr.	
Cebollita china p. Blanca juliana diagonal	50	Gr.	
Semillas de ajonjolí tostadas	20	Gr.	
May fan frito	30	Gr.	
Marraschinos (opcional) (3 un. Aprox.)	30	Gr.	
Arroz blanco	C.S.	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Colocar fideos fritos alrededor del plato, guarniciones muy creativas en conjunto.			
RESEÑA/TIPS			
La versión original de éste plato consta de aproximadamente 500 años atrás. Muchas de las recetas derivadas llevan las guarniciones que se emplean en éste plato. y son de tipo agridulce.			

RECETA : “KAY PEI CHA” (PIERNITAS CROCANTES O PIERNITAS RELLENAS CON ALMENDRAS)		 1 Pax	SEMANA 18
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Alas de pollo medianas cortadas s/d	250	Gr.	O WOK, FUENTE ESPOLVOREADA CON MAICENA, ESCURRIDOR PAEL TOALLA, EQUIPO BÁSICO.
Piernas de pollo con encuentro picadas finamente	80	Gr.	
Langostinos picadas finamente	100	Gr.	
Almendras tostadas picadas semi grueso	40	Gr.	
Polvo de hornear	10	Gr.	
Huevos	30	Gr.	
Maicena (usar 40 gr. en mezcla, resto para rodar piernitas)	180	Gr	
“Um heong fan” (Polvo 5 sabores)	5	Gr.	
Sal, pmta., sazónador	C.S.	Gr.	
Aceite vegetal para freír	500	Ml.	
Limón	120	Gr.	
WAH YIEM /(ver receta “CHICHARRÓN DE POLLO”)	8	Gr.	
Ají chino opcional	20	Gr.	
PREPARACION			
PRESENTACION/GUARNICION			
Se puede colocar un pedacito de papel aluminio al extremo del huesito para forrar y dar mejor presentación.			
RESEÑA/TIPS			
Se pueden realizar sólo con carne de pollo. En algunos restaurantes lo mezclan con pulpa de cerdo y/o langostinos, pero no es lo tradicional.			

55

RECETA : “SOI KAO” FRITO Y SOPA		 1 Pax	SEMANA 19
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO
Pollo picado finamente	200	Gr.	WOK O SARTEN, ESCURRIDOR DE METAL, FUENTE ESPOLVOREADA CON MAICENA, EQUIPO BÁSICO.
Bambú invierno brunoise	36	Gr.	
Tonku remojado, picado en brunoise fino	20	Gr.	
Claras	35	Gr.	
Huevo (para pegar empanaditas)	60	Gr.	
Maicena	50	Gr.	
Aceite de ajonjolí	10	Ml.	
Cebollita china p. Blanca brunoise	120	Gr.	
Pimienta blanca	C.S.	Gr.	
Sal, sazónador	C.S.	Gr.	
Sillau claro	15	Ml.	
Pasta soi kao	90	Gr.	
Aceite vegetal para freír	0.5	Lt.	
SALSA:			
Aceite vegetal	40	Ml.	
Cebollita china p. Blanca brunoise	60	Gr.	
Ajo picado	15	Gr.	
Kion picado	10	Gr.	
Kétchup	80	Gr.	
Azúcar	80	Gr.	
Vinagre blanco	30	Ml.	
Agua	300	Ml.	
Sillau	15	Ml.	
Chuño diluido	10	Gr.	
Aceite de ajonjolí	10	Ml.	
Sal, sazónador	C.S.	Gr.	
OPCIONAL PARA SOPA:			
Fondo chino claro	2.5	Lt.	
Kion trozo ligeramente aplastado	20	Gr.	
Champiñones en conserva, escurridos, laminas	50	Gr.	
Pac choy sam tallos s/d, blanqueado	100	Gr.	
Aceite ajonjolí	10	Ml.	
Cebollita brunoise para espolvorear	15	Gr.	
Sal, sillau claro, pmta. Blanca para espolvorear	C.S.	Gr.	



PREPARACION

PRESENTACION/GUARNICION

Puede agregarse champiñones y/o verduras surtidas a la sopa y servir con sillau aparte. No van carnes en éste tipo de sopa.



RESEÑA/TIPS

El soi kao solía ser de una pasta hecha a base de harina y agua, la actualmente empleada lleva huevo en su composición. Se comían lo Soi Kao sancochados como un Dim Sum. Puede admitirse varios rellenos, los más populares son de langostinos y/o pollo.

RECETA : SIU MAY ESPECIAL AL VAPOR			 Pax	SEMANA 20
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	 EQUIPO	
Langostinos limpios picados finamente	440	Gr.	SIMILAR RECETA ANTERIOR	
Carne de cerdo picada finamente	400	Gr.		
Carne de pollo picada finamente	200	Gr.		
Grasa de cerdo picada finamente	100	Gr.		
Conserva de bambú de invierno en brunoise	100	Gr.		
Mah thai (castañas de agua) trituradas/escurridas	120	Gr.		
Fondo chino concentrado	120	Ml.		
Huevo	60	Gr.		
Clara	35	Gr.		
Cebollita china p. B. Brunoise	160	Gr.		
Tonku hidratado brunoise	150	Gr..		
Sillau claro	60	Ml.		
Chuño	120	Gr.		
Aceite de ajonjolí	70	Ml.		
Sal, pmta., sazónador,	C.S.	Gr.		
Pasta redonda para soi kao	480	Gr.		
Salsas Hoisin, Ají Chino, Sillau	C.S.	Gr.		
Opcional: salchicha china “lap cheong” (3 unid. Aprox.)	120	Gr.		
PREPARACION				
PRESENTACION/GUARNICION				
Acompañar de salsa hoisin, latchiucheong, sillau, son las más tradicionales.				
RESEÑA/TIPS				
El Siu May es un Dim Sum muy apreciado en culinaria china. Puede ser simplemente con cerdo obviando el resto de ingredientes especiales para una entrada rutinaria pero merece la pena prepararlo alguna vez de manera especial.				
El fondo chino debe estar en estado de gelatina.				

59

PREPARACION

RECETA : CHAUFAN DE POLLO Y CECINA		 4 Pax	SEMANA 23
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO 
Pechuga filete pollo sin piel cubos 1 x 1 cm.	720	Gr	SIMILAR RECETA ANTERIOR
Chuño	100	Gr.	
Aceite vegetal	500	ML.	
Kion picado finamente	120	Gr.	
Huevos	240	Gr.	
Cecina cubos 0.8 cm.	400	Gr	
Arroz	800	Gr.	
Sillau claro	50	ML.	
Azúcar	8	Gr.	
Sal, pmta, sazoador	C.S.	Gr.	
Cebollita china brunoise 0.5 cm.	600	Gr.	
PREPARACION			