

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧ/ΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
(ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΦΑΓΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΛΥΚΩΝ)

ΟΝΟΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ : Μέρμηγκα Βερόνικα-Εξάμηνο ΙΓ΄

Μπάρκας Νικόλαος-Εξάμηνο ΙΓ΄

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Κος Σπηλιόπουλος Ιωάννης

Καθ.Εφαρμ.Προσ.

ΠΑΤΡΑ 2008

Το να κυβερνάς ένα μεγάλο έθνος
είναι σα να μαγειρεύεις ένα μικρό
ψάρι-Το πολύ ανακάτεμα θα το
χαλάσει (Lao-tzu , Κινέζος
φιλόσοφος)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΚΙΝΑ-ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

1.1 ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ	7
1.1.1 Κλίμα.....	8
1.1.2 Ταξιδιωτικά Εγγράφα.....	9
1.1.3 Υγειονομικοί Περιορισμοί.....	9
1.1.4 Νόμισμα.....	9
1.1.5 Γλώσσα.....	9
1.1.6 Ωρα.....	9
1.1.7 Μετακινήσεις.....	9
1.1.8 Ρεύμα.....	9
1.2 ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ	9
1.2.1 Κρέας.....	10
1.2.2 Άλλα είδη διατροφής.....	10
1.2.3 Τοπικές Κουζίνες.....	11
1.2.4 Ποτό.....	11
1.3 ΠΑΝΙΔΑ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑ	12
1.4 ΟΡΥΚΤΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ	13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΚΙΝΑ-ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

2.1 ΠΕΚΙΝΟ	15
2.1.1 Κλίμα.....	15
2.1.2 Κουζίνα.....	15
2.1.3 Φαγητό.....	15
2.1.4 Διασκέδαση.....	16
2.1.5 Αγορές.....	16
2.2 ΣΑΝΓΚΑΗ	16
2.2.1 Θέση.....	16
2.2.2 Γλώσσα.....	16
2.2.3 Πληθυσμός.....	16
2.2.4 Ρεύμα.....	16

2.2.5	Μετακινήσεις.....	16
2.2.6	Φαγητό.....	16
2.2.7	Διασκέδαση.....	17
2.3	KANTONA	17
2.3.1	Θέση.....	18
2.3.2	Φαγητό.....	18
2.3.3	Διασκέδαση.....	18
2.3.4	Αγορές.....	18
2.4	KOYNMINΓK	19
2.4.1	Θέση.....	19
2.4.2	Μνημεία.....	19
2.4.3	Κουζίνα.....	20
2.4.4	Αγορές.....	20
2.5	NANTΣΙΝΓK	20
2.5.1	Θέση.....	21
2.5.2	Μετακινήσεις.....	21
2.5.3	Αξιοθέατα.....	21
2.6	XONΓK KONΓK	21
2.6.1	Πολίτευμα.....	21
2.6.2	Εκταση.....	21
2.6.3	Γλώσσα.....	21
2.6.4	Εθνότητες.....	21
2.6.5	Θρήσκευμα.....	21
2.6.6	Τουριστική περίοδος.....	21
2.6.7	Αιχμή τουρισμού.....	22
2.6.8	Νόμισμα.....	22
2.6.9	Ταξιδιωτικές πληροφορίες.....	22
2.6.10	Πολιτιστικά στοιχεία.....	22
2.6.11	Φυσικά χαρακτηριστικά.....	23
2.6.12	Χώροι επίσκεψης και αξιοθέατα.....	23
2.7	ΜΑΚΑΟ	24
2.8	ΓΙΑΝΓK ΤΣΕ ΠΟΤΑΜΟΣ	25
2.9	ΚΙΤΡΙΝΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ	25
2.10	ΚΑΤΟΙΚΟΙ	26
2.11	ΘΡΗΣΚΙΕΣ	27
2.11.1	Λατρεία των προγόνων.....	27
2.11.2	Ταοϊσμός.....	27
2.11.4	Βουδισμός.....	28
2.11.5	Ισλαμισμός.....	28
2.11.6	Χριστιανισμός.....	29
2.12	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	29
2.12.1	Τουάν-Βου.....	29
2.12.2	Τσουνγκ-Τσ'ίου.....	30
2.12.3	Το Κινέζικο Νέο Έτος.....	30
2.12.4	Yuanxiao Jie.....	30
2.12.5	Τα γενέθλια της Guanyin.....	31
2.12.6	Τα γενέθλια της Mazu.....	31
2.12.7	Άλλες γιορτές.....	31

2.13 Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ	32
2.14 ΔΥΝΑΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	33
2.15 ΚΙΝΑ (ΛΑΪΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ)	34
2.15.1 Είσοδος.....	34
2.15.2 Μετάβαση.....	34
2.15.3 Υγεία.....	35
2.15.4 Πολιτιστικά στοιχεία.....	35
2.15.5 Φυσικά χαρακτηριστικά.....	35
2.15.6 Χώροι επίσκεψης και αξιοθέατα.....	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 **ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΑΓΗΤΩΝ**

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	43
3.1.1 Ποιό είναι το μειονέκτημα αυτής της γευστικότητας κουζίνας;.....	43
3.2 ΟΡΕΚΤΙΚΑ, ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ	44
3.2.1 Μανιτάρια γεμιστά.....	44
3.2.2 Ανοιξιότικα ρολά.....	46
3.2.3 Γκόου Γκι.....	48
3.2.4 Ντιμ Σιμ.....	49
3.2.5 Τηγανητό ρύζι.....	50
3.2.6 Κουλουράκια της Τύχης.....	52
3.2.7 Λουλούδια.....	53
3.2.8 Γεμιστές φτερούγες κοτόπουλου.....	55
3.2.9 Γαρίδες με μέλι.....	56
3.3 ΣΑΛΑΤΕΣ	57
3.3.1 Σαλάτα "Γκουτάι".....	57
3.3.2 Κοτοσαλάτα με ντρέσινγκ σόγιας.....	58
3.3.3 Γλυκιά Καυτερή Γαριδοσαλάτα.....	59
3.3.4 Μοσχάρι σαλάτα με νούντλς και καυτερό ντρέσινγκ Λουίζας.....	61
3.4 ΣΟΥΠΕΣ	63
3.4.1 Καβουρόσουπα.....	63
3.4.2 Μεγάλη σούπα.....	64
3.4.3 Κοτόσουπα με καλαμπόκι.....	65
3.4.4 Σούπα με χελιδονοφωλιές.....	67
3.5 ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	68
3.5.1 Γαρίδες σατέ.....	68
3.5.2 Καλαμάρια με μπρόκολα.....	70
3.5.3 Καβούρι με σάλτσα τζίντζερ.....	71
3.5.4 Καβούρια με σάλτσα φασολιών σόγιας.....	73
3.6 ΧΟΙΡΙΝΟ	74
3.6.1 Χοιρινά ποδαράκια με τζίντζερ.....	74
3.6.2 Παντσέτα σκορδάτη.....	76
3.6.3 Χοιρινό με σάλτσα δαμάσκηγου.....	77
3.7 ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ	78
3.7.1 Κοτόπουλο με μάνγκο.....	78

3.7.2	Κοτόπουλο Χόι Σιν.....	80
3.7.3	Πάπια με ανανά.....	81
3.7.4	Κοτόπουλο Τσανάκας.....	83
3.7.5	Κοτόπουλο Μπίλι Κι.....	84
3.8	ΜΟΣΧΑΡΙ.....	85
3.8.1	Μοσχάρι με φυστίκια Κάσιους.....	85
3.8.2	Μοσχάρι με κάρυ.....	86
3.8.3	Μοσχάρι Τσόου Μέιν.....	87
3.8.4	Φιλέτο σβησμένο με κρασί.....	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

4.1	Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	92
4.2	ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ.....	93
4.3	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΥΛΙΚΑ.....	94
4.4	ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ.....	95
4.5	ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ.....	98
4.5.1	Καντονέζικη κουζίνα.....	98
4.5.2	Γλυκόξινο χοιρινό.....	99
4.5.3	Σούπα με πτερύγια καρχαρία.....	100
4.5.4	Αμπαλον με σάλτσα στρειδιών.....	102
4.6	ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΕΚΙΝΟΥ.....	103
4.6.1	Πάπια Πεκίνου.....	104
4.6.2	Χοιρινό Πεκίνου.....	107
4.7	ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΕΤΣΟΥΑΝ.....	108
4.7.1	Ma Po Tofu.....	109
4.7.2	Κοτόπουλο Τσενγκ Του.....	110
4.8	ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΝΓΚΑΗΣ.....	112
4.8.1	Κεφτέδες Κεφάλι Λιονταριού.....	113
4.8.2	Χοιρινό 4 ευτυχίες.....	114

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΑ

5.1	ΕΠΙΔΩΡΜΑ.....	117
5.1.1	Τηγανητή μπανάνα.....	117
5.1.2	Τηγανητό παγωτό.....	118
5.1.3	Μήλα καραμελωμένα.....	120
5.1.4	Πουτίγκα με 8 θυμαρούς.....	121
5.2	ΠΟΤΑ.....	123

5.2.1 Κινέζικο Τσάι.....	123
5.2.2 Κρασί από ρύζι.....	125
5.2.3 Λικέρ Du Kang.....	126
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	127
ΜΕΝΟΥ.....	127
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	137

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΚΙΝΑ-ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

1.1 ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ



Ένας λαός που είναι το ¼ του ανθρώπινου πληθυσμού και που αντιπροσωπεύει τον αρχαιότερο και πιο συνεχή πολιτισμό του κόσμου. Έθνος με γραπτή ιστορία 4.000 ετών και πλέον, συνέβαλε σε μέγιστο βαθμό στην πρόοδο της ανθρωπότητας, με γνωστές και τεράστιας σημασίας εφευρέσεις, όπως της πυρίτιδας, του χαρτιού, της τυπογραφίας και ίσως και της μαγνητικής βελόνας. Επιπλέον οι Κινέζοι στο πέρασμα των αιώνων διαμόρφωσαν ένα μοναδικό σύστημα διοίκησης, με βάση τον Κομφουκιανισμό, μια εξαιρετικά αποδοτική αγροτική οικονομία και μια κοινωνία που έδινε μεγάλη σημασία στην αρμονία και την τάξη και που πέτυχε καλλιτεχνικά επιτεύγματα που προκαλούν θαυμασμό, αλλά και μια επιστήμη και τεχνολογία μοναδικής σπουδαιότητας.

Ο αρχαιότερος πολιτισμός του κόσμου, με πάνω από ένα δισεκατομμύριο πληθυσμό, η Κίνα, η χώρα γίγαντας γεμάτη υπερθέσεις. Μία χώρα που είναι αποτέλεσμα έργων του ανθρώπου και της φύσης. Στην Κίνα όλα είναι σε μεγάλη κλίμακα, από τα βουνά, τα ποτάμια, τις έρημους μέχρι τις περίφημες Δυναστείες με τα πανέμορφα παλάτια, ναούς, αυτοκρατορικούς τάφους και το μεγαλοπρεπές Σινικό Τείχος.

Κανείς δεν πάει στην Κίνα χωρίς να επισκεφθεί το Σινικό Τείχος, αυτό το υπεράνθρωπο έργο των 5.000 χιλιομέτρων που απλώνεται από το Πέρασμα του Σανχαιγκουάν μέχρι την έρημο Γκόμπι. Απαραίτητη η επίσκεψη στην πόλη Γκουιλίν όπου μπορεί κανείς να διασχίσει με καραβάκι τον ομιχλώδη ποταμό Λί με την μαγευτική θέα των απότομων κορυφών. Μία από τις πιο μαγικές πόλεις είναι η Σιάν.

Η πόλη αυτή, υπήρξε η πρωτεύουσα της Κίνας για 1.062 έτη ξεκινώντας από τον 11ο αιώνα π.Χ., για 13 Δυναστείες και αποτελούσε μία από τις αφετηρίες του ξακουστού Δρόμου του Μεταξιού. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που είναι πλημμυρισμένη από πολύτιμα μνημεία και ιστορικά αξιοθέατα. Το πιο γνωστό από όλα είναι ο εντυπωσιακός τάφος του αυτοκράτορα Κιν Σι Χουανγκ Ντι με τους 6.000 πήλινους στρατιώτες.

Μέρος της Κίνας αποτελεί και η ορεινή επαρχία του Θιβέτ, ο γνωστός κόσμος των Ιμαλαΐων. Το Θιβέτ άνοιξε για τον τουρισμό το 1980 και πλέον επιτρέπεται η είσοδος μόνο για οργανωμένες εκδρομές. Ο επισκέπτης ζει από κοντά την μυστηριακή και θρησκευτική ζωή του Θιβέτ στα μεγάλα υψόμετρα, ενώ αξίζει να επισκεφτεί στη Λάσα το Κόκκινο Παλάτι, σπίτι του Δαλάι Λάμα ,με τους απόκοσμους λαβύρινθους, τα δωμάτια των βασανιστηρίων και τους γιγάντιους, στολισμένους Βούδες.

1.1.1 Κλίμα: Το κλίμα ποικίλει δεδομένου ότι είναι τεράστια χώρα. Τα βορειοανατολικά μέρη έχουν ζεστά και ξηρά καλοκαίρια και πολύ κρύους

χειμώνες. Οι βόρειες και κεντρικές περιοχές έχουν πολλές βροχές , ζεστά καλοκαίρια και κρύους χειμώνες. Οι νότιες και νοτιοανατολικές περιοχές έχουν πολλές βροχές με ημιτροπικά καλοκαίρια και ψυχρούς χειμώνες με αρκετή υγρασία.

1.1.2 Ταξιδιωτικά έγγραφα: Είναι απαραίτητο, το διαβατήριο να μη λήγει για τους επόμενους 6 μήνες από την ημερομηνία εισόδου στη Κίνα καθώς και βίζα που θα προμηθευτεί ο επισκέπτης από την πρεσβεία της Κίνας μέσω τουριστικών γραφείων.

1.1.3 Υγειονομικοί περιορισμοί: Τα εμβόλια δεν είναι απαραίτητα, καλό όμως θα είναι οι επισκέπτες να έχουν μαζί τους προσωπικά φάρμακα.

1.1.4 Νόμισμα: Renminbi (CNY , 1€ 9CNY

1.1.5 Γλώσσα: Επίσημη γλώσσα είναι η Κινέζικη όμως μπορεί ο επισκέπτης να συνεννοηθεί και στα Αγγλικά, σε ορισμένες μεγάλες πόλεις.

1.1.6 Ώρα: : + 6 χειμώνας + 5 καλοκαίρι

1.1.7 Μετακινήσεις: Γίνονται με ταξί, λεωφορεία και υπόγειο ηλεκτρικό

1.1.8 Ρεύμα: 220 V

1.2 ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ

Για πολλούς αιώνες η Κίνα ήταν για τους Δυτικούς ένα μακρινό βασίλειο που λειτουργούσε με βάση σκοτεινές αρχές. Οι πρόσφατες εξορμήσεις τους διαλεύκαναν κάποια από τα μυστήριά της : το φένγκ σούι, το ταϊτσί, την κινέζικη ιατρική και την εκπληκτική κουζίνα. Τραγικές μνήμες λιμών,

σε συνδυασμό με την απόλαυση της προετοιμασίας του φαγητού, δημιούργησαν μια εμμονή για τις ώρες των γευμάτων. Το φαγητό στην Κίνα δεν είναι απλώς μια αναγκαιότητα, είναι ένα γεγονός.

1.2.1 Κρέας : Το χοιρινό είναι αναμφίβολα το πιο δημοφιλές κρέας, μαζί με το κοτόπουλο, ενώ το βοδινό καταναλώνεται ελάχιστα εξαιτίας της δυνατής γεύσης του-εξαιρούνται οι Κινέζοι μουσουλμάνοι, οι οποίοι τρώνε και πολύ αρνί. Το ψάρι είναι επίσης πολύ δημοφιλές.

Το κινεζικό τραπέζι στολίζουν πολλά εξωτικά εδέσματα, όπως χελώνες, οστρακοειδή, φίδια, πόδια αρκούδας, τζιτζίκια, σκορπιοί και αρουραίοι. Εάν μας δώσουν έναν κατάλογο στα κινέζικα, ο μόνος τρόπος για να αποφύγουμε αυτά τα είδη είναι να κοιτάξουμε τις τιμές. Τα εξωτικά φαγητά είναι πιο ακριβά. Επιπλέον, οι Κινέζοι τρώνε και κρέας σκύλου, ιδιαίτερα τους κρύους μήνες του χειμώνα.

1.2.2 Άλλα είδη διατροφής : Ανέκαθεν στην Κίνα τα λαχανικά καταναλώνονταν περισσότερο από το κρέας, για οικονομικούς κυρίως λόγους. Τα πιο γνωστά λαχανικά είναι το κινέζικο λάχανο, το σπανάκι και οι πατάτες. Τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα μανταρίνια, οι μπανάνες, τα αχλάδια, τα καρπούζια και τα σταφύλια είναι εποχικά είδη.

Το τόφου έχει πολύ μεγάλη κατανάλωση, καθώς θεωρείται πολύ ωφέλιμο και χρησιμοποιείται και ως υποκατάστατο του κρέατος. Το ρύζι συνοδεύει τα περισσότερα γεύματα, συνήθως μέσα σε μικρά μπολ. Τα φυστίκια σερβίρονται συχνά στην αρχή του γεύματος και αξιοποιούνται σε πολλές σπεσιαλιτέ. Οι σπόροι του καρπουζιού καταναλώνονται επίσης ευρέως, όπως και τα φυστίκια, αράπικα και κάσιους, που πωλούνται στα περισσότερα μαγαζιά και στα σούπερ μάρκετ.

1.2.3 Τοπικές Κουζίνες : Η κινέζικη κουζίνα χωρίζεται σε τέσσερις σχολές : τη βόρεια, τη νότια, την ανατολική και τη δυτική.

Η κουζίνα το Πεκίνου και του Σαντόνγκ αντιπροσωπεύουν το βορρά, όπου προτιμούν κυρίως τις αλμυρές γεύσεις καθώς και τα προϊόντα με βάση το σιτάρι. Τα ντάμπλινγκς με χοιρινό κρέας, βουτηγμένα σε σάλτσα σόγιας και ξύδι από ρύζι, είναι πάρα πολύ δημοφιλή, όπως τα νουντλς και τα ψωμάκια ατμού. Η πιο διάσημη σπεσιαλιτέ του Πεκίνου, η πάπια Πεκίνου, έχει σάλτσα από δαμάσκηνα και κρεμμύδια και τρώγεται τυλιγμένη μέσα σε μια λεπτή τηγανίτα.

Το σοτάρισμα είναι το σήμα κατατεθέν της νότιας καντονέζικης κουζίνας, μαζί με το βράσιμο και τον ατμό. Ελαφρά τηγανισμένα σνακ ντιμ σαμ και πίτες προσφέρονται στα παραδοσιακά εστιατόρια, μέσα σε πιάτα και χύτρες ατμού, μαζί με πολλές σάλτσες. Όσο για το Τσαοτζόου, κυριαρχούν οι γλυκές γεύσεις και τα θαλασσινά.

Η ανατολική κουζίνα εκπροσωπείται από τη Σανγκάη, που φημίζεται για τις σούπες και τα θαλασσινά της. Τα φαγητά είναι ιδιαίτερα λιπαρά-π.χ., το <<μεθυσμένο>> κοτόπουλο και το siulong bao (μικρά κομμάτια βραστό χοιρινού τυλιγμένα σε ζύμη).

Το Σετσουάν, η καρδιά της δυτικής κινέζικης κουζίνας, διαθέτει πάμπολλα καυτερά φαγητά. Χρησιμοποιείται κυρίως το chuancai, ένα φυτό που μουδιάζει το στόμα, αλλά και πολλά βότανα και καρυκεύματα. Γνωστές σπεσιαλιτέ είναι το suancai yu , μια ψαρόσουπα με πίκλες και το shuizhu roujian, φέτες χοιρινού ψημένες σε λάδι, τσίλι και φύλλα λάχανου. Τέλος το Χουνάν και το Χουμπέι φημίζονται για τα καυτερά τους φαγητά.

1.2.4 Ποτό : Με το γεύμα οι Κινέζοι πίνουν μύρα, κρασί ή ένα δυνατό, καθαρό οινοπνευματώδες ποτό, το baijiu (<<άσπρο κρασί>>) . Το

μπαϊτσίου είναι πολύ δυνατό και το πιο διάσημο παράγεται στο Σαοσίγκ. Το erguotou (<<κεφάλι από δύο κανάτες>>) είναι από τα πιο δυνατά ποτά, με 65% περιεκτικότητα σε οινόπνευμα.

Το τσάι πίνεται παντού στην Κίνα, κυρίως στη διάρκεια των γευμάτων. Προσφέρεται σε διάφορα αρώματα, όπως το τσάι χρυσανθέμων, το δυτικό τσάι, το πράσινο τσάι, αλλά και το εξαιρετικό τσάι των οκτώ θυσσαυρών, ένας συνδυασμός από πέταλα και μπουμπούκια διαφόρων λουλουδιών.

Ο καφές δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλής. Μολονότι περιλαμβάνεται στο μενού πολλών εστιατορίων, αν παραγγείλουμε, μάλλον θα είναι στιγμιαίος. Οι Κινέζοι προτιμούν να πίνουν βρασμένο νερό. Ο χυμός φρούτων καταναλώνεται ευρέως, ενώ μεταλλικό νερό βρίσκει κανείς παντού.

1.3 ΠΑΝΙΔΑ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑ

Η Κίνα έχει πλούσια πανίδα. Από τα μεγάλα θηλαστικά της τα σπουδαιότερα είναι τα ελάφια, οι αρκούδες, ο γιγαντιαίος αίλουρος των Ιμαλαΐων, το άγριο πρόβατο, ο άγριος όνος, ο αγριόχοιρος, η τίγρη, η λεοπάρδαλη, ο μυρμηγκοφάγος, ο λύκος και διάφορα είδη πιθήκων. Υπάρχουν, επίσης, πολλά γουνοφόρα ζώα όπως ζιμπελίνες, κουνάβια, βιζόν και αλεπούδες στο Β. και ΒΑ. τμήμα της χώρας. Τα τρωκτικά και τα πουλιά είναι άφθονα, αλλά υπάρχουν και φίδια, αλιγάτορες και χελώνες, και στους ποταμούς, άφθονα ψάρια που αποτελούν βασικό συμπλήρωμα του κινεζικού διαιτολογίου. Ο κτηνοτροφικός πλούτος της χώρας περιλαμβάνει πρόβατα, γουρούνια, κατσίκια και άλλα ζώα που χρησιμοποιούνται ως υποζύγια. Απειλούμενα είδη προς

εξαφάνιση είναι η γιγαντιαία σαλαμάνδρα (wawayu), η τίγρη της Μαντζουρίας και το γιγαντιαίο πάντα (xiongmao), το τελευταίο καταφύγιο του οποίου βρίσκεται στην επαρχία Σετσουάν.

Η χλωρίδα της χώρας παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία. Τα κυριότερα της δέντρα είναι η βελανιδιά, η φτελιά και η σημύδα. Υπάρχουν επίσης πολλά καρποφόρα δέντρα και θάμνοι και άλλα καλλωπιστικά φυτά. Από τα καλλιεργούμενα φυτά τα σπουδαιότερα είναι το σιτάρι, το κεχρί, το κριθάρι, το σόργο, το καλαμπόκι, τα οποία καλλιεργούνται στο Βορρά και το ρύζι που καλλιεργείται στο Νότο.

1.4 ΟΡΥΚΤΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ

Ο υπεδαφικός πλούτος της Κίνας είναι πλούσιος. Το αφθονότερο ορυκτό της είναι ο άνθρακας, που την καθιστά έναν από τους μεγαλύτερους παραγωγούς του είδους στον κόσμο. Υπάρχουν, επίσης, σε μικρότερη κλίμακα, αποθέματα σιδηρομεταλλεύματος του οποίου μεγάλες ποσότητες εξορύσσονται στη Μαντζουρία, αρκετές για τις ανάγκες της χώρας. Το υπέδαφος της περικλείει μεγάλες ποσότητες πετρελαίου, λευκοσιδήρου, μαγγανίου, αλατιού, βολφραμίου και θείου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
ΚΙΝΑ-ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ
ΠΟΛΕΙΣ

2.1 ΠΕΚΙΝΟ

Η μοναδική και απέραντη πρωτεύουσα της Κίνας με τον πολιτισμό που μετράει μία ηλικία 4.000 ετών. Στο κέντρο του κυκλοφοριακού χάους το παλιό Αστεροσκοπείο, χτισμένο στα ερείπια του τείχους της παλιάς πόλης, ήταν ο σύνδεσμος του Κεντρικού Βασιλείου με τ'αστέρια. Στα περίχωρα του Πεκίνου συναντάμε το αιώνιο σύμβολο της Κίνας, το Σινικό Τείχος, τους ιδιαίτερα μεγαλοπρεπείς Αυτοκρατορικούς Τάφους καθώς και πολλούς ναούς στους γύρω λόφους. Περπατώντας στην αχανή πλατεία Τιενανμέν μπορεί να θαυμάσει κανείς το Μαυσωλείο του Μάο και το Μνημείο των Ηρώων. Άφωνα θα μείνουν όσοι δουν από κοντά το μεγαλείο των αυτοκρατορικών Ανακτόρων και την μαγεία που διαχέεται στην Απαγορευμένη Πόλη. Μην παραλείψει κανείς να επισκεφθεί και τα πανέμορφα Θερινά Ανάκτορα.

2.1.1 Κλίμα: Η υγρασία γύρω από το Πεκίνο είναι χαμηλή. Οι πιο ευχάριστοι μήνες στο Πεκίνο είναι ο Σεπτέμβριος και ο Οκτώβριος όπου είναι ζεστές οι ημέρες και δροσερές οι νύχτες.

2.1.2 Κουζίνα: Η κουζίνα στη Κίνα περιλαμβάνει πολλά χορταρικά και λαχανικά αλλά και πιάτα όπως ένα είδος ζυμαρικών, σούπα πουλιών, ψητό τσίλι χοιρινό ή ψητό ψάρι σε γλυκιά σάλτσα.

Και φυσικά δεν θα παραλείψει ο επισκέπτης να δοκιμάσει την περίφημη συνταγή "Πάπια του Πεκίνου".

Καλό, επίσης είναι να πίνει ο τουρίστας εμφιαλωμένο νερό.

2.1.3 Φαγητό: Η περίφημη ψητή πάπια του Πεκίνου βρίσκεται στα εξής εστιατόρια, *Hepingmen Roast Duck* στην 14 Qianmen Dajie και *Beijing Roast Duck* στο #3 Building, Tuanjieshu Beiku.

2.1.4 Διασκέδαση: Δεν πρέπει κανείς να παραλείψει να παρακολουθήσει παραστάσεις του Μπαλέτου του Πεκίνου καθώς και συναυλίες της φιλαρμονικής του Πεκίνου.

2.1.5 Αγορές: Υπάρχουν δύο κανόνες για τις αγορές του τουρίστα στο Πεκίνο, 1ον αν αυτό που θέλει να αγοράσει έχει τα χρήματα για να το αγοράσει τότε να το κάνει, γιατί δεν πρόκειται να το ξαναβρεί πουθενά αλλού, και 2ον πάντοτε να κρατά αποδείξεις γιατί θα του ζητηθούν στο τελωνείο.

2.2 ΣΑΓΚΑΗ

Η Σαγκάη, μία από της αναπτυσσόμενες πόλεις της Κίνας στο εμπόριο και την οικονομία, αποτελεί άλλη μία επιλογή για επίσκεψη. Μπορεί κανείς να δει από κοντά τους μαγευτικούς Κήπους των Μανδαρινών και τον ναό του "Τζέιντ Μπούντα", ενώ μπορεί επίσης να διασκεδάσει στην έντονη νυχτερινή ζωή της!

2.2.1 Θέση: Στην ανατολική πλευρά της Κίνας

2.2.2 Γλώσσα: Κινέζικα, Αγγλικά

2.2.3 Πληθυσμός: 16,7 εκατ. κάτοικοι

2.2.4 Ρεύμα: 220 V

2.2.5 Μετακινήσεις: Γίνονται με ταξί, λεωφορεία και υπόγειο ηλεκτρικό

2.2.6 Φαγητό: Για τις γεύσεις του και την καλή εξυπηρέτηση ξεχώρισε το *Lao Zhen Xin* στην 330 Shan Dong Road.

2.2.7 Διασκέδαση: Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει την φιλαρμονική της Σαγκάης και την ακροβατική όπερα της Σαγκάης

2.3 KANTONA

Η Καντόνα είναι η έκτη μεγαλύτερη πόλη της Κίνας χτισμένη πριν από 2000 χρόνια στο δέλτα του ποταμού των σμαραγδιών με το όνομα Σου Κιάνγκ.

Το γεγονός ότι το δέλτα αποτελεί και φυσικό λιμάνι και σε συνδυασμό με τον ποταμό όπου είναι φυσική οδό μεταφοράς προς το εσωτερικό της χώρας δεν ήταν δύσκολο για την Καντόνα να εξελιχθεί έως σήμερα σε ένα από τα μεγαλύτερα εμπορικά κέντρα της Κίνας.

Άλλος ένας λόγος για αυτό είναι και η μικρή της απόσταση από το Χόνγκ Κόνγκ όπου μπορεί κανείς να πάει αεροπορικώς ή με τρένο. Έτσι η Καντόνα, πριν τη προσάρτηση του Χόνγκ Κόνγκ στην Κίνα, ήταν ο σύνδεσμος μεταξύ Κίνας και Δύσης όσον αφορά τις επενδύσεις και την τεχνολογία.

Η Καντόνα εξυπηρετείται από πλούσια συγκοινωνία και με πολύ καλό οδικό δίκτυο σε παροτρύνει να την γυρίσεις και να την γνωρίσεις καλύτερα. Όμορφα πάρκα, σύγχρονες κατασκευές και μνημεία που ξαφνιάζουν.

Η πόλη που καθρεφτίζει το μελλοντικό πρόσωπο της Κίνας μια πόλη που θα ικανοποιήσει τις απαιτήσεις του επαγγελματία αλλά και του απλού επισκέπτη.

Πρωτεύουσα της επαρχίας Γκουανγκτόνγκ

2.3.1 Θέση: την Καντόνα τη διασχίζει ο ποταμός των σμαραγδιών

2.3.2 Φαγητό: Η Καντονέζικη κουζίνα φημίζεται ως η καλύτερη κουζίνα στη Κίνα, με τα εστιατόρια Victory στο ξενοδοχείο Victory και Datong στη 63 Yanjiang Xilu να την αντιπροσωπεύουν επάξια.

2.3.3 Διασκέδαση: Η νυχτερινή διασκέδαση πλησιάζει πολύ αυτή του Χονγκ Κονγκ με μπαρ και κλαμπ που θα ακολουθούν τους σύγχρονους ρυθμούς.

2.3.4 Αγορές: Η καλύτερη περιοχή για ψώνια που συγκεντρώνει και τα περισσότερα καλά εμπορικά καταστήματα είναι η *Beijing Lu*.

2.4 ΚΟΥΝΜΙΝΓΚ

Το όνομα Κούνμινγκ παραπέμπει σε μια μειονότητα που δεν υπάρχει εδώ και χρόνια, την Κουμί.

Πρωτεύουσα της επαρχίας Γιουνάν, του «Νότου των Σύννεφων», το Κούνμινγκ είναι γεμάτο ιστορικούς ναούς και παγόδες και αποτελεί ένα ιδανικό σημείο εκκίνησης για την εξερεύνηση της υπόλοιπης περιοχής.

Η ανάπτυξη και ευημερία είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της πόλης που ακολουθεί την οικονομική μεταρρύθμιση της Κίνας.

Ο εκσυγχρονισμός είναι εμφανής σε όλους τους τομείς και ιδιαίτερα στην αρχιτεκτονική, τα μοντέρνα κτίρια έχουν αρχίσει να παραμερίζουν τα περίτεχνα ιστορικά οικοδομήματα.

Πρωτεύουσα της επαρχίας Γιουνάν

2.4.1 Θέση: στη νοτιοδυτική Κίνα

2.4.2 Μνημεία:

-*Ναός Γιουαντόνγκ* (ένα τεράστιο και συναρπαστικό βουδιστικό συγκρότημα)

- *Δυτική Παγόδα Σισιτά* (στην παλιά πόλη, χρονολογείται από τη δυναστεία Τανγκ)

-*Χρυσός Ναός Τσιντίεν* (γνωστός και ως Χάλκινος Ναός, είναι ένας ταοϊστικός χώρος λατρείας)

2.4.3 Κουζίνα

- Ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει τοπικές σπεσιαλιτέ, μερικές από τις οποίες είναι οι εξής:
- - Guoqiao mixian: (είναι διάσημο σε όλη τη χώρα, πρόκειται για έναν καυτερό ζωμό από κοτόπουλο, τσίλι και νουντλς λαχανικών)
- - Yunnan Kafei: (Ο καφές του Γιουνάν, είναι μαύρος, κοκκώδης και δυνατός)

2.4.4 Αγορές: Πολλοί πλανόδιοι έμποροι πουλούν πίπες, στολίδια, καπέλα, κεραμικά, τσάι και «μαλλιά αγγέλου»(καπνός από το Γιουνάν)

2.5 NANTΣΙΝΓΚ

Το Ναντσίνγκ είναι μια όμορφη πόλη με πλατιές λεωφόρους, στην οποία είναι εμφανής η ιστορική συνέχεια και έχει υπάρξει πολλές φορές πρωτεύουσα τοπικών βασιλείων και δύο φορές πρωτεύουσα της Κίνας.

Το Ναντσίνγκ διατηρεί τα περισσότερα από τα δημιουργήματα της δυναστείας Μινγκ, το πιο εντυπωσιακό από τα οποία είναι το Τείχος των Μινγκ(Τσενγκτσιάνγκ), που περιβάλλει την πόλη - με μήκος μεγαλύτερο των 32 χιλιομέτρων και είναι το μακρύτερο τείχος στον κόσμο.

Πρωτεύουσα της επαρχίας Τσιανγκσού

2.5.1 Θέση: στην περιοχή του Γιανγκτσέ

2.5.2 Μετακινήσεις: ταξί και τρίτροχα ποδήλατα

2.5.3 Αξιοθέατα:

- *Το Πάρκο Βουτσαομέν* (είναι χτισμένο στα ερείπια του Αυτοκρατορικού Ανακτόρου των Μινγκ)
- *Το Μουσείο Ταϊπίνγκ* (πρέπει να το επισκεφθεί όποιος ενδιαφέρεται για την παραγμένη ιστορία του Χριστιανισμού στην Κίνα).

2.6 ΧΟΝΓΚ ΚΟΝΓΚ

2.6.1 Πολίτευμα: Ειδική Αυτοδιοικούμενη περιοχή Χονγκ - Κονγκ (υπό Κινέζικη κυριαρχία).

2.6.2 Έκταση: 1.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα.

2.6.3 Γλώσσα: Κινεζική (Καντονική) και Αγγλική,

2.6.4 Εθνότητες: 98% Κινέζοι, 2% Ευρωπαίοι.

2.6.5 Θρήσκευμα: 90% μείγμα ντόπιων θρησκειών, 10% Χριστιανοί

2.6.6 Τουριστική περίοδος: Όλο το έτος.

2.6.7 Αιχμή Τουρισμού: Όλο το έτος.

2.6.8 Νόμισμα: Δολάριο Χονγκ - Κονγκ.

2.6.9 ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Είσοδος: Δεν απαιτείται Θεώρηση διαβατηρίου για παραμονή μικρότερη των 30 ημερών. Απαιτείται απόδειξη κατοχής απαραίτητου συναλλάγματος για τη διαμονή και το ταξίδι. Μπορεί κάποιος να εισάγει αντικείμενα εκτός αλκοόλ, καπνού, βενζίνης, καλλυντικών, αναψυκτικών.

Μετάβαση: Υπάρχουν αερογραμμές που συνδέουν τη χώρα με την Αμερική, Ευρώπη και Ασία. Στις πόλεις κυκλοφορούν λεωφορεία, ταξί και οικονομικά τραμ. Υπάρχει υπόγειος σιδηρόδρομος. Η συγκοινωνία μεταξύ των νησιών γίνεται με οχηματαγωγά πλοία.

2.6.10 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το Χονγκ-Κονγκ παρουσιάζει εθνολογικά ομοιομορφία καθ' όσον το 98% είναι Κινέζοι και το 2% Ευρωπαίοι. Η Καντονική είναι η επίσημη Κινεζική διάλεκτος. Η Αγγλική γλώσσα είναι κατανοητή εκεί και είναι η επίσημη γλώσσα. Υπάρχουν ισχυρά στοιχεία Ταοϊσμού και Κομφουκιανισμού και από ντόπιες θρησκείες. σε πολλά σπίτια φυλάσσουν κιβώτια με αντικείμενα νεκρών συγγενών τους. Το 10% περίπου είναι Χριστιανοί.

2.6.11 ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το Χονγκ-Κονγκ βρίσκεται στα νοτιοανατολικά παράλια της Κίνας. Αποτελείται από το νησί Χονγκ Κονγκ, τα νησιά Lan-Tao και τη χερσόνησο Kowloon και άλλα 200 περίπου μικρά νησιά. Το νησί καλύπτεται από λόφους. Πεδιάδα υπάρχει μόνο στις New Territories. Το κλίμα είναι τροπικό με κρύο και ξηρασία από το Σεπτέμβρη μέχρι το Μάρτιο και από το Μάρτιο μέχρι τον Αύγουστο, ο καιρός είναι βροχερός και ζεστός.

2.6.12 ΧΩΡΟΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Το Χονγκ-Κονγκ έλκει τους επισκέπτες με τα τοπία αλλά περισσότερο με τις αγορές. Εκεί βρίσκεις στερεοφωνικά, κάμερες, video, κοσμήματα, ρούχα, ρολόγια. Μεγάλη αγορά είναι το Κινέζικο χωριό που είναι το χωριό της Δυναστείας των Chung. Υπάρχει πάρκο θαλάσσιας ζωής και το πάρκο Tiger Balm όπου θαυμάζει κανείς έργα τέχνης με θέματα από την κινεζική μυθολογία.

Η περιοχή New Territories είναι εκείνη που ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει τον κινέζικο πολιτισμό, χωρίς να επισκεφθεί την Κίνα.

2.7 ΜΑΚΑΟ

Πρωτεύουσα: Μακάο

Πολίτευμα: Πρώην πορτογαλική αποικία

Ενσωματώθηκε στην Κίνα από 20-12-1999

Έκταση: 15.500 τετραγωνικά χιλιόμετρα

Γλώσσα: Κινεζική Καντονέζικη και Πορτογαλική

Τουριστική περίοδος: Όλο το έτος

Νόμισμα: Pataca

Ταξιδιωτικές πληροφορίες: Χρειάζεται θεώρηση διαβατηρίου.

Το ταξίδι από το Χονγκ - Κονγκ διαρκεί 3 ώρες με πλοίο ή 1 ώρα με ιπτάμενο δελφίνι. Το Μακάο είναι χερσόνησος και συνδέεται με δύο νησιά της Ταίρα και το Coloane. Το 99% των κατοίκων είναι Κινέζοι κυρίως Καντονέζοι. Η επίσημη γλώσσα είναι η Πορτογαλική, ενώ ομιλείται και η Κινέζικη.

Το Μακάο ήταν η παλιότερη αποικία Ευρωπαίων στην Άπω Ανατολή. Εκεί είναι τόπος διασκέδασης αλλά η μέση διάρκεια παραμονής επισκεπτών είναι 1,5 ημέρα. Από την επίσκεψη των τουριστών το Μακάο καλύπτει το 25% του ακαθάριστου εθνικού εισοδήματος. Εκτός από τους Πορτογαλικούς χορούς απολαμβάνει κανείς και τα Κινέζικα θεάματα.

2.8 ΓΙΑΝΓΚΤΣΕ ΠΟΤΑΜΟΣ

Γνωστός στους Κινέζους ως Τσανγκ Κιανγκ (Μακρύς Ποταμός), αποτελεί την κύρια πηγή της κινέζικης ιστορίας και ζωής. Στους ξένους είναι γνωστός ως Γιανγκτσέ και είναι ο μεγαλύτερος ποταμός της Ασίας. Πηγάζοντας από την ορεινή επαρχία Τσινγκχάι, στο Θιβέτ, ο Γιανγκτσέ κυλά ως 5.520 χιλιόμετρα διαρρέοντας οκτώ επαρχίες, μέσα από καταπληκτικά, σε ομορφιά, τοπία για να φθάσει στις εκβολές του. στην Α. Κινεζική Θάλασσα. Στις όχθες του βρίσκονται αρκετές από τις κύριες πόλεις της Κίνας – Τσουγκίνγκ, Βουχάν και Νανκίν. Ο Γιανγκτσέ ρέει αρχικά, προς τα Α και κατόπιν Ν των επαρχιών Τσινγκχάι Γιουννάν. Στην πόλη Μπατάνγκ. 960 χιλιόμετρα από τις πηγές, ο ποταμός προχωρεί σε μια σειρά θεαματικούς καταρράκτες και, όταν φθάνει στο Τσουγκίνγκ, κατέρχεται από τα 4.800 μέτρα στο ύψος των 190 μέτρων.

2.9 ΚΙΤΡΙΝΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ

Ο Κίτρινος Ποταμός (*Χουάνγκ Χο* στα κινέζικα) αποκαλείται η «Μάστιξ της Κίνας», γιατί ο ποταμός αυτός, που υπήρξε το λίκνο του κινεζικού πολιτισμού, πολύ συχνά κινδύνευσε να καταστρέψει τον πολιτισμό αυτό με τις πλημμύρες του. Από τις πηγές του, στο θιβετανικό οροπέδιο της επαρχίας Κινγκχάι, ο Κίτρινος Ποταμός διανύει 4.700 χλμ. σε μια ανατολική πορεία, διαρρέοντας τη Β. Κίνα ως τις εκβολές του, στην Κίτρινη θάλασσα (Κόλπο του Τσιλί).Κιτρινόχρωμα αποθέματα

λάσπης είναι αυτά τα οποία δίνουν στον ποταμό το χρώμα και την ονομασία του.

2.10 ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ

Ο πληθυσμός της Κίνας υπολογίζεται σήμερα (2006) σε 1.300.000.000 κατοίκους(κατά προσέγγιση). Επειδή η γεωργία αποτελεί τη βασική απασχόληση του πληθυσμού, η ύπαρξη εύφορης γης και οι κλιματικές συνθήκες καθορίζουν και την πυκνότητα του πληθυσμού από περιοχή σε περιοχή. Γενικά, οι πιο πυκνοκατοικημένες και εντατικότερα καλλιεργούμενες περιοχές βρίσκονται στο Ανατολικό τμήμα της Κίνας — η Μαντζουρία, η κατ' εξοχήν πεδιάδα της Β. Κίνας, οι κοιλάδες του μέσου και του κάτω Γιανγκτσέ και το Νοτιοανατολικό τμήμα. Υπάρχουν αρκετές πόλεις με πληθυσμό άνω του 1.000.000 κατοίκων, αλλά το σύνολο του αστικού πληθυσμού αντιπροσωπεύει μόνο το 15% του συνολικού. Ο κινεζικός πληθυσμός αυξάνεται με ρυθμό 15.000.000 ετησίως. Παρόλο που η Κίνα είναι σε θέση να διαθρέψει τον τεράστιο πληθυσμό της, είναι δύσκολο να δημιουργήσει υψηλό βιοτικό επίπεδο. Μοναδικό μέσο για την αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος παραμένει ο έλεγχος των γεννήσεων, για να μπορέσει ο ρυθμός των γεννήσεων να εξισωθεί με το ρυθμό των θανάτων.

2.11 ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ

2.11.1 Λατρεία των προγόνων. Υπήρξε η πιο παλιά και πιο διαδομένη θρησκεία της Κίνας. Όλοι σχεδόν οι Κινέζοι λάτρευαν τους προγόνους τους, ανεξάρτητα από την κοινωνική τους τάξη ή την περιοχή όπου κατοικούσαν. Στα περισσότερα κινεζικά σπίτια υπήρχε ένας μικρός βωμός ή ένα ράφι με ξύλινες πινακίδες, στις οποίες αναγράφονταν τα ονόματα, οι τίτλοι και οι χρονολογίες γεννήσεων και θανάτου των αποθανόντων μελών της οικογένειας. Συνήθως, στην 1 και στις 15 κάθε μήνα τους σεληνιακού ημερολογίου (βασίζεται στις φάσεις της σελήνης) και με την ευκαιρία διάφορων γιορτών γίνονταν ειδικές ιεροτελεστίες κατά τις οποίες προσέφεραν στους νεκρούς τους φαγητό και κρασί και έκαιγαν λιβανωτό. Οι προσφορές αυτές γίνονταν, γιατί, σύμφωνα με τις παλιές δοξασίες, οι πρόγονοι ήταν οι φύλακες και ευεργέτες των απογόνων τους.

2.11.2 Ταοϊσμός. Ο Ταοϊσμός ήταν αρχικά ένα φιλοσοφικό σύστημα, βασιζόμενο στις διδασκαλίες του Λάο-Τσου (ή Λάο-Τσε), ο οποίος έζησε τον 6ο αιώνα π.Χ., και του Τσουάνγκ-Τσου, που έζησε τον 4ο αιώνα π.Χ. Ο Ταοϊσμός έδινε ιδιαίτερη έμφαση στην αρμονία μεταξύ ανθρώπου και φύσης και συνιστούσε την παθητική συμπεριφορά. Ο Ταοϊσμός διαχωρίζει την ανθρώπινη φύση στην υλική και την πνευματική της υπόσταση. Παρά το ότι, κατ' αυτόν, η απελευθέρωση του πνεύματος (ή ψυχής) αποτελεί τον έσχατο σκοπό, οι Ταοϊστές έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον στην εξερεύνηση του φυσικού κόσμου, και, υπό την παρόρμηση

αυτή, στράφηκαν προς την αλχημεία, αναζητώντας το ελιξίριο της αθανασίας.

2.11.3 Κομφουκιανισμός. Ο Κομφουκιανισμός είναι περισσότερο μια ηθική και κοινωνική φιλοσοφία και λιγότερο θρησκεία. Βασίζεται στη διδασκαλία του Κομφούκιου(Κ'ουνγκ Φου-τσου), ο οποίος έζησε από το 551 ως το 479 π.Χ. Ο Κομφούκιος απέδιδε ιδιαίτερη σημασία στις ηθικές σχέσεις και την αξιοπρέπεια του ανθρώπου. Οι δυο βασικές αρχές του Κομφουκιανισμού είναι το **τζεν** και το **ι**. Το τζεν σημαίνει την αγάπη προς τον άνθρωπο και το ι την πρόποσα συμπεριφορά έναντι των συνανθρώπων μας. Στην ουσία του, ο Κομφουκιανισμός είναι ο κινεζικός Ουμανισμός.

2.11.4 Βουδισμός. Ο λόγος της εξάπλωσής του θα πρέπει να αποδοθεί στο γεγονός ότι το διάστημα από τα τελευταία χρόνια της δυναστείας των Χαν (2ος αιώνας μ.Χ.) ως το τέλος του 6ου αιώνα, ήταν για την Κίνα μια περίοδος πολέμων και χαλάρωσης της εθνικής ενότητας, πράγμα για το οποίο πολλοί άνθρωποι αναζήτησαν καταφύγιο στο Βουδισμό. Στα Βουδιστικά μοναστήρια δεν είχε να στενοχωρείται κανείς για τα άλυτα προβλήματα του κόσμου-το μόνο που χρειαζόταν ήταν να μελετά τις γραφές, να μετέχει στις ιεροτελεστίες και να αυτοσυγκεντρώνεται. Ο Βουδισμός, που άνθισε στην Κίνα, ήταν ο Βουδισμός της σχολής Μαχαγιάνα, η οποία δίδασκε ότι κάθε άνθρωπος μπορούσε να εξασφαλίσει τη σωτηρία της ψυχής του με την πίστη και την ειλικρίνεια.

2.11.5 Ισλαμισμός. Υπό τη μορφή μιας μουσουλμανικής κοινότητας, ο Ισλαμισμός υπήρχε στην Κίνα από τον 8. αιώνα, ως αποτέλεσμα των επαφών της Κίνας με τον αραβικό κόσμο.

Ο Ισλαμισμός, όμως, διείσδυσε στην Κίνα με πολύ αργό ρυθμό και σήμερα υπάρχουν πάνω από 1.200.000 Μουσουλμάνοι σκορπισμένοι σ' όλη τη χώρα. Σε πολλές περιοχές επιδιώκουν ν' αποτελούν μια ξεχωριστή κοινότητα από τους υπόλοιπους και να διατηρούν τις κοινωνικές και θρησκευτικές παραδόσεις τους.

2.11.6 Χριστιανισμός. Διαδόθηκε στην Κίνα στις αρχές του 7. αιώνα, αλλά μόνο μετά την άφιξη των Ιησουϊτών ιεραποστόλων, κατά το 16. αιώνα, άρχισε συστηματική διείσδυση του Χριστιανισμού στη χώρα. Πολλοί Ιησουΐτες, όπως ο Ματτέο Ρίτσι (1552-1610), κατέκτησαν την εύνοια της αυτοκρατορικής αυλής και ανέλαβαν υψηλά αξιώματα. Αλλά οι προστριβές με άλλους Καθολικούς ιεραποστόλους και η απόφαση του Πάπα Βενέδικτου ΙΔ', το 1742, ν' απαγορεύσει στους Κινέζους Καθολικούς τη λατρεία των προγόνων τους, οδήγησε στη διακοπή της δραστηριότητας των Ιησουϊτών ιεραποστόλων.

2.12 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

2.12.1 Τουάν-Βου. Η γιορτή αυτή πέφτει την 5η μέρα του 5ου σεληνιακού μήνα. Η προέλευσή της είναι αβέβαιη, αλλά τηρείται από όλους. Επειδή πέφτει στις αρχές του καλοκαιριού, δίνει ευκαιρία για γενικό καθαρισμό του σπιτιού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων προς πρόληψη των ασθενειών. Στις πόρτες και τα παράθυρα κρεμούν κλαδιά και φύλλα φαρμακευτικών φυτών, για να προστατευτεί το σπιτικό

από τα κακά πνεύματα. Κατά τη γιορτή αυτή, που είναι γνωστή και ως γιορτή της Βάρκας Του Δράκοντα, γίνονται συνεχείς λεμβοδρομίες στα ποτάμια ή στις λίμνες. Τη νύχτα ανάβουν φανάρια που επιπλέουν στην επιφάνεια του νερού και οι θεατές είναι συγκεντρωμένοι στις όχθες, φωνάζοντας και χειροκροτώντας. Στην διάρκεια της γιορτής αυτής, προσφέρονται μπουλλέτες βρασμένου ρυζιού.

2.12.2 ΤσουνγκΤσ'ιου. Η γιορτή αυτή πέφτει στα μέσα του φθινοπώρου και συγκεκριμένα την 15η μέρα του 8ου σεληνιακού μήνα. Οι Κινέζοι είναι μεγάλοι εραστές του φεγγαριού. Κατά την πανσέληνο του 8ου μήνα, συγκεντρώνονται στις αυλές των σπιτιών τους, κάνουν διάφορες συμβολικές προσφορές προς το φεγγάρι και τρώνε ένα είδος γλυκίσματος που το λένε γλύκισμα του φεγγαριού. Οι φίλοι και οι συγγενείς ανταλλάσσουν δώρα και οι λόγιοι κατά τη νύχτα υμνολογούν με στίχους το φεγγάρι. Κατά τις μεγάλες αυτές γιορτές, οι Κινέζοι συνηθίζουν να εξοφλούν τα χρέη τους.

2.12.3 Το Κινέζικο Νέο έτος ή γνωστό και σαν τη γιορτή της Άνοιξης -η μεγαλύτερη γιορτή στην Κίνα- γιορτάζεται την πρώτη μέρα του πρώτου μήνα στο σεληνιακό ημερολόγιο. (9 Φεβρουαρίου για το 2005). Η επίσημη αργία είναι 3 μέρες, αλλά υπολογίστε τουλάχιστον 10, κατά τις οποίες δεν υπάρχει περίπτωση να βρείτε ξενοδοχείο ή εισιτήριο, εκτός και αν τα έχετε κλείσει μήνες πριν.

2.12.4 Το Yuanxiao Jie (γιορτή με τα φαναράκια) γιορτάζεται κυρίως στη Νότια Κίνα με φαναράκια που κρατούν μικροί και μεγάλοι στους

δρόμους, με χορούς, ξυλοπόδαρους κλπ. Η γιορτή γίνεται στις 15 του πρώτου σεληνιακού μήνα (23 Φεβρουαρίου για το 2005).

2.12.5 Τα γενέθλια της Guanyin, θεότητας της ευσπλαχνίας γιορτάζεται τη 19η μέρα του 2ου σεληνιακού μήνα (28 Μαρτίου για το 2005) και γίνονται τελετές στους Βουδιστικούς και Ταοϊστικούς ναούς.

2.12.6 Επίσης τα γενέθλια της Mazu, θεότητας της θάλασσας και προστάτιδας των ψαράδων γιορτάζεται στις παραθαλάσσιες περιοχές στους Ταοϊστικούς ναούς. Η θεότητα, εκτός από Mazu, έχει διαφορετικά ονόματα ανάλογα με την περιοχή, Tianhou και Tin Hau.

2.12.7 Άλλες γιορτές : Την 5η μέρα του 5ου σεληνιακού μήνα (11 Ιουνίου για το 2005) στην μνήμη του Qu Yuan, ποιητή και πολιτικού από τον 3 αιώνα π.Χ. που λέγεται ότι έπεσε στο ποτάμι σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τη διαφθορά, γίνονται αγώνες με βάρκες, κυρίως στο Leshan και στο Nanning

Στις αρχές Αυγούστου στο Litang (επαρχία Sichuan) σε υψόμετρο 4600 μ. γίνονται ιπποδρομίες που κρατούν για 10 μέρες και θεωρούνται ως το μεγαλύτερο γεγονός της χρονιάς (κάτι σαν τους Θιβετιανούς Ολυμπιακούς Αγώνες). Η πόλη έχει μόνο 2 ξενοδοχεία και αν δεν κλείσουμε δωμάτιο μήνες πριν, θα πρέπει να κοιμηθούμε σε σκηνές που νοικιάζονται στους επισκέπτες.

Η γιορτή που λέγεται Zhongqiu Jie γιορτάζεται με ..κέικ που φτιάχνονται και πουλιούνται παντού σε ποικίλες γεύσεις. Τα κέικ θυμίζουν την επανάσταση εναντίων των Μογγόλων, τον 14ο αιώνα που τα σχέδια της επανάστασης μοιράστηκαν μέσα σε κέικ! Σε πολλές πόλεις ρίχνονται πυροτεχνήματα. Η γιορτή

γίνεται την 15η μέρα του 11ου σεληνιακού μήνα (18 Σεπτεμβρίου για το 2005).

2.13 Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η γραπτή κινεζική γλώσσα είναι μοναδική στο είδος της και διαφέρει από τις περισσότερες γλώσσες, κατά το ότι δεν έχει φωνητικό αλφάβητο. Αντί ενός τέτοιου αλφαβήτου, έχει 40.000 περίπου ιδεογράμματα, από τα οποία τα περισσότερα είναι μονοσύλλαβα, όταν διαβάζονται, γι' αυτό και η κινεζική γλώσσα λέγεται μονοσυλλαβική. Αλλά παρόλο που ένα πλήρες κινεζικό λεξικό μπορεί να περιλαμβάνει και πάνω από 40.000 ιδεογράμματα, στην πράξη δε χρησιμοποιούνται πάνω από 5.000 περίπου, κι ένας άνθρωπος που γνωρίζει 2.000 ιδεογράμματα λογίζεται εγγράμματος. Ενώ η γραπτή κινεζική είναι η ίδια σε όλη τη χώρα, η ομιλούμενη κινεζική διαιρείται σε διάφορες διαλέκτους, από τις οποίες οι σπουδαιότερες είναι η μανδαρινική, η πιο διαδεδομένη, και η καντονεζική. Δυο Κινέζοι που ομιλούν διαφορετικές διαλέκτους ίσως να μην μπορούν να συνεννοηθούν μεταξύ τους. Η δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι ξένοι, οι οποίοι θέλουν να μάθουν την κινεζική, είναι ότι πολλά ιδεογράμματα, ενώ διαβάζονται κατά τον ίδιο τρόπο, προφέρονται με διαφορετικό τόνο και η διαφορά αυτή αντιστοιχεί προς διαφορετική έννοια.

2.14 ΔΥΝΑΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

- ο Περίοδος Εμφυλίων Πολέμων(475 - 221 π.Χ.)
- ο Τσίν(221 - 207 π.Χ.)
- ο Δυτικοί Χαν(206 π.Χ. – 24 μ.Χ.)
- ο Ανατολικοί Χαν(25 – 220 μ.Χ.)
- ο Τρια Βασίλεια(220 – 265 μ.Χ.)
- ο Δυτικοί Τσιν(265 – 316 μ.Χ.)
- ο Ανατολικοί Τσιν(317 – 420 μ.Χ.)
- ο Βόρειες και Νότιες Δυναστείες(420 - 589 μ.Χ.)
- ο Σούι (581 - 618 μ.Χ.)
- ο Τανγκ (618 - 907 μ.Χ.)
- ο Πέντε Δυναστείες (907 – 960 μ.Χ.)
- ο Σουνγκ(960 – 1279 μ.Χ.)
- ο Λιάο (916 - 1125 μ.Χ.)
- ο Κιν (1115 - 1234 μ.Χ.)
- ο Γιουάν (1271 - 1368 μ.Χ.)
- ο Μινγκ (1368 - 1644 μ.Χ.)
- ο Τσινγκ (1644 - 1912 μ.Χ.)

Η Κίνα στους νεότερους χρόνους

Δημοκρατία της Κίνας (1912 - 1949 μ.Χ.)

Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας (1949 -Σήμερα)

2.15 Κίνα (Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας)



Πρωτεύουσα: Πεκίνο

Πολίτευμα: Λαϊκή Δημοκρατία

Έκταση: 9.597.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα.

Γλώσσα: Κινεζική (Μανδαρινική Διάλεκτος)

Εθνότητες: Κινέζικη

Θρησκευματα: Κομφουκιανισμός, Ταοϊσμός, Βουδισμός, Ισλαμισμός(1,3 εκ.), Χριστιανισμός

Τουριστική περίοδος: Όλο το έτος.

Αιχμή Τουρισμού: Από Ιούνιο ή Σεπτέμβριο

Νόμισμα: Yuan (για τους τουρίστες F.E.C.)

2.15.1 Είσοδος : Η θεώρηση είναι απαραίτητη ακόμη και με ταξίδι transit.

2.15.2 Μετάβαση: Υπάρχουν γραμμές που συνδέουν την Κίνα με τη Βόρεια Αμερική και άλλες χώρες. Όμως το 88% των τουριστών έρχονται με τρένο κυρίως από το Χονγκ - Κονγκ. Στο εσωτερικό 195 αεροπορικές γραμμές συνδέουν 90 πόλεις.

2.15.3 Υγεία: Χρειάζονται προφυλάξεις για τη χολέρα και την ελονοσία. Το νερό δεν είναι πόσιμο εκτός των μεγάλων ξενοδοχείων.

2.15.4 Πολιτιστικά στοιχεία: Το μεγάλο έθνος της Κίνας είναι οι Κινέζοι Χαν που είναι το 94% του πληθυσμού. Πενήντα πέντε μειονότητες αποτελούν το 6% του πληθυσμού. Οι δεκαπέντε εξ αυτών έχουν πληθυσμό μεγαλύτερο του 1 εκατομμυρίου, μεταξύ αυτών είναι Zhuangs, Uygurs, Yi, Miao, Manchu's, Θιβετιανοί, Μογγόλοι και Κορεάτες. Η γλώσσα είναι κυρίως Μανδαρινών. Άλλες διάλεκτοι είναι των Καντονέζων και της Σαγκάης. Δεν έχουν φωνητικό αλφάβητο αλλά ιδεογράμματα. Τώρα διδάσκονται ένα αλφάβητο βασισμένο στη Αραμαϊκή γραφή για διεθνείς συνεννοήσεις.

2.15.5 Φυσικά χαρακτηριστικά

Η Δυτική Κίνα έχει έρημους που η μεγαλύτερη είναι η Ταρίκ, 170 μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Νότια της ερήμου αυτής είναι το οροπέδιο του Θιβέτ, 3.600 μέτρων ύψους. Υψηλότερα είναι τα Ιμαλία με ύψος 6 χιλιόμετρα ανατολικά του οροπεδίου Qing Zang δυο άλλα οροπέδια έχουν ύψος 1.200 και 2.100 μέτρα.

Η Ανατολική Κίνα είναι η πεδινή Κίνα που κατοικείται, η Dongbei (πρώτα λεγόταν Μαντζουρία). Η Βόρεια Κίνα είναι η ιστορική καρδιά του κινεζικού πολιτισμού.

Η Νοτιοανατολική Κίνα καλύπτεται από λόφους. Λίγες περιοχές είναι πεδινές. Οι περισσότεροι λόφοι καλλιεργούνται. Ο ποταμός Chang Jiang κυλά μεταξύ αυτών των λόφων ενώ οι

περισσότεροι Κινέζοι ζουν στις πεδιάδες που αρδεύουν ο ποταμός αυτός και ο Κίτρινος (Huang Ho) στη Βόρεια Κίνα.

Το εσωτερικό της Ανατολικής Ασίας είναι απομονωμένο από τις πηγές νερού, λόγω των υψηλών βουνών που περικυκλώνουν την περιοχή. Έτσι έχουν πολλές έρημους ενώ οι χειμώνες είναι σκληροί στη Βόρεια Κίνα και Μογγολία.

Οι ακτές της Κίνας έχουν υγρασία από τους μουσώνες, ανέμους του καλοκαιριού. Αυτοί οι υγροί άνεμοι δε φθάνουν όμως στο βορρά. Λόγω θερμοκρασίας και υγρασίας διακρίνουμε πέντε τύπους κλίματος στη Κίνα. Στη Δυτική Κίνα υπάρχει έρημος.

Στη Βόρεια Κίνα, οι στέπες έχουν συχνά παγωμένο έδαφος. Βόρεια του ποταμού Chang Jiang το κλίμα είναι υγρό ηπειρωτικό ενώ το βόρειο ανατολικό τμήμα έχει βαρύ χειμώνα και το κλίμα επηρεάζεται από τη Σιβηρία.

Στο Πεκίνο και κατά μήκος του Κίτρινου ποταμού το κλίμα είναι υγρό ηπειρωτικό με θερμά καλοκαίρια. Στη Νότια Κίνα και το Χονγκ - Κονγκ το κλίμα είναι υγρό υποτροπικό.

2.15.6 Χώροι Επίσκεψης και Αξιοθέατα

Ο κύριος πόλος έλξης στην Κίνα είναι ο Κινεζικός πολιτισμός. Οι κύριες πόλεις επίσκεψης είναι: Πεκίνο, Guangzhou, Shanghai, Shenzhen, Guilin, Ki'an, Hang Zhou, Nanjing, Suzhon, Wuxi. Οι επισκέπτες που επισκέπτονται ξανά την Κίνα παρατηρούν διαφορές σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Το Πεκίνο με το Αυτοκρατορικό Ανάκτορο (Απαγορευμένη Πόλη) είναι κέντρο τουρισμού σε όλη την Κίνα. Το Αυτοκρατορικό Ανάκτορο καλύπτει μια περιοχή χιλίων στρεμμάτων. Έχει σκεπή από επίχρυσα μάρμαρα, κάγκελα και περιλαμβάνει το Αυτοκρατορικό Μουσείο.

Η πλατεία Tiananmen είναι νότια της Απαγορευμένης Πόλης και είναι το κέντρο του Πεκίνου και χτίστηκε το 1412. Έχει μία σειρά μνημείων όπως π.χ. ο τάφος του Μάο. Δυτικά της πλατείας Tiananmen είναι το Εθνικό Λαϊκό Συνέδριο, αίθουσα συμβουλίων και υποδοχής ξένων επισήμων.

Εμπρός από το Μνημείο του Μάο βρίσκεται το Μουσείο Κινέζικης Ιστορίας και το Μουσείο της Κινεζικής Επανάστασης, βορειοδυτικά της Απαγορευμένης Πόλης είναι το πάρκο Beihai με τεχνητούς λόφους, περίπτερα, ναούς, αίθουσες, γέφυρες και καλυμμένες οδούς περιπάτου. Ο ζωολογικός κήπος του Πεκίνου είναι από τους μεγαλύτερους στον κόσμο.

Τα "πάντα" (οι μεγάλες ασπρόμαυρες αρκούδες) είναι ο μαγνήτης του κήπου. Εντυπωσιακή είναι η Αίθουσα Προσευχής και για Καλή Συγκομιδή, (Zi Niau Diam). Είναι κατασκευασμένη με ξύλα χωρίς καρφιά. Κοντά στο Πεκίνο βρίσκεται το θερινό Ανάκτορο με παγόδες, περίπτερα, ναούς, αυλές και εκεί κοντά υπάρχουν λίμνες, λόφοι και κήποι. Ήταν το ανάκτορο ανάπαυσης βασιλικών οικογενειών. Χρονολογείται από το 1000 μ.Χ. Κοντά στο Πεκίνο επίσης υπάρχει το μεγαλύτερο ανθρώπινο έργο στη γη, το Μεγάλο (Σινικό) Τείχος και οι τάφοι των Βασιλέων Ming. Το Μεγάλο Τείχος έχει μήκος 6.400 χιλιομέτρων και είναι 2.600 ετών. Οι

13 τάφοι των Ming (1773-1620 π.Χ.) έχουν σκαφτεί και μπορεί κανείς να τους επισκεφθεί. Είναι ισάξιοι των τάφων των Φαραώ της Αιγύπτου.

Η Σαγκάη είναι μεγάλη πόλη με στυλ ευρωπαϊκό, αλλά έχει και παλιά κινεζική πόλη, με τους Κήπους των Μανδαρίνων, το Ναό των θεών της Πόλης, τους Κήπους "Purple Clouds Of Autumn". Οι Κήποι των Μανδαρίνων χτίστηκαν από την οικογένεια των Pan, το 19ο αιώνα. Έχει πολλές γέφυρες, περίπτερα, πύργους. Το Ανάκτορο των Ίων ήταν κατοικία πλουσίων αλλά τώρα αποτελεί πόλο έλξης τουριστών. Διαθέτει τώρα σχολή χορού μουσικής, τραγουδιού, ζωγραφικής και χειροτεχνίας. Το ιερό του Βούδα είναι αξιοθέατο της Σαγκάης. Εκατόν εξήντα χιλιόμετρα νότια βρίσκεται η Δυτική Λίμνη που το νερό ρυθμίζεται με αγωγούς κατασκευασμένους 20 μ.Χ. Πολλά περίπτερα και ναοί έχουν χτιστεί κοντά στη λίμνη.

Στο Suzhou είναι ο λόφος του Huqiu, που είναι τόπος ενταφιασμού του πατέρα του Βασιλιά Wu. Στο λόφο αυτό υπάρχουν περισσότεροι δώδεκα κήποι του 11ου αιώνα. Κάθε κήπος συμβολίζει και κάτι διαφορετικό (τη γη, τη θάλασσα, τα δάση, κ.λ.π.).

Η Nanjing είναι η παλιά πρωτεύουσα και έχει το μνημείο του πρώτου προέδρου dr. Sun Yat-Sen και μνημεία βασιλέων. Ακόμη οι τουρίστες μπορούν να επισκεφθούν τις γέφυρες του ποταμού Yangtze. Η λίμνη Taihu και η Μεγάλη Διώρυγα συνδέουν 72 νησιά με εξαιρετική θέα, περίπτερα, πύργους. Είναι γνωστή για τα εργοστάσια μεταξιού.

Περίπου 800 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά της Σαγκάης βρίσκεται το περίφημο θέρετρο Lush An. Ένα από τα αξιοθέατα εκεί είναι η Σπηλιά των Αθανάτων. Κοντά στη Λουσάν είναι το Χάιπο. Εκεί αρχίζει η μεγάλη λίμνη Πογιάνγκ. Από το σημείο αυτό φαίνεται μαγευτική η ανατολή. Το πάρκο με τα Ανθισμένα Μονοπάτια είναι το πιο θεαματικό πάρκο στην Κίνα. Εκεί υπάρχουν δέντρα νάνοι επάνω σε βράχους, έχει διακοσμήσεις από γέφυρες κ.ά. Ένας άλλος πόλος έλξης είναι τα περίχωρα του Χι'αν. Σε αυτήν την αρχαία πόλη με τις ανασκαφές ήρθαν στο φως οι στρατιώτες από πηλό του Αυτοκράτορα Qin Shi Huang. Είναι από ψημένο πηλό και ανακαλύφθηκαν μαζί με τα άλογα τους. Εκεί τα βρέθηκαν με ανασκαφές μπρούντζινα αγάλματα. Το μουσείο εκεί έχει περισσότερα από 2.000 έργα τέχνης. Άλλο αξιοθέατο είναι η έκθεση Γλυπτών Πέτρας, η Παγόδα της Άγριας Χήνας, το μαυσωλείο του Αυτοκράτορα Qin Shi Huang, το μουσείο Ban Po, ένα νεολιθικό χωριό του λαού Ban, που κατοίκησε εκεί 6.000 πριν, ακόμη και ο πύργος με τις Καμπάνες, που έχει ύψος 30 μέτρα είναι κατασκευασμένος με ξύλα και τούβλα.

Κοντά στην Xi'an βρίσκεται το Luoyiāng όπου άρχουν οι Σπηλιές Longmen από το 494 μ.Χ. και 1.300 σπηλιές και 40 παγόδες με 100.000 αγάλματα του Βούδα. Στη μεγάλη σπηλιά, την Κρυστάλλινη, χωρούν 1.000 άτομα, ενώ μοναδικός πόλος έλξης είναι το Πετρωμένο Δάσος που προέρχεται από διάβρωση ασβεστολιθικού πετρώματος. Προς τη δύση στην Οδό του Μεταξιού είναι, το Urumqi, η πρωτεύουσα της αυτόνομης περιοχής του Xingjian Uygur. Υπάρχει εκεί μουσείο έργων χειροτεχνίας από τη λίθινη εποχή. Η λίμνη του

Ουρανού και το εργοστάσιο χαλιών είναι σπουδαία κέντρα τουρισμού, σ' αυτήν την μακρινή πόλη. Οι επισκέψεις στο Xingjian (Θιβέτ) γίνονται με έλεγχο των Κινέζων. Το ανάκτορο Ποτάλα στους πρόποδες του Κόκκινου Λόφου είναι το χειμερινό ανάκτορο του Δαλάι - Λάμα. Το θερινό ανάκτορο είναι στο Norbu Lingka, εκατό χιλιόμετρα δυτικά του ανακτόρου.

Ο ναός Jokhang έχει χρυσά κεραμίδια και είναι 1.300 ετών. Ωραίο είναι και το μοναστήρι Drepung χτισμένο το 1416 και ο Ναός του Κήπου, ένα αριστούργημα του Θιβετιανού Βουδισμού στη Λάσα. Πολλοί επισκέπτες στην Κίνα που φθάνουν από το Χονγκ - Κονγκ στη Καντώνα (Guangzhou), εντυπωσιάζονται απ' αυτήν την πύλη της Κίνας, γιατί είναι εξαιρετικός ο Κήπος του Μνημείου των 72 Μαρτύρων με καθαρό λευκό μάρμαρο. Ακόμη ο Πύργος Zhenhai που χτίστηκε το 1480 είναι μουσείο αλλά και αστεροσκοπείο, εκεί παρατηρεί κανείς την αίθουσα προς τιμή του dr Sun Yat-sen.

Το τμήμα της πόλης για τους Ευρωπαίους έχει δυτική αρχιτεκτονική του δέκατου ένατου αιώνα. Σπουδαία εμπειρία είναι η Ελεύθερη Αγορά του Qingring. Μεταξύ των εμπορευμάτων, ο επισκέπτης θα δει φίδια να τα γδέρνουν ζωντανά, και ζώα όλων των ειδών, όπως μαϊμούδες, σκύλους, γάτες, άγρια πουλιά. Η πόλη Datong στα σύνορα της Μογγολίας είναι σπουδαία γιατί εκεί βρίσκονται οι σπηλιές Yungang. Αυτές οι σπηλιές - ναοί έχουν ύψος 18 μέτρων και σκαλίστηκαν στο βράχο μεταξύ 386 και 534 μ.Χ. Άξια θαυμασμού είναι η Εικόνα των Εννέα Δράκων που έχει μήκος 35 μέτρα και ύψος 1,80 μέτρα. Κοντά στο Chengdu είναι το

μεγαλύτερο στον κόσμο άγαλμα του Βούδα. Είναι χαραγμένο στο βουνό Λεσάν μέσα σε μια περιοχή ασυνήθιστης ομορφιάς.

Στην τουριστική περιοχή Shandong είναι η πόλη του Κομφούκιου, Qufu. Εκεί κοντά το όρος Ται έχει πολλά αρχαία ευρήματα και δείγματα αρχαίας αρχιτεκτονικής. Όλη η χώρα, από τις έρημους μέχρι τον ψυχρό Βορρά και από τα υψηλά όρη μέχρι τις θερμές, υγρές περιοχές του Νότου, διαθέτει σημεία που μαγεύουν τους επισκέπτες. Με τη βελτίωση της υποδομής του τουρισμού στην Κίνα αναμένεται θεαματική αύξηση σ' αυτή την τεράστια χώρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΑΓΗΤΩΝ

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Κινέζικη κουζίνα αποτελείται από γεύματα ελαφριά πλημμυρισμένα από γούστο και φαντασία. Χωρίζεται κυρίως σε 4 κατηγορίες : Κουζίνα Πεκίνου, Καντονέζικη, Σετσουάν και Σαγκάης. Ο τρόπος μαγειρέματος διαφέρει συνήθως από τον δικό μας καθώς στην Κινέζικη Κουζίνα τα υλικά ψιλοκόβονται και μαγειρεύονται σε δυνατή φωτιά για μερικά λεπτά μόνο. Δε λείπουν βέβαια και οι εξαιρέσεις. Χρησιμοποιούνται εξεζητημένα υλικά (τα οποία συνήθως αντικαθίστανται με άλλα λιγότερο δυσεύρετα) και σκεύη. Η Κινέζικη Κουζίνα περιέχει έξυπνες ιδέες για το γαρνίρισμα των πιάτων. Οι μερίδες είναι μικρής ποσότητας, αλλά μπορούμε να τις αυξήσουμε αυξάνοντας τη δοσολογία υλικών.

Το πιο συνηθισμένο υλικό και πιάτο της Κινέζικης Κουζίνας είναι το ρύζι. Όπως όλα τα δημητριακά περιέχει πρώτα από όλα υδατάνθρακες (με πιο αργή αφομοίωση από τα σάκχαρα των φρούτων), μικρή περιεκτικότητα σε θερμίδες (360 στα 100 γρ.) και πρωτεΐνες και σχεδόν καθόλου λιπαρά. Τους υδατάνθρακες τους βρίσκουμε και σε άλλα υλικά της Κινέζικης Κουζίνας. Η σόγια περιέχει φυτικές πρωτεΐνες και είναι μια τροφή η οποία, παρόλο που δε μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως το κρέας, έχει υψηλή βιολογική αξία. Το κρέας που χρησιμοποιείται είναι κυρίως άσπρο (πουλερικά) και άπαχο όταν πρόκειται για κόκκινο κρέας, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων. Επίσης είναι πολύ δημοφιλή τα ψάρια και τα θαλασσινά.

3.1.1 Ποιο είναι το μειονέκτημα αυτής της γευστικότητας κουζίνας ;

Πρώτα απ'όλα πολλά φαγητά σοτάρονται ή τηγανίζονται. Τα λίπη, ζωικά ή φυτικά, κατά το μαγείρεμα μεταβάλλουν τα λιπίδιά τους κυρίως σε κορεσμένα κι έτσι είναι υπαίτια για τις ασθένειες που προαναφέρθηκαν. Επίσης μειονέκτημα αποτελεί και η συχνή χρήση του γλουταμικού

νατρίου. Αυτό το συστατικό μπορεί να επηρεάσει το νευρικό σύστημα προκαλώντας το λεγόμενο «σύνδρομο της Κίνας» με κύρια συμπτώματα κόπωση, κεφαλαλγία και σε ακραίες περιπτώσεις ακόμα και σπασμούς. Ωστόσο, χωρίς υπερβολή, η διατροφική ισορροπία αυτής της κουζίνας είναι στο σύνολό της ικανοποιητική. Ας δούμε τον τρόπο μαγειρέματος μερικών κατηγοριοποιημένων πιάτων της πολυδιάστατης αυτής κουζίνας.

3.2 ΟΡΕΚΤΙΚΑ, ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Ένα πιάτο με δύο τρία ορεκτικά αποτελεί την ευχάριστη, ελαφριά αρχή του κινέζικου γεύματος.

3.2.1 Μανιτάρια Γεμιστά

Υλικά

500 γρ.μέτρια ανοιχτά

μανιτάρια

αλεύρι

αλάτι, πιπέρι

λάδι για φριτέζα

Γέμιση

250 γρ. Χοιρινός κιμάς

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

Χυλός

1/3 φλιτζανιού κορνφλάουρ

1/3 φλιτζανιού αλεύρι

1 κουταλάκι μπέικιν

πάουντερ

1/2 κουταλάκι αλάτι

1/4 φλιτζανιού νερό

1/4 φλιτζανιού γάλα

½ κόκκινη πιπεριά
ψιλοκομμένη
1 κλαδάκι σέλινο
¼ φλιτζανιού νεροκάστανα
κονσέρβα ψιλοκομμένα
2,5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί
2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας
1 ασπράδι αυγού
1 κουταλάκι σάλτσα χόι σιν
¼ κουταλάκι αλάτι
2 κουταλάκια κορνφλάουρ

Εκτέλεση

Αφαιρούμε τους μίσχους από ταμανιτάρια, τους ψιλοκόβουμε και τους προσθέτουμε στη γέμιση.

Για να φτιάξουμε τη γέμιση ανακατεύουμε καλά σε ένα μπολ κιμά, φρέσκα κρεμμυδάκια, πιπεριά, κάστανα, τζίντζερ, κρασί, σάλτσα σόγιας και χόι σιν, ασπράδι, αλάτι και κορνφλάουρ. Γεμίζουμε ταμανιτάρια.

Για να ετοιμάσουμε τον χυλό κοσκινίζουμε τα στερεά υλικά σε μπολ, κάνουμε κοίλωμα στη μέση και προσθέτουμε λίγο λίγο το γάλα και το νερό. Ανακατεύουμε ώσπου να γίνει ομοιόμορφος ο χυλός. Ανακατεύουμε αλεύρι με αλάτι και πιπέρι και αλευρώνουμε ταμανιτάρια. Τα βουτάμε στο χυλό να καλυφθούν γύρω γύρω. Τηγανίζουμε ταμανιτάρια λίγα λίγα σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα ώσπου να ροδίσουν και να ψηθούν (περίπου 5 λεπτά). Το λάδι δεν πρέπει να είναι πολύ ζεματιστό, για να μη ροδίσουν χωρίς να ψηθούν. Βγαίνουν περίπου 20 κομμάτια.

3.2.2 Ανοιξιάτικα Ρολά



Υλικά

100 γρ. Χοιρινό φιλέτο

100 γρ. Γαρίδες

200 γρ. Φύτρες σόγιας

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

6 αβγά και 1 ασπράδι

15 γρ. Κορνφλάουρ

5 γρ. Αλεύρι

2 κουτ. σάλτσα σόγιας

Σπορέλαιο

½ κουταλάκι αλάτι

ανάμεικτη σαλάτα (για
το σερβίρισμα)

Εκτέλεση

Πλένουμε και στραγγίζουμε τις φύτρες σόγιας. Κόβουμε το κρέας σε λωρίδες στο μέγεθος που έχουν οι φύτρες σόγιας. Το βάζουμε σε ένα μπολ με 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας στην οποία θα έχουμε διαλύσει ένα κουταλάκι κορνφλάουρ. Αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί για 10 λεπτά.

Ψιλοκόβουμε τις γαρίδες και τις βάζουμε σε ένα μπολ με το ασπράδι το οποίο θα έχουμε χτυπήσει ελαφρά με 2 κουταλάκια κορνφλάουρ. Ανακατεύουμε και το βάζουμε στο ψυγείο.

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε σε λωρίδες λεπτές σαν σπύρτα. Σοτάρουμε για μισό λεπτό σε δυνατή φωτιά το κρέας σε ένα γουόκ (ή κοινό τηγάνι) με 2 κουταλιές λάδι. Προσθέτουμε τις γαρίδες και ανακατεύουμε για 1'. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε στην άκρη. Προσθέτουμε αν χρειαστεί, επιπλέον λάδι στο τηγάνι και σοτάρουμε τις φύτρες σόγιας και τα κρεμμυδάκια. Ρίχνουμε λίγο αλάτι, ανακατεύουμε και ξαναβάζουμε στο τηγάνι το κρέας και τις γαρίδες. Αφήνουμε για ακόμα 2 λεπτά. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα διατηρούμε ζεστά.

Σ' ένα μπολ χτυπάμε τα αβγά. Ζεσταίνουμε λίγο λάδι σε ένα τηγανάκι και ρίχνουμε μέσα 2 κουταλιές από τα χτυπημένα αβγά. Ψήνουμε μια πολύ λεπτή κρέπα και από τις 2 πλευρές και την αφήνουμε να στραγγίξει πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Ετοιμάζουμε 12 κρέπες.

Μοιράζουμε τη γέμιση στις κρέπες και τις τυλίγουμε σε ρολά. Κολλάμε τις άκρες τους με το αλεύρι διαλυμένο σε λίγο νερό. Τηγανίζουμε τα ρολά σε καυτό λάδι μέχρι να είναι τραγανά και τα στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Τα σερβίρουμε πάνω σε μια δόση ανάμεικτης σαλάτας. Μερίδες 4.

3.2.3 Γκόου Γκι

Υλικά

250 γρ. Φύλλο γουόντον	1 σκελίδα σκόρδο
250 γρ. Χοιρινός κιμάς	πολτοποιημένο
125 γρ. Γαρίδες	2 κουτ. σουσαμέλαιο
60 γρ. Ξερά μανιτάρια	1 κουτ. σάλτσα σόγιας
½ κονσέρβα των 230 γρ. Βλαστάρια μπαμπού	1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί
6 φρέσκα κρεμμυδάκια	λάδι για φριτέζα
1 κουτ. φράσκο τζίντζερ τριμμένο	

Γλοκόξινη Σάλτσα

½ φλιτζάνι ζάχαρη	1 κουταλιά κέτσαπ
½ φλιτζάνι άσπρο ξύδι	1 κουταλιά κορνφλάουρ
¾ φλιτζανιού νερό	¼ φλιτζανιού νερό επιπλέον
2 κουταλιές ντοματοπολτός	

Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε τη σάλτσα βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό, ξύδι, ζάχαρη, ντοματοπολτό και κέτσαπ και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη. Ανακατεύουμε το

κορνφλάουρ με το επιπλέον νερό, το προσθέτουμε στη σάλτσα και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά ώσπου να βράσει και να πηχτώσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για ένα λεπτό. Βάζουμε μερικά φύλλα ζύμης το ένα πάνω στο άλλο και κόβουμε κύκλους με κόφτη 8 εκ.

Μουλιάζουμε σε βραστό νερό ταμανιτάρια για 30 λεπτά, στραγγίζουμε και τα ψιλοκόβουμε. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις γαρίδες, όπως και το μπαμπού και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.. Ανακατεύουμεμανιτάρια, γαρίδες, κιμά, μπαμπού, φρέσκα κρεμμυδάκια, τζίντζερ, σκόρδο, σουσαμέλαιο, σάλτσα σόγιας και κρασί. Βάζουμε μια μικρή ποσότητα από το μείγμα στο κέντρο κάθε κυκλικού φύλλου.

Αλείφουμε τις άκρες του φύλλου με νερό, διπλώνουμε και τις τσιμπάμε να κολλήσουν.

Ρίχνουμε τα γκόου γκι σε φριτέζα και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Το λάδι δεν πρέπει να είναι πολύ καυτό για να μη ροδίσουν χωρίς να ψηθούν. Σερβίρουμε με τη σάλτσα για βούτυρο.

3.2.4 Ντιμ Σιμ

Υλικά

500 γρ. Χοιρινός κιμάς	6 φρέσκα κρεμμυδάκια
250 γρ. Γαρίδες καθαρισμένες	ψιλοκομμένα
	2 κουταλάκια σάλτσα

και ψιλικομμένες	σόγιας
¼ λάχανου ψιλοκομμένο	2 κουταλάκια
1 αυγό ελαφρά χτυπημένο	σουσαμέλαιο
2 κουταλιές κορνφλάουρ	125 γρ. Φύλλα γουόντον
λάδι για φριτέζα	

Εκτέλεση

Κρατάμε 6 γαρίδες ψιλοκομμένες για τη διακόσμηση.ανακατεύουμε καλά σε μπολ το λάχανο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις υπόλοιπες γαρίδες, το αυγό, το κορνφλάουρ, τη σάλτσα σόγιας και το σουσαμέλαιο.Βάζουμε ένα κουταλάκι μείγμα στη μέση κάθε φύλλου.Σουρώνουμε τις άκρες του φύλλου γύρω από τη γέμιση σαν πουγκί, αφήνοντας τη μέση ακάλυπτη. Βάζουμε στη μέση κάθε ντιμ σιμ ένα κομματάκι γαρίδα και τα ρίχνουμε σε καυτό λάδι μέσα σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα να τηγανιστούν ώσπου να ροδίσουν.Στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.Βγαίνουν περίπου 50 κομμάτια.

3.2.5 Ρύζι Τηγανητό

Αυτή είναι μια βασική συνταγή για τηγανητό ρύζι στην οποία μπορούμε να προσθέσουμε και άλλα υλικά που μας αρέσουν. Αν προσθέσουμε, θα πρέπει απλά να αυξήσουμε τον αριθμό των αβγών που θα χρησιμοποιήσουμε σε 3.

Υλικά

1-2 πράσινα κρεμμυδάκια	2 αβγά
4 φλιτζ. κρύο βρασμένο ρύζι	αλάτι-πιπέρι
1-2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας ή σάλτσα στρειδιών	4 κουτ. σούπας λάδι

Εκτέλεση

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια. Χτυπάμε τα αβγά με το αλάτι και το πιπέρι. Ζεσταίνουμε στο γουόκ 2 κουταλιές λάδι. Μόλις κάψει προσθέτουμε τα αβγά. Μαγειρεύουμε μέχρι να πήξουν, αλλά χωρίς να στεγνώσουν πολύ. Βγάζουμε τα αβγά απ'το γουόκ και το καθαρίζουμε.

Βάζουμε στο γουόκ 2 κουταλιές λάδι, προσθέτουμε το ρύζι και τσιγαρίζουμε για λίγα λεπτά ανακατεύοντας. Προσθέτουμε προαιρετικά τη σάλτσα σόγιας ή στρειδιών, ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.

Μόλις τσιγαριστεί το ρύζι προσθέτουμε το αβγό και το κρεμμυδάκι, μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά ακόμα και το σερβίρουμε ζεστό.

3.2.6 Κουλουράκια της Τύχης



Υλικά

2 ασπράδια αβγού	8 κουτ. σούπας ζάχαρη
½ κουτ. γλυκού βανίλια	3 κουτ. γλυκού νερό
½ κουτ. γλυκού σιρόπι με γεύση αμύγδαλο	3 κουτ. σούπας λάδι
1 ½ κουτ. γλυκού κορνφλάουρ	8 κουτ. σούπας αλεύρι
¼ κουτ. γλυκού αλάτι	

Εκτέλεση

Παίρνουμε χαρτάκια 3,5 x 1,5 εκ. και γράφουμε στο καθένα από μια ευχή. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς C.

Σ'ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά τα ασπράδια, τη βανίλια, το σιρόπι με γεύση αμύγδαλο και το λάδι. Προσέχουμε να μην πήξει πολύ το μείγμα απ'το χτύπημα.

Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το κορνφλάουρ, το αλάτι και τη ζάχαρη και καταβρέχουμε το μείγμα με το νερό. Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι στο μείγμα με τα ασπράδια και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει τόσο ώστε ούτε να είναι νερουλό, ούτε πολύ πηχτό.

Τοποθετούμε σε λαδόχαρτο διαστάσεων 29 x 13 εκ. μια κουταλιά σούπας από το μείγμα και συνεχίζουμε αφήνοντας απόσταση 3 εκ. τουλάχιστον ανάμεσα στις κουταλιές από το μείγμα. Μόλις γεμίσει το λαδόχαρτο το κουνάμε μπρος-πίσω και δεξιά-αριστερά ώσπου οι κουταλιές από το μείγμα να σχηματίσουν κύκλους διαμέτρου 4 εκ.

Ψήνουμε στο φούρνο για 14-15 λεπτά ώσπου να ροδίσουν λίγο στην άκρη μόνο τα κουλουράκια και τα βγάζουμε από το λαδόχαρτο με μια σπάτουλα.

Τοποθετούμε από μια ευχή σε κάθε κουλουράκι και για να του δώσουμε το σχήμα του το διπλώνουμε στη μέση και τραβάμε απαλά τις άκρες προς τα κάτω. Χρησιμοποιούμε το χείλος ενός ποτηριού για να τις λειάνουμε.

Βγαίνουν περίπου 10 κομμάτια.

3.2.7 Λουλούδια

Το ορεκτικό αυτό δε μοιάζει πραγματικά με λουλούδι. Είναι νοστιμότατα μπαλάκια ζύμης με υπέροχη γέμιση.

Υλικά

ZYMH

2 φλιτζάνια κοινό αλεύρι

αλάτι

1 αβγό ελαφρά χτυπημένο

$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νερό

λάδι για φριτέζα

ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ κιμάς χοιρινός	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο	1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί
3 φρέσκα κρεμμυδάκια	1 κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ
½ κονσέρβα 230 γρ νεροκάστανα, στραγγισμένα, ψιλοκομμένα	τριμμένο αλάτι
60 γρ ξερά μανιτάρια	

Εκτέλεση

ΖΥΜΗ : Κοσκινίζουμε το αλεύρι με το αλάτι μέσα σε μπολ. Προσθέτουμε το αυγό και τόσο νερό όσο να γίνει σφιχτή η ζύμη. Ζυμώνουμε καλά. Κόβουμε τη ζύμη στη μέση και ανοίγουμε φύλλο 40x25 εκ.

ΓΕΜΙΣΗ : Μουσκεύουμε τα μανιτάρια σε βραστό νερό για 30 λεπτά. Στραγγίζουμε και τα ψιλοκόβουμε. Ανακατεύουμε καλά μανιτάρια, κιμά, κρεμμύδι, κάστανα, σάλτσα σόγιας, κρασί, τζίντζερ και αλάτι. Πλάθουμε τη μισή γέμιση σαν μακρύ λουκάνικο και την τοποθετούμε στη μια μακριά πλευρά του ενός φύλλου ζύμης. Τυλίγουμε τη ζύμη γύρω από τη γέμιση σφιχτά. Επαναλαμβάνουμε με την υπόλοιπη γέμιση και το άλλο φύλλο.

Κόβουμε τα ρολά σε κομμάτια 5 εκ. Πατάμε τις κομμένες άκρες να κολλήσουν και πλάθουμε τα κομμάτια σε μπαλάκια.

Ζεσταίνουμε καλά το λάδι σε φριτέζα και τηγανίζουμε τα μπαλάκια ώσπου να ροδίσουν καλά γύρω γύρω (περίπου 3 λεπτά). Τα σεββίρουμε καυτά. Βγαίνουν περίπου 16 κομμάτια.

3.2.8 Γεμιστές φτερούγες κοτόπουλου

Υλικά

12 φτερούγες κοτόπουλου	ΣΑΛΤΣΑ
1 φέτα ζαμπόν	4 κουταλάκια σάλτσα κέτσαπ
1 βλαστάρι μπαμπού	2 κουταλάκια ζάχαρη
2 ξερά μανιτάρια	2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας
3 φρέσκα κρεμμυδάκια	1 κουταλάκι σάλτσα
1 ασπράδι αβγού ελαφρά χτυπημένο	γουόρστερσάιρ ¼ φλιτζανιού νερό

Εκτέλεση

ΣΑΛΤΣΑ : Βάζουμε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και αφήνουμε να πάρουν βράση ανακατεύοντας.

Κόβουμε τις φτερούγες στην πρώτη άρθρωση και κρατάμε μόνο το πρώτο χοντρό τμήμα τους. (Τα υπόλοιπα μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε ζωμό, σούπα κ.τ.λ.).

Σε αλατισμένο νερό βράζουμε τις φτερούγες για 5 λεπτά. Στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν. Κόβουμε ελαφρά την πέτσα από την κάτω πλευρά των 2 άκρων κάθε φτερούγας. Μ'ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι ξεκολλάμε το κρέας από το κόκκαλο. Στρίβουμε το κόκκαλο να ξεκολλήσει και το βγάζουμε.

Μουσκεύουμε τα μανιτάρια σε βραστό νερό για 30 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα πιέζουμε να φύγει το νερό. Κόβουμε το μπαμπού σε φέτες 1 εκ. Και μετά σε λωρίδες 5 χιλ. Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια,

τα μανιτάρια και το ζαμπόν σε παρόμοιες λωρίδες. Βάζουμε μέσα σε κάθε φτερούγα ένα κομματάκι από το κάθε υλικό και κόβουμε τις άκρες που περισσεύουν.

Βουτάμε τις φτερούγες στο ασπράδι και τις τηγανίζουμε σε καυτή φριτέζα ώσπου να ροδίσουν. Στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Τις βάζουμε σε πιατέλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα.

3.2.9 Γαρίδες με Μέλι

Υλικά

750 γρ μεγάλες γαρίδες	1 αβγό ελαφρά χτυπημένο
κορνφλάουρ	λάδι για φριτέζα
1 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει	1 κουταλιά λάδι επιπλέον
½ κουταλάκι αλάτι	2 κουταλιές μέλι
μια πρέζα πιπέρι	σουσάμι
1 ¼ φλιτζάνια νερό	

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε τις γαρίδες και αφαιρούμε το αντεράκι κάνοντας μια τομή με κοφτερό μαχαίρι στην πλάτη τους. Τις καλύπτουμε με κορνφλάουρ. Κοσκινίζουμε σε μπολ το αλεύρι μαζί με το αλάτι και το πιπέρι. Κάνουμε μια λακκούβα στη μέση. Ανακατεύουμε μεταξύ τους το αβγό με το νερό και προσθέτουμε το μείγμα λίγο λίγο στο αλεύρι ανακατεύοντας ώσπου να γίνουν αραιός χυλός. Χτυπάμε ώσπου να γίνει ο χυλός ομοιόμορφος χωρίς σβόλους. Βάζουμε 3-4 γαρίδες σε μικρό

μπολ, τις περιχύνουμε με λίγο χυλό και ανακατεύουμε καλά να καλυφθούν. Επαναλαμβάνουμε με όλες τις γαρίδες.

Ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε τις γαρίδες σε μικρές δόσεις ώσπου να ροδίσουν και να ψηθούν. Πετάμε το λάδι και σκουπίζουμε το τηγάκι.

Ζεσταίνουμε το επιπλέον λάδι στο τηγάκι, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά ώσπου να ζεσταθεί το μείγμα. Ρίχνουμε τις γαρίδες και ανακατεύουμε καλά να καλυφθούν με το μείγμα. Τις βγάζουμε από το τηγάκι και τις πασπαλίζουμε με σουσάμι. Μερίδες 4.

3.3 ΣΑΛΑΤΕΣ

3.3.1 ΣΑΛΑΤΑ <<ΓΚΟΥΤΑΪ>>

Υλικά

2 φύλλα πράσινο λάχανο

2 φύλλα κόκκινο λάχανο

4 φύλλα μαρούλι

1 καρότο

½ αγγούρι

3 κουτ.σούπας σουσάμι

Για τη σάλτσα :

½φλ.τσαγιού ηλιέλαιο

½ φλ.τσαγιού σουσάμι

3 κ. σούπας ζάχαρη

½ φλ.σάλτσα σόγιας

½ φλ.τσαγιού νερό

Εκτέλεση :

Ψιλοκόβουμε τα φύλλα του πράσινου και κόκκινου λάχανου. Ξύνουμε στον τρίφτη του κρεμμυδιού το καρότο. Κόβουμε σε λεπτές φέτες το αγγούρι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί σ'ένα μεγάλο μπωλ.

Στρώνουμε μια μεγάλη σαλατιέρα με τα ολόκληρα φύλλα του μαρουλιού, ρίχνουμε μέσα τα ψιλοκομμένα λαχανικά και πασπαλίζουμε με 3 κουταλάκια της σούπας σουσάμι. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα.

Σε μικρό τηγάνι ρίχνουμε ½ φλυτζάνι σουσάμι και το τσιγαρίζουμε σε μέτρια φώτια μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Μετά το ρίχνουμε σε γουδί και το χτυπάμε μέχρι να γίνει πολτός λαδερός και κολλώδης. Προσθέτουμε στο γουδί τη ζάχαρη και τη σάλτσα σόγιας και χτυπάμε καλά. Ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό συνεχίζοντας το ανακάτεμα και μετά το ηλιέλαιο. Ανακατεύουμε μέχρι να ενώσει το μίγμα.

Περιχύνουμε με αυτό το μίγμα τη σαλάτα, ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

3.3.2 ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΡΕΣΙΓΚ ΣΟΓΙΑΣ

Υλικά

1 κουτ. φυστικέλαιο
4 φιλέτα από στήθος
κοτόπουλου (680 γρ.)
1 μικρό κινέζικο
λάχανο ψιλοκομμένο
4 φρέσκα κρεμμυδάκια

Ντρέσιγκ Σόγιας

1 κουταλάκι σησαμέλαιο
¼ φλυτζανιού φυστικέλαιο
2 κουταλιές σάλτσα σόγιας
½ κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ
τριμμένο

ψιλοκομμένα	1 σκελίδα σκόρδο
4 κλαδάκια σέλινο	πολτοποιημένη
κομμένο	2 κουταλιές χυμός
50 γρ. Βλαστάρια από	γλυκολέμονου(λάιμ)
μπιζελάκια μανζ-του*	

Εκτέλεση :

Ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε το κοτόπουλο. Το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Ανακατεύουμε το κοτόπουλο, το λάχανο, τα κρεμμυδάκια και το σέλινο, βάζουμε από πάνω τα βλαστάρια και περιχύνουμε με το Ντρέσιγκ Σόγιας.

Ντρέσιγκ Σόγιας

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε βάζο και χτυπάμε καλά

*Γνωστά και ως κινέζικα μπιζελάκια. Πολύ μικρά ολόκληρα μπιζέλια που τρώγονται με τα φλούδια.

3.3.3 ΓΛΥΚΙΑ ΚΑΥΤΕΡΗ ΓΑΡΙΔΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά

Σπορέλαιο για φριτέζα	3 φρέσκα κρεμμυδάκια
80 γρ. ψιλό κινέζικο ζυμαρικό	ψιλοκομμένα
16 μεσαίες φρέσκες γαρίδες	1 φλ. βλαστάρια σόγιας
2 κουτ.σούπας σησαμέλαιο	1 μικρή κόκκινη πιπεριά
2 σκελίδες σκόρδο	χωρίς σπόρους,
πολτοποιημένες	κομμένη σε λωρίδες

30 γρ. μπιζελάκια μανζ-του
κομμένα σε λεπτές λωρίδες

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο σκεύος και τηγανίζουμε το ζυμαρικό σε δόσεις, ώσπου να φουσκώσει. Το στεγνώνουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Καθαρίζουμε τις γαρίδες και αφαιρούμε το εντεράκι, αφήνοντας τις ουρές. Ζεσταίνουμε το σησαμέλαιο σε γουόκ ή μεγάλο σκεύος.

Σωτάρουμε το σκόρδο, τα κρεμμυδάκια, τα βλαστάρια, την πιπεριά, τα μπιζελάκια και τις γαρίδες, ώσπου να μαλακώσουν οι γαρίδες και να κοκκινίσουν. Ακριβώς πριν σερβίρουμε, ανακατεύουμε απαλά μέσα σε μεγάλο μπωλ το μείγμα γαρίδων με τη Γλυκιά Καυτερή Σάλτσα.

Γλυκιά Καυτερή Σάλτσα

Υλικά

6 μικρές κόκκινες καυτερές πιπεριές, χωρίς σπόρο, ψιλοκομμένες	1 κουτ. λευκό ξύδι
1 κουτ. σουλτανίνα	¼ φλ. ζάχαρη
1 σκελ. σκόρδο πολτοποιημένη	½ κουτ. αλάτι
1 κουτ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο	¼ φλ. νερό

Εκτέλεση :

Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά ώσπου να ανακατωθούν καλά. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μικρό σκεύος και το σιγοβράζουμε

ξεσκεπάστο ανακατεύοντας κάθε τόσο, ώσπου να πηχτώσει ελαφρά η σάλτσα.

3.3.4 ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ ΚΑΙ ΚΑΥΤΕΡΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΛΟΥΙΖΑΣ

Υλικά

500 γρ. μοσχαρίσια μπριζόλα χωρίς κόκκαλο	1 μικρό (400 γρ.) κινέζικο λάχανο κομμένο
300 γρ. νουντλς Χοκίεν	1 φλ. βλαστάρια σόγιας
2 κουτ. σπορέλαιο	
500 γρ. μποκ-τσόι κομμένο	
500 γρ. κινέζικο μπρόκολο κομμένο	
500 γρ. τσόι σουμ κομμένο	

Καυτερό Ντρέσινγκ Λουίζας

2 κουτ. φρέσκια λουίζα ψιλοκομμένη	2 κουτ. σάλτσα σόγιας
2 μικρές κόκκινες πιπεριές χωρίς σπόρους, ψιλοκομμένες	2 κουτ. χυμός λεμονιού
	1 κουτ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
	1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

Εκτέλεση :

Ανακατεύουμε το μοσχάρι με το 1/3 του Καυτερού Ντρέσινγκ Λουίζας. Το σκεπάζουμε και το βάζουμε στο ψυγείο για 10 λεπτά. Στραγγίζουμε το κρέας.

Το ψήνουμε στο grill ή στα κάρβουνα με δόσεις, ώσπου να ροδίσει και να ψηθεί μέχρι μέσα. Το αφήνουμε για 5 λεπτά και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Ρίχνουμε βραστό νερό στα νουντλς, τα αφήνουμε 5 λεπτά και τα στραγγίζουμε.

Ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε γρήγορα, ανακατεύοντας διαρκώς το μποκ τσόι, το τσόι σουμ και το μπρόκολο, ώσπου να μαραθούν απλώς τα λαχανικά.

Βάζουμε σε μπωλ το κρέας, τα νουντλς, τα λαχανικά, το λάχανο, τα βλαστάρια και το υπόλοιπο καυτερό ντρέσινγκ λουίζας και ανακατεύουμε απαλά.

Καυτερό Ντρέσινγκ Λουίζας

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε βάζο και χτυπάμε καλά

3.4 ΣΟΥΠΕΣ

Οι κινέζικες σούπες είναι δύο ειδών : ελαφρές και διαυγείς ή πηχτές και χορταστικές.

3.4.1 Καβουρόσουπα

Υλικά

1 ½ λίτρο ζωμός	125 γρ. χτένια
κοτόπουλου	3 κουταλιές κορνφλάουρ
1 κουταλάκι λάδι	3 κουταλιές νερό
1 αυγό	2 κύβοι ζωμός κότας
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	τριμμένοι
30 γρ. Ξερά μανιτάρια	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
115 γρ.κονσέρβα βλαστάρια μπαμπού	1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί αλάτι,πιπέρι
½ κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ τριμμένο	2 ασπράδια αυγών
155 γρ. Κονσέρβα καβούρι	2 κουταλιές νερό επιπλέον

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα μανιτάρια σε βραστό νερό 30 λεπτά.Τα στραγγίζουμε, αφαιρούμε τους μίσχους και τα ψιλοκόβουμε, καθώς και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μπαμπού σε λεπτές λωρίδες. Πλένουμε τα χτένια Με

κοφτερό μαχαίρι τα χαράζουμε στην πλάτη και αφαιρούμε το αντεράκι. Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Στραγγίζουμε και διαλύουμε το καβούρι.

Χτυπάμε ελαφρά το αυγό με πιρούνι. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μικρό τηγάνι, ρίχνουμε το αυγό και το γυρνάμε να απλωθεί στη βάση. Το ξεκολλάμε με σπάτουλα και το γυρνάμε να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Βγάζουμε την ομελέτα, την τυλίγουμε σε ρολό και την κόβουμε σε λεπτές φέτες.

Βάζουμε το ζωμό κοτόπουλου στη φωτιά σε μεγάλη κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση προσθέτουμε τα μανιτάρια, το μπαμπού, το τζίντζερ, το καβούρι, τα χτένια, αλάτι και πιπέρι. Σιγοβράζουμε για 2 λεπτά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ανακατεύουμε το κορνφλάουρ, το νερό, τους κύβους, τη σάλτσα σόγιας και το κρασί. Τα προσθέτουμε όλα στην κατσαρόλα. Βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε ώσπου να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε ξεσκεπάστη τη σούπα για 2 λεπτά.

Τέλος, χτυπάμε ελαφρά τα ασπράδια με το επιπλέον νερό και προσθέτουμε το μείγμα λίγο λίγο στη σούπα. Ανακατεύουμε καλά. Μερίδες 6.

3.4.2 Μεγάλη Σούπα

Υλικά

250 γρ. χοιρινό ψαχνό	2 κύβοι ζωμός κότας
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	τριμμένοι
1/4 μικρό λάχανο	1 ½ κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 κουταλιά λάδι	αλάτι, πιπέρι
1 ½ λίτρο ζωμός κοτόπουλο	125 γρ. Κινέζικος φιδές

½ κουταλάκι φρέσκο
τζίντζερ τριμμένο

3 φρέσκα κρεμμυδάκια
επιπλέον

Εκτέλεση

Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια λοξά σε λεπτές φέτες. Κόβουμε το κρέας σε πολύ λεπτές λωρίδες. Ψιλοκόβουμε το λάχανο. Σωτάrouμε στο λάδι σε κατσαρόλα για μερικά λεπτά το κρέας και το λάχανο ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε το ζωμό, τους κύβους, τη σόγια, το τζίντζερ, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

Βράζουμε χωριστά το φιδέ σε αλατισμένο νερό και τον στραγγίζουμε καλά. Σερβίrouμε βάζοντας μια κουταλιά φιδέ στις κούπες και γεμίζοντάς τες με καυτή σούπα. Πασπαλίζουμε με τα επιπλέον φρέσκα κρεμμυδάκια. Μερίδες 6.

3.4.3 Κοτόσουπα με καλαμπόκι

Υλικά

1 κιλό κοτόπουλο
2 λίτρα νερό
2,5 εκ. φρέσκο τζίντζερ

4 κουταλιές κορνφλάουρ
4 κουταλιές νερό
2 ασπράδια αυγών

1 κρεμμύδι	2 κουταλιές νερό επιπλέον
4 κόκκοι μαύρο πιπέρι	2 φέτες ζαμπόν
3 κλαδάκια μαϊντανός	5 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κουταλάκι αλάτι	ψιλοκομμένα
470 γρ.κονσέρβα κρέμα	½ κουταλάκι φρέσκο
καλαμποκιού	τζίντζερ τριμμένο επιπλέον
αλάτι, πιπέρι 2 κύβοι ζωμός κότας	4 φρέσκα κρεμμυδάκια
τριμμένοι	ψιλοκομμένα επιπλέον
1 κουταλάκι σουσαμέλαιο	

Εκτέλεση

Η βάση για τις περισσότερες κινέζικες σούπες είναι ο ζωμός κοτόπουλου. Για το ζωμό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ολόκληρο κοτόπουλο, να ψιλοκόψουμε λίγο από το κρέας του στο ζωμό και να κρατήσουμε το υπόλοιπο για άλλη χρήση. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε διάφορα κομμάτια κοτόπουλου (π.χ. πλάτες, φτερούγες κ.τ.λ.). Χρειαζόμαστε περίπου ένα κιλό κοτόπουλο.

Εκτέλεση

Βάζουμε σε κατσαρόλα το κοτόπουλο, το νερό, τα πιπέρια, το τζίντζερ ξεφλουδισμένο και κομμένο, το κρεμμύδι κομμένο στα 4, το μαϊντανό και το αλάτι. Τα βάζουμε σε μέτρια φωτιά, αφήνουμε να πάρουν βράση και ξαφρίζουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τα σκεπασμένα για 1 ½ ώρα. Ξαφρίζουμε και σουρώνουμε.

Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα 6 φλιτζάνια ζωμό, το καλαμπόκι, τους κύβους, το επιπλέον τζίντζερ, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, αλάτι, πιπέρι και το σουσαμέλαιο και αφήνουμε να πάρουν βράση. Ανακατεύουμε το

κορνφλάουρ με το νερό, το προσθέτουμε στη σούπα και ανακατεύουμε ώσπου να βράσει και να πηχτώσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για ένα λεπτό ακόμη. Χτυπάμε ελαφρά τα ασπράδια με το επιπλέον νερό και τα προσθέτουμε στη σούπα σιγά σιγά ανακατεύοντας.

Ψιλοκόβουμε το κρέας του κοτόπουλου και προσθέτουμε 1 φλιτζάνι κρέας στη σούπα. Ψιλοκόβουμε το ζαμπόν και το προσθέτουμε. Ζεσταίνουμε ελαφρά. Πασπαλίζουμε με τα επιπλέον φρέσκα κρεμμυδάκια. Μερίδες 6.

3.4.4 Σούπα με χελιδονοφωλιές

Οι λεγόμενες χελιδονοφωλιές (ονομάζονται και «δόντια του δράκου») είναι στην πραγματικότητα οι φωλιές ενός πουλιού (*collocalia esculenta*) που μοιάζει με το πετροχελίδονο και ζει στις βραχώδεις ακτές της νοτιοανατολικής Ασίας. Φτιάχνει τη φωλιά του από φύκια, μικροσκοπικά όστρακα και αβγά ψαριού και τη συγκολλά με μια ζελατινώδη ουσία με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, που εκκρίνεται από τους σιελογόνους αδένες του πουλιού.

Ύστερα από επεξεργασία οι φωλιές αυτές, που έχουν το χρώμα του ελεφαντόδοντου, διατίθενται στο εμπόριο σε πακέτα των 150 γρ. Λόγω της υψηλής τιμής τους, τις βρίσκουμε κυρίως στο μενού ακριβών εστιατορίων.

Εκτέλεση

Βάζουμε τις χελιδονοφωλιές να μουλιάσουν σε κρύο νερό για 6-8 ώρες. Τις στραγγίζουμε και τις βράζουμε για 30΄ σε μισό λίτρο νερό. Τις αφήνουμε να κρυώσουν μέσα στο νερό τους.

Σ' ένα μπολ χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και τα ανακατεύουμε με το κοτόπουλο κομμένο σε μακρόστενα κομμάτια.

Βάζουμε το ζωμό σε ένα γουόκ και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τις χελιδονοφωλιές, το άμυλο και λίγο αλάτι. Αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10΄ και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο με τη μαρέγκα και το ζαμπόν σε κομματάκια. Σκεπάζουμε το σκεύος και το αφήνουμε για 10΄. Στη συνέχεια μοιράζουμε τη σούπα σε ατομικά μπολ και σερβίρουμε.

3.5 ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

3.5.1 Γαρίδες σατέ

Υλικά

1 κιλό μέτριες γαρίδες

3 μέτρια κρεμμύδια

3 κουταλιές λάδι

1 κουταλιά νερό

Μαρινάτα

¼ κουταλάκι μείγμα 5 μπαχαρικών

¼ κουταλάκι κόκκινο πιπέρι

2 κουταλιές σάλτσα σατέ*

1 πρέζα αλάτι

½ κουταλάκι σκόνη κάρυ

1 κουταλάκι κορνφλάουρ

½ κουταλάκι ζάχαρη

1 κουταλάκι σάλτσα σόγιας

1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί

*Κινέζικη πικάντικη σάλτσα από σάλτσα σόγιας με ζάχαρη, λάδι, σκόρδο και γαρίδα.

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε τις γαρίδες και αφαιρούμε το αντεράκι, χαράζοντας την πλάτη τους με τη μύτη ενός μαχαιριού. Τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί. Χαράζουμε την πλάτη τους βαθιά. Ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάτας σε μπολ, βάζουμε τις γαρίδες, ανακατεύουμε και τις αφήνουμε για 2 ώρες. Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε φέτες. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και σωτάρουμε τα κρεμμύδια περίπου για 2 λεπτά, ώσπου να γίνουν διάφανα.

Προσθέτουμε τις γαρίδες με τη μαρινάτα και σωτάρουμε ανακατεύοντας ώσπου να πάρουν ροζ χρώμα οι γαρίδες (περίπου για 3 λεπτά). Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε φύλλα μαρουλιού σε μια πιατέλα, βάζουμε στη μέση ένα μεταλλικό μπολ και βάζουμε γύρω γύρω τις γαρίδες. Γεμίζουμε το μπολ με μπράντι και το ανάβουμε. Παίρνουμε τις γαρίδες με τα ξυλάκια και τις κρατάμε πάνω από τη φωτιά για να ζεσταθούν και να αρωματιστούν. Μερίδες 4.

3.5.2 Καλαμάρια με Μπρόκολα

Υλικά

1 κιλό καλαμάρια	2 κύβοι ζωμός κότας τριμμένοι
2 κρεμμύδια	3 κουταλιές σάλτσα στρειδιού
2 κλαδάκια σέλινο	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 κιλό μπρόκολα	½ κουταλάκι σουσαμέλαιο
4 φρέσκα κρεμμυδάκια	½ κουταλάκι ζάχαρη
½ φλιτζάνι λάδι	½ κουταλάκι αλάτι
2 κουταλάκια φρέσκο τζίντζερ τριμμένο	
1 κουταλιά κορνφλάουρ	
½ φλιτζάνι νερό	
2 κουταλιές ξερό άσπρο κρασί	

Εκτέλεση

Κρατάμε γερά το καλαμάρι από την άκρη και τραβάμε το κεφάλι. Κεφάλι και σωθικά θα βγουν όλα μαζί. Αφαιρούμε το κόκκαλο από τη σακούλα (μοιάζει με διαφανές πλαστικό). Πλένουμε σε τρεχούμενο κρύο νερό και αφαιρούμε την εξωτερική πέτσα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και έτοιμα καθαρισμένα καλαμάρια, κατεψυγμένα. Τα αποψύχουμε πριν τα μαγειρέψουμε.

Κόβουμε τα καλαμάρια στη μέση και τα ανοίγουμε με την εσωτερική πλευρά προς τα πάνω. Με κοφτερό μαχαίρι τα χαράζουμε σε ρόμβους. Έτσι το καλαμάρι τρυφερεύει και στρίβει σαν ρολό στο ψήσιμο. Κόβουμε τα κρεμμύδια στα 4. Κόβουμε σε λοξές φέτες το σέλινο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μπρόκολα μαζί με τους μίσχους.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι και σωτάρουμε τα καλαμαράκια ώσπου να στρίψουν. Τα στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Ρίχνουμε κρεμμύδι, σέλινο, μπρόκολα και τζίντζερ και σωτάρουμε για 3 λεπτά. Ανακατεύουμε το κορνφλάουρ με το νερό, προσθέτουμε το κρασί, τους κύβους, τις σάλτσες στρεϊδιού και σόγιας, το σουσαμέλαιο, τη ζάχαρη και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε μέχρι να βράσουν. Βάζουμε τα καλαμάρια και ζεσταίνουμε καλά. Τα βάζουμε σε πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Μερίδες 4.

3.5.3 Καβούρι με Σάλτσα Τζίντζερ

Υλικά

2 καβούρια ολόκληρα	2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας
3 κουταλιές λάδι	1 κύβος ζωμός κότας τριμμένος
10 εκ. Φρέσκο τζίντζερ	1 κουταλάκι ζάχαρη
1 μικρή κόκκινη πιπεριά	2 κουταλάκια κορνφλάουρ
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	¼ φλιτζανιού νερό επιπλέον
½ φλιτζάνι νερό	

2 κουταλιές ξερό άσπρο κρασί

½ κουταλάκι σουσαμέλαιο

Εκτέλεση

Πλένουμε τα καβούρια και αφαιρούμε προσεκτικά το κόκκαλο της πλάτης. Με κοφτερό μαχαίρι αφαιρούμε τον γκρίζο ιστό της πλάτης. Πλένουμε ξανά.

Κόβουμε τα πόδια και τις δαγκάνες. Σπάμε ελαφρά τις δαγκάνες χτυπώντας με τον κόπανο ή με σφυρί για να μπορεί να βγει το κρέας. Κόβουμε στη μέση το σώμα του καβουριού. Κόβουμε κάθε κομμάτι στα 3, κάνοντας το σώμα 6 κομμάτια.

Καθαρίζουμε την πιπεριά και την κόβουμε σε λεπτές λωρίδες. Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε κομμάτια 2,5 εκατοστών. Ξεφλουδίζουμε το τζίντζερ, το κόβουμε σε λεπτές φέτες και μετά σε πολύ λεπτές λωρίδες.

Ζεσταίνουμε το λάδι και το σουσαμέλαιο σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα και σωτάρουμε σε χαμηλή φωτιά το τζίντζερ για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το καβούρι και σωτάρουμε για ένα λεπτό. Προσθέτουμε πιπεριά, νερό, κρασί, σόγια, κύβο και ζάχαρη, αφήνουμε να πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 4 λεπτά. Προσθέτουμε το κορνφλάουρ ανακατεμένο με το επιπλέον νερό και ανακατεύουμε για 2 λεπτά ώσπου να βράσει η σάλτσα και να καλύψει καλά το καβούρι. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε για ένα λεπτό. Μερίδες 6.

3.5.4 Καβούρια με σάλτσα φασολιών σόγιας

Ιδανικά για τη συνταγή αυτή είναι τα μεγάλα γαλαζοπράσινα καβούρια. Αν τα βρει κανείς μπορεί να τα κόψει και να τα καθαρίσει σύμφωνα με τη συνταγή και να τα σωτάρι ελαφρά με λίγο λάδι ώσπου να αλλάξουν χρώμα και να γίνουν κόκκινα.

Υλικά

2 μεγάλα καβούρια	8 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
3 κουταλιές ξερά φασόλια σόγιας (μαύρα φασόλια)	3 κουταλιές λάδι επιπλέον
2,5 εκ φρέσκο τζίντζερ τριμμένο	1 κύβος ζωμός κότας τριμμένος
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νερό επιπλέον
3 κουταλιές λάδι	2 κουταλάκια κορνφλάουρ
2 κουταλιές νερό	

Εκτέλεση

Πλένουμε τα καβούρια και αφαιρούμε προσεκτικά το κόκκαλο της πλάτης. Με κοφτερό μαχαίρι αφαιρούμε τον ινώδη γκριζο ιστό της πλάτης. Πλένουμε το εσωτερικό του καβουριού.

Κόβουμε τα πόδια και τις δαγκάνες. Σπάμε ελαφρά τις δαγκάνες χτυπώντας με τον κόπανο ή με σφυρί για να μπορεί να βγει το κρέας. Κόβουμε στη μέση το σώμα του καβουριού και κάθε κομμάτι στα 3, κάνοντας συνολικά το σώμα 6 κομμάτια.

Βάζουμε τα φασόλια σε μπολ με κρύο νερό, ανακατεύουμε και αφήνουμε να μουλιάσουν για 10 λεπτά. Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε καλά με τρεχούμενο κρύο νερό.

Βάζουμε σε μικρό μπολ τα φασόλια, το τζίντζερ, το σκόρδο και το λάδι και τα πολτοποιούμε καλά με πιρούνι φροντίζοντας να λιώσουν εντελώς τα φασόλια. Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε τα υλικά στο μπλέντερ με 2 κουταλιές νερό και τα χτυπάμε σε μεσαία ταχύτητα για 30 δευτερόλεπτα ώσπου να πολτοποιηθούν, χωρίς να γίνουν κρέμα.

Ζεσταίνουμε το επιπλέον λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε το μείγμα φασολιών και σωτάρουμε ελαφρά για 2 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε τα καβούρια και σωτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε το ½ φλιτζάνι από το επιπλέον νερό και τον κύβο, αφήνουμε να πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τα σκεπασμένα για 2 λεπτά. Τα ξεσκεπάζουμε, προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό ανακατωμένο με το κορνφλάουρ και ανακατεύουμε καλά ώσπου να βράσει η σάλτσα και να καλύψει ελαφρά το καβούρι. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε 30 δευτερόλεπτα. Μερίδες 6.

3.6 ΧΟΙΡΙΝΟ

3.6.1 Χοιρινά Ποδαράκια με Τζίντζερ

Υλικά

4 χοιρινά ποδαράκια

250 γρ. Φρέσκο τζίντζερ

1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη

1 ½ φλιτζάνι ξύδι

2 μικρά άσπρα ρεπάνια

Εκτέλεση

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια 5 εκ. Τα βάζουμε σε μεγάλο μπολ, τα σκεπάζουμε με κρύο νερό και τα αφήνουμε για 15 λεπτά. Στραγγίζουμε, βάζουμε φρέσκο νερό και τα αφήνουμε για 15 λεπτά. Στραγγίζουμε. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα, σκεπάζουμε με κρύο νερό, τα βάζουμε στη φωτιά, σκεπάζουμε και τα βράζουμε για ένα λεπτό. Στραγγίζουμε. Ξαναβάζουμε κρύο νερό, τα βράζουμε για ένα λεπτό και στραγγίζουμε. Ξεφλουδίζουμε το τζίντζερ και το κόβουμε σε κομμάτια 1 εκ. Ξεφλουδίζουμε τα ρεπάνια και τα κόβουμε σε κομμάτια 2,5 εκ. Βάζουμε τα ποδαράκια στην κατσαρόλα και προσθέτουμε ξύδι, ζάχαρη και τζίντζερ. Ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, αφήνουμε να πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και τα σιγοβράζουμε για 2 ώρες ανακατεύοντας κάθε τόσο. Προσθέτουμε τα ρεπάνια, σκεπάζουμε και τα σιγοβράζουμε για 1 ώρα. Στα τελευταία 15 λεπτά ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα και δυναμώνουμε λίγο τη φωτιά. Η σάλτσα θα πρέπει να έχει ελαττωθεί και να έχει γίνει σαν γλάσο. Προσέχουμε πολύ, γιατί είναι εύκολο να καεί η σάλτσα όταν έχει μείνει λίγη. Ανακατεύουμε συχνά στα τελευταία 15 λεπτά. Μερίδες 4.

3.6.2 Παντσέτα Σκορδάτη

Υλικά

750 γρ. Χοιρινή παντσέτα	2 σκελίδες σκόρδο
2 κουταλιές λάδι	πολτοποιημένο
1 κουταλιά φασόλια σόγιας (μαύρα φασόλια) κονσέρβα	2 κουταλάκια κορνφλάουρ
1 φλιτζάνι νερό	2 κουταλιές νερό επιπλέον
2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας	2 κουταλάκια ξερό άσπρο κρασί
2 κουταλάκια φρέσκο τζίντζερ τριμμένο	

Εκτέλεση

Κόβουμε την παντσέτα σε κομμάτια 5 εκ. Τη σωτάρουμε με το λάδι ώσπου να ροδίσει καλά. Πλένουμε τα φασόλια, τα μουλιάζουμε σε μια κουταλιά απ'το νερό για 10 λεπτά, τα βάζουμε στο μπλέντερ με το υπόλοιπο νερό και τα πολτοποιούμε. Ανακατεύουμε σάλτσα σόγιας, τζίντζερ και σκόρδο στα φασόλια. Βάζουμε σε κατσαρόλα την παντσέτα, περιχύνουμε με τη σάλτσα φασολιών, αφήνουμε να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τη σιγοβράζουμε σκεπασμένη για 1 ώρα.

Ανακατεύουμε μεταξύ τους το κορνφλάουρ, το επιπλέον νερό και το κρασί και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε ώσπου να βράσει και να πηχτώσει η σάλτσα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για ένα λεπτό. Μερίδες 4.

3.6.3 Χοιρινό με σάλτσα Δαμάσκηνου

Υλικά

6 φέτες χοιρινό μπούτι	½ κουταλάκι αλάτι
3 κουτ. κορνφλάουρ	½ φλιτζάνι νερό
2 κουτ. ξερό άσπρο κρασί	¾ φλιτζανιού σάλτσα
1 κουτ. σάλτσα σόγιας	δαμάσκηνο
1 κουτ. σάλτσα χόι σιν	2 ξερά καυτερά πιπεράκια
1 κουτ. σουσαμέλαιο	2 κουταλιές λάδι
1 κουτ. ζάχαρη	

Εκτέλεση

Αφαιρούμε το πολύ λίπος από το κρέας και το κόβουμε σε μεγάλες λωρίδες. Ανακατεύουμε σε μπολ το κορνφλάουρ, το κρασί, τη σάλτσα σόγιας, τη σάλτσα χόι σιν, το σουσαμέλαιο, τη ζάχαρη και το αλάτι. Βάζουμε μέσα το κρέας, ανακατεύουμε και το αφήνουμε για μια ώρα.

Στραγγίζουμε το κρέας και κρατάμε τη μαρινάτα. Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι και σωτάρουμε το κρέας ώσπου να ροδίσει (περίπου για 10 λεπτά). Βάζουμε σε κατσαρόλι το νερό, τη σάλτσα δαμάσκηνο, τις καυτερές πιπεριές τριμμένες και τη μαρινάτα που κρατήσαμε. Ανακατεύουμε καλά και τα βάζουμε στη φωτιά να βράσουν.

Ρίχνουμε τη σάλτσα στο τηγάνι με το κρέας σε δυνατή φωτιά ώσπου να βράσει και να πηχτώσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τα σκεπασμένα για 15 λεπτά. Μερίδες 6.

3.7 ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

3.7.1 Κοτόπουλο με Μάγκο

Υλικά

3 ολόκληρα στήθη κοτόπουλου	2 κουτ. άσπρο ζύδι
5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ	2 κουτ. ζάχαρη
425 γρ. Κονσέρβα μάγκο σε φέτες	2 κύβοι ζωμός κότας
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	τριμμένοι
$\frac{3}{4}$ φλυτζανιού νερό	2 κουτ. κορνφλάουρ
2 κουτ. ξερό άσπρο κρασί	λάδι για φριτέζα
1 κουτ. σάλτσα σόγιας	2 κουτ. λάδι επιπλέον
1 κουτ. σουσαμέλαιο	

Χυλός

$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού κοινό αλεύρι
$\frac{1}{4}$ φλιτζανιού αλεύρι που φουσκώνει
$\frac{1}{2}$ κουτ. αλάτι
1 φλιτζάνι κρύο νερό

Εκτέλεση

Για το χυλό κοσκινίζουμε όλα τα στερεά υλικά σε μια κούπα και προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό ανακατεύοντας ώσπου να γίνει ομοιόμορφος χυλός. Όταν έχουμε προσθέσει όλο το νερό, χτυπάμε για 3 λεπτά. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να σταθεί για 30 λεπτά. Χτυπάμε ξανά πριν τον χρησιμοποιήσουμε.

Αφαιρούμε την πέτσα από το κοτόπουλο. Με μικρό κοφτερό μαχαίρι βγάζουμε το κρέας από τα κόκαλα και το κόβουμε σε 6 κομμάτια. Το κόβουμε σε λωρίδες 1 εκ. ,το ρίχνουμε στο χυλό και ανακατεύουμε καλά. Βγάζουμε τις λωρίδες μία μία απ' το χυλό, τις ρίχνουμε σε καυτή φριτέζα και τηγανίζουμε ώσπου να ροδίσουν. Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Επαναλαμβάνουμε με όλο το κοτόπουλο.

Ξεφλουδίζουμε το τζίντζερ και το κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Καθαρίζουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε σε λοξές φέτες του 1 εκ. Στραγγίζουμε το μάγκο και το κόβουμε σε λωρίδες 1 εκ. Ανακατεύουμε νερό, κρασί, σάλτσα σόγιας, σουσαμέλαιο, ξύδι, ζάχαρη, κύβους και κορνφλάουρ.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε το τζίντζερ και σωτάρουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το μείγμα που ετοιμάσαμε και το ανακατεύουμε ώσπου να βράσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το μάγκο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε για 3 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως. Μερίδες 4-6.

Σημείωση : Απο τη στιγμή που το κοτόπουλο θα μπει στη σάλτσα, πρέπει να σερβιριστεί αμέσως, γιατί αλλιώς θα μαλακώσει η κρούστα του.

3.7.2 Κοτόπουλο Χόι Σιν

Υλικά

1 ½ κιλό κοτόπουλο	2 κουτ. ξερό άσπρο κρασί
κορνφλάουρ	1 κουτ. σάλτσα σόγιας
λάδι για φριτέζα	2 κουτ. ξύδι
3 κουτ. λάδι επιπλέον	αλάτι
2,5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ	1 φλιτζάνι νερό
2 κρεμμύδια	2 κύβοι ζωμός κότας
250 γρ. Μπρόκολα	τριμμένοι
1 κόκκινη πιπεριά	1/2 κουτ. σουσαμέλαιο
425 γρ. Μικρά μανιτάρια	3 κουταλάκια κορνφλάουρ
κονσέρβα	επιπλέον
2 κουτ. σάλτσα χόι σιν	

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε την πιπεριά και την κόβουμε σε τετράγωνα 1 εκ. Ξεφλουδίζουμε και χοντροκόβουμε τα κρεμμύδια. Κόβουμε το μπρόκολο σε μικρά μπουκετάκια. Ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε το τζίντζερ. Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομματάκια και το καλύπτουμε ελαφρά με κορνφλάουρ. Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα και τηγανίζουμε το κοτόπουλο λίγο λίγο ώσπου να ροδίσει και να ψηθεί (περίπου για 5 λεπτά). Το στραγγίζουμε καλά.

Πετάμε το λάδι απ' το τηγάνι και βάζουμε το επιπλέον λάδι. Σωτάrouμε το τζίντζερ ελαφρά για ένα λεπτό. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και

σωτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα μπρόκολα, την πιπεριά και τα μανιτάρια και σωτάρουμε ανακατεύοντας καλά για 2 λεπτά.

Ανακατεύουμε μεταξύ τους τη σάλτσα χόι σιν, τη σάλτσα σόγιας, το κρασί, το ξύδι, το αλάτι, το νερό, τους κύβους, το σουσαμέλαιο και το επιπλέον κορνφλάουρ και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο στα λαχανικά και τη σάλτσα και ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά ώσπου να βράσει και να πηχτώσει η σάλτσα. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 2 λεπτά. Μερίδες 4-6.

3.7.3 Πάπια με ανανά

Υλικά

1 ½ κιλό πάπια	2 κουταλιές σάλτσα σόγιας
1 κουταλιά λάδι	¼ κουταλάκι μείγμα 5
½ φλιτζάνι νερό	μπαχαρικών
2 κουταλιές σάλτσα	
μπάρμπεκιου	
2 κουταλιές άσπρο ξύδι	
2 κουτ. ξερό άσπρο κρασί	

Σάλτσα

1 μικρός ώριμος ανανάς	3 κουταλάκια κορνφλάουρ
2 κουταλιές λάδι	2 κουταλάκια σάλτσα
2,5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ	μπάρμπεκιου

τριμμένο	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 σκελίδα σκόρδο	2 κουταλιές ξερό άσπρο
πολτοποιημένο	κρασί
$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νερό	1 κύβος ζωμός κότας
1 κουτ. άσπρο ξύδι	τριμμένος

Εκτέλεση

Βάζουμε την πάπια σε ταψί και την περιχύνουμε με τα υπόλοιπα υλικά ανακατεμένα. Την βάζουμε σε καυτό φούρνο για 20 λεπτά ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Με ένα κουτάλι τη βρέχουμε κάθε τόσο με τη σάλτσα της. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μέτριο και την ψήνουμε για 1 ώρα βρέχοντάς τη συχνά με τη σάλτσα. Τη βγάζουμε από το φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει.

Με πολύ κοφτερό μαχαίρι ή τσεκούρι κόβουμε την πάπια στη μέση. Κόβουμε κάθε μισό σε κομμάτια (φτερούγα, στήθος, μπούτι, γάμπα και πλάτη). Κόβουμε τα κομμάτια σε μικρότερα.

Κόβουμε την κορυφή του ανανά και τον ξεφλουδίζουμε. Τον κόβουμε σε φέτες του 1 εκ. Κόβουμε κάθε φέτα στη μέση και κάθε μισό στα 3.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε το τζίντζερ και το σκόρδο και σωτάρουμε για ένα λεπτό. Προσθέτουμε την πάπια και σωτάρουμε σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς για 2 λεπτά, ώσπου να ζεσταθεί καλά. Ανακατεύουμε μεταξύ τους κορνφλάουρ, σάλτσα μπάμπεκκιου, σάλτσα σόγιας, κρασί, κύβο και ξύδι και τα προσθέτουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να βράσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τον ανανά και ανακατεύουμε για 2 λεπτά, ώσπου να καλύψει εντελώς η σάλτσα την πάπια. Μερίδες 6.

3.7.4 Κοτόπουλο Τσανάκας

Η συνταγή αυτή πρέπει οπωσδήποτε να μαγειρευτεί σε πήλινο δοχείο με καπάκι. Γίνεται ακόμη πιο εντυπωσιακή αν μαγειρευτεί σε ατομικά πήλινα σκεύη.

Υλικά

1 ½ κιλό κοτόπουλο	½ φλιτζάνι ξερό άσπρο κρασί
κορνφλάουρ	1 κουτ. σάλτσα σόγιας
30 γρ ξερά μανιτάρια	½ φλιτζάνι ζωμός
5 φέτες φρέσκο τζίντζερ	κοτόπουλου επιπλέον
5 φρέσκα κρεμμυδάκια	¼ φλιτζανιού λάδι
1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο	¼ φλιτζανιού ζωμός κοτόπουλου

Εκτέλεση

Μουσκέουμε τα μανιτάρια σε βραστό νερό για 30 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα πιέζουμε να φύγει το νερό. Κόβουμε το κοτόπουλο κατά τον κινέζικο τρόπο και και το καλύπτουμε καλά με κορνφλάουρ. Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε κομμάτια 5 εκ.

Ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κοτόπουλο ώσπου να ροδίσει. Βάζουμε στο τηγάνι τα μανιτάρια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το τζίντζερ και το σκόρδο και ανακατεύουμε 1 λεπτό. Ανακατεύουμε μεταξύ τους το κορνφλάουρ, το ζωμό, το κρασί και τη σάλτσα σόγιας και τα προσθέτουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε ώσπου να δέσει και να πηχτώσει η σάλτσα.

Βάζουμε το φαγητό στο πήλινο σκεύος, προσθέτουμε τον επιπλέον ζωμό, σκεπάζουμε καλά και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου για 25 λεπτά, ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο. Μερίδες 6.

3.7.5 Κοτόπουλο Μπίλι Κι

Υλικά

1 ½ κιλό κοτόπουλο	1 κουταλάκι σάλτσα
3 κρόκοι αβγών	γουόρστερσάιρ
λάδι για φριτέζα	αλάτι
½ φλιτζάνι κέτσαπ	πιπέρι
½ φλιτζάνι ξερό κόκκινο κρασί	

Εκτέλεση

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες, αφαιρούμε την πέτσα, χωρίζουμε το κρέας από τα κόκκαλα. Κόβουμε το κρέας του κοτόπουλου σε μικρά κομμάτια. Χτυπάμε ελαφρά τους κρόκους, προσθέτουμε το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά.

Ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κοτόπουλο σε μικρές δόσεις ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Το βγάζουμε από το τηγάνι και το στραγγίζουμε καλά.

Πετάμε το λάδι απ'το τηγάνι. Ανακατεύουμε μεταξύ τους κρασί, κέτσαπ και σάλτσα γουόρστερσάιρ και τα βάζουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε

ώσπου να βράσει η σάλτσα. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, αλάτι και πιπέρι. Μερίδες 4-6.

3.8 ΜΟΣΧΑΡΙ

3.8.1 Μοσχάρι με Φιστίκια Κάσιους

Υλικά

500 γρ. Ψαχνό μοσχάρι	1 κουταλιά κορνφλάουρ
90 γρ. Ψητά ανάλατα φιστίκια κάσιους	½ φλιτζάνι νερό
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	2 κουταλάκια σάλτσα σατέ
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο	1 κουταλάκι σουσαμέλαιο
2,5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
3 κουταλιές λάδι	

Εκτέλεση

Αφαιρούμε όλο το λίπος από το κρέας. Κόβουμε το κρέας σε λεπτές φέτες μήκους περίπου 5 εκ. Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές από το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε το μισό κρέας και σωτάρουμε ώσπου να ροδίσει καλά. Κάνουμε το ίδιο και με το υπόλοιπο κρέας.

Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε κομμάτια 2,5 εκ. Ξεφλουδίζουμε το τζίντζερ και το ψιλοκόβουμε. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι, ρίχνουμε το σκόρδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το τζίντζερ και τα φιστίκια και σωτάρουμε για ένα λεπτό.

Προσθέτουμε το κρέας στα λαχανικά και ανακατεύουμε καλά. Ανακατεύουμε καλά μεταξύ τους το κορνφλάουρ, το νερό, τη σάλτσα σατέ, το σουσαμέλαιο και τη σάλτσα σόγιας. Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε ώσπου να βράσουν και να ανακατευτούν εντελώς. Μερίδες 4.

3.8.2 Μοσχάρι με Κάρυ

Υλικά

500 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο	1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
3 Πατάτες	1/3 φλιτζανιού νερό
2 Κρεμμύδια	1 κύβος ζωμός κότας
5 κουταλάκια σκόνη κάρυ	τριμμένος
4 κουταλιές λάδι	3 κουταλάκια κορνφλάουρ
2 κουταλιές σάλτσα σατέ	1 κουταλιά ξερό άσπρο
1 κουταλιά κινέζικη καυτερή σάλτσα	κρασί

Εκτέλεση

Κόβουμε το φιλέτο σε λεπτές φέτες. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους και τα κρεμμύδια στα τέσσερα. Χωρίζουμε τα φύλλα των κρεμμυδιών. Ζεσταίνουμε το μισό λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε τις πατάτες και σωτάρουμε ανακατεύοντας κάθε τόσο περίπου για 5 λεπτά, ώσπου να μαλακώσουν ελαφρά, αλλά να είναι ακόμα τραγανές. Τις βγάζουμε από το τηγάνι.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι, ρίχνουμε το κρέας και σωτάrouμε ώσπου να ροδίσει γύρω γύρω και να ψηθεί καλά. Προσθέτουμε τις πατάτες, το κρεμμύδι και το κάρυ και ανακατεύουμε για 2 λεπτά.

Ανακατεύουμε μεταξύ τους τη σάλτσα σατέ, την καυτερή σάλτσα, τη σάλτσα σόγιας, το νερό, τον κύβο, το κορνφλάουρ και το κρασί. Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε ώσπου να βράσει και να πηχτώσει η σάλτσα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά ακόμη. Μερίδες 4.

3.8.3 Μοσχάρι Τσόου Μείν

Υλικά

750 γρ. Χοντρό κομμάτι μοσχάρι από μπούτι	125 γρ. Μικρά μανιτάρια
2 κουταλιές σάλτσα σόγιας	125 γρ. Φύτρα σόγιας
1 κουταλιά καυτερή σάλτσα	1 κόκκινη πιπεριά
1 κουταλιά σάλτσα σατέ	3 κλαδάκια σέλινο
1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί	2 μέτρια κρεμμύδια
250 γρ. Κινέζικα μακαρόνια αβγού	2 κουταλιές λάδι επιπλέον
2 κουταλιές λάδι	

Σάλτσα Στρεϊδιού

1 κουταλάκι ζάχαρη	2 κουταλιές ξερό άσπρο κρασί
--------------------	------------------------------

3 κουταλάκια κορνφλάουρ

2 κουταλιές σάλτσα στρειδιού

$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νερό

1 κουταλιά σάλτσα σόγιας

2 κύβοι ζωμός κότας τριμμένοι

Εκτέλεση

Αφαιρούμε όλο το λίπος από το κρέας. Το κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες 5 χιλ. και μετά σε λωρίδες μήκους 5 εκ. Το βάζουμε σε μπολ, προσθέτουμε 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας, την καυτερή σάλτσα, τη σάλτσα σατέ και το κρασί και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε να σταθούν για 1 ώρα.

Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια, τα κόβουμε κατακόρυφα σε φέτες και ξεχωρίζουμε τα φύλλα. Καθαρίζουμε την πιπεριά και την κόβουμε σε λωρίδες, τα μανιτάρια σε φέτες και το σέλινο σε λοξά κομμάτια.

Ρίχνουμε τα μακαρόνια σε μεγάλη κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό και τα βράζουμε περίπου 5', ώσπου να μαλακώσουν, ανακατεύοντας κάθε τόσο για να χωρίσουν. Στραγγίζουμε καλά. Ζεσταίνουμε 1 κουταλιά λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε τα μακαρόνια και 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας και τα ανακατεύουμε για 2 λεπτά. Τα βγάζουμε και τα κρατάμε ζεστά.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι και σωτάρουμε τα κρεμμύδια ένα λεπτό. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά και σωτάρουμε ανακατεύοντας για 2 λεπτά. Τα βγάζουμε απ' το τηγάνι. Ζεσταίνουμε το επιπλέον λάδι στο τηγάνι, ρίχνουμε το μισό κρέας και σωτάρουμε γρήγορα ώσπου να αλλάξει χρώμα. Το βγάζουμε, ρίχνουμε το υπόλοιπο κρέας και σωτάρουμε με τον ίδιο τρόπο. Ξαναβάζουμε όλο το κρέας στο τηγάνι και σωτάρουμε. Ανακατεύουμε μεταξύ τους όλα τα υλικά για τη σάλτσα στρειδιού, τα προσθέτουμε στο κρέας και ανακατεύουμε ώσπου να βράσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τα λαχανικά και ανακατεύουμε για 2

λεπτά σε δυνατή φωτιά. Βάζουμε τα μακαρόνια σε πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω το κρέας. Μερίδες 4.

3.8.4 Φιλέτο σβησμένο με κρασί

Για να σερβίρουμε αυτό το φαγητό χρειαζόμαστε μια χυτοσιδερένια πλάκα ψησίματος και μια ξύλινη βάση για να την ακουμπήσουμε επάνω όταν θα είναι καυτή. Η πλάκα με το φαγητό τοποθετείται στη μέση του τραπεζιού. Οι καλεσμένοι σερβίρονται μόνοι τους σε μικρά μπολ.

Υλικά

500 γρ μοσχάρι φιλέτο	¼ φλιτζανιού σάλτσα
¼ φλιτζανιού νερό	γούρστερσάιρ
¼ κουταλάκι σόδα φαγητού	½ φλιτζάνι κέτσαπ
3 κρεμμύδια	½ φλιτζάνι ζάχαρη
4 κουταλιές λάδι	1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί

Εκτέλεση

Κόβουμε το φιλέτο σε λεπτές φέτες και τις χτυπάμε ελαφρά με τον κόπανο. Τις βάζουμε σε μπολ. Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια, τα κόβουμε κατακόρυφα στα 8 και διαλύουμε τις φέτες. Ανακατεύουμε το νερό με τη σόδα φαγητού, περιχύνουμε το φιλέτο και το αφήνουμε να σταθεί για 1 ώρα. Η σόδα κάνει το κρέας πιο τρυφερό.

Ζεσταίνουμε 1 κουταλιά λάδι και σωτάρουμε το φιλέτο σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να εξατμιστεί το νερό. Το στραγγίζουμε.

Πετάμε το λάδι απ'το τηγάνι. Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές λάδι και σωτάρουμε σε δυνατή φωτιά το φιλέτο ώσπου να ροδίσει καλά γύρω γύρω. Το βγάζουμε από το τηγάνι.

Βάζουμε μια χυτοσιδερένια πλάκα ψησίματος σε πολύ δυνατό φούρνο για 10 περίπου λεπτά να κάψει πολύ. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι, ρίχνουμε τα κρεμμύδια που ετοιμάσαμε και τα σωτάρουμε σε δυνατή φωτιά ώστε να ροδίσουν, αλλά να μη μαλακώσουν. Τα βγάζουμε και τα κρατάμε ζεστά.

Ανακατεύουμε μεταξύ τους σάλτσα γουόρστερσάιρ, κέτσαπ και ζάχαρη. Ξαναβάζουμε το κρέας στο τηγάνι και ανακατεύουμε για ένα λεπτό πάνω στη φωτιά. Προσθέτουμε τις σάλτσες με τη ζάχαρη, αφήνουμε να πάρουν βράση ανακατεύοντας, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 2 λεπτά. Βγάζουμε την πλάκα από το φούρνο και την βάζουμε πάνω στην ξύλινη βάση. Αραδιάζουμε γύρω γύρω τα κρεμμύδια. Βάζουμε στη μέση το κρέας με τη σάλτσα. Περιχύνουμε με το κρασί αμέσως, ώστε να κοχλάσει και να σβήσει το καυτό φαγητό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-
ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

4.1 Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ **ΚΟΥΖΙΝΑ**

Η παραδοσιακή κινέζικη κουζίνα διαφέρει ανάλογα με την περιοχή (Νότια Κίνα, Σανγκάη, Σετσουάν κλπ.). Η κουζίνα της κάθε περιοχής έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, αλλά γενικά για την κινέζικη κουζίνα ισχύουν ορισμένοι βασικοί κανόνες:

Η προετοιμασία των υλικών είναι το σημαντικότερο στάδιο στο μαγείρεμα.

Το μαγείρεμα είναι συνήθως πολύ σύντομο.

Τα υλικά κόβονται σε μικρά κομμάτια για να μπορούν να ψήνονται γρήγορα.

Τα λαχανικά, τα θαλασσινά και το ρύζι είναι από τα πιο διαδεδομένα υλικά στην κινέζικη κουζίνα.

Οι Κινέζοι δε χρησιμοποιούν μαχαιροπήρουνα όπως εμείς. Χρησιμοποιούν τσοπ-στικς, 2 μακρόστενα ξυλάκια που τα κρατούν με τα δάχτυλα ενός χεριού και συγκρατούν την τροφή ανάμεσα.



Το ευρύτερα διαδεδομένο σκεύος στην κινέζικη κουζίνα είναι το γουόκ, ένα σκεύος με στρογγυλή βάση και κοίλες πλευρές, που είναι ιδανικό για τηγάνισμα.



Τα φαγητά έχουν περιορισμένο λίπος, γιατί μαγειρεύονται με λίγο λάδι (σπορέλαιο) και άλιπες σάλτσες.

4.2 ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι μαγειρέματος στην κινέζικη κουζίνα είναι το τηγάνισμα και το άχνισμα:

Τηγάνισμα με συνεχές ανακάτεμα: Είναι μια τεχνική τηγανίσματος πάνω σε δυνατή φωτιά, που συνοδεύεται από συνεχές ανακάτεμα των τροφίμων. Στο τηγάνισμα αυτό απαιτείται πολύ μικρή ποσότητα λαδιού, η οποία με το ανακάτεμα εμποτίζει όλα τα τρόφιμα, που είναι ψιλοκομμένα. Το τηγάνισμα γίνεται σε γουόκ. Αν δεν διαθέτουμε γουόκ, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα βαθύ τηγάνι.

Βαθύ τηγάνισμα: Εδώ το τηγάνισμα γίνεται μέσα σε καυτό λάδι, σε φριτέζα, και τα τρόφιμα πριν τηγανιστούν βυθίζονται σε χυλό. Τα τρόφιμα είναι συνήθως κομμένα σε λεπτές φέτες. Μια κοινή φριτέζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί γι' αυτό το είδος μαγειρέματος.

Μαγείρεμα στον ατμό: Τα κινέζικα σκεύη για μαγείρεμα στον ατμό είναι φτιαγμένα από μπαμπού. Στα σκεύη αυτά το μπαμπού είναι πλεγμένο με ειδικό τρόπο, ώστε να επιτρέπει την είσοδο του ατμού στο εσωτερικό τους, όπου είναι τοποθετημένα τα τρόφιμα. Μια συνηθισμένη χύτρα ατμού ή ένα μεταλλικό σουρωτήρι μπορεί να μας εξυπηρετήσει για να μαγειρέψουμε τα τρόφιμα στον ατμό.

4.3 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΥΛΙΚΑ

Στην κινέζικη κουζίνα χρησιμοποιούνται ορισμένα υλικά τα οποία μπορεί να προμηθευτεί κανείς από εξειδικευμένα σούπερ μάρκετ. Τέτοια υλικά είναι:

Βλαστάρια μπαμπού : Τα βλαστάρια αυτά από μπαμπού κυκλοφορούν σε κονσέρβες. Χρησιμοποιούνται στις σαλάτες, αλλά και στο μαγείρεμα των κρεάτων, ως συνοδευτικό.

Τοφού : Είναι είδος τυριού που γίνεται από σόγια και χρησιμοποιείται σε μικρά κομμάτια μέσα σε σούπες.

Πάστες : Οι πάστες χρησιμοποιούνται ως βάση για γλυκές σάλτσες ή ντιπς. Οι πιο γνωστές πάστες είναι αυτές που γίνονται από σόγια, μαύρα φασόλια ή σπόρους σουσαμιού.

Κινέζικο λάχανο : Είναι το πιο συνηθισμένο λαχανικό στις φρέσκιες κινέζικες σαλάτες.

Νουντλς : Είναι τα γνωστά κινέζικα μακαρόνια που γίνονται με ρυζάλευρο. Το μαγείρεμα των κρεατικών με νουντλς λέγεται τσούου μείν.

Έτσι, υπάρχει κοτόπουλο τσούου μείν, χοιρινό τσούου μείν κλπ.

Κάστανα : Χρησιμοποιούνται σαν γαρνιτούρα στα κινέζικα φαγητά και μπορεί κανείς να τα προμηθευτεί αποξηραμένα ή συντηρημένα σε νερό μέσα σε κονσέρβες.

Σάλτσες : Οι σάλτσες χρησιμοποιούνται πολύ στην κινέζικη κουζίνα και έχουν ως βάση τη σόγια. Εκτός από τη γνωστή σόγια σος, άλλες κοινές σάλτσες μαγειρέματος είναι η χόιζιν και η όιστερ.

Μανιτάρια : Τα μανιτάρια πωλούνται αποξηραμένα ή σε κονσέρβα. Για γνήσιο κινέζικο μαγείρεμα ζητήστε τα μικρά στρογγυλά μανιτάρια που λέγονται στρόου.

Τουρσί : Σε τουρσί μπορεί κανείς να βρει το λάχανο ή το λεγόμενο σετσουάν, που γίνεται με ανάμεικτα λαχανικά. Το τουρσί είναι συνήθως καυτερό, γιατί έχει κόκκους πιπεριού και είναι αρωματισμένο με κομματάκια πιπερόριζας (τζίντζερ).

Μπαχαρικά : Κοινά μπαχαρικά στην κινέζικη κουζίνα είναι το πιπέρι, το τζίντζερ και ένα μείγμα 5 μπαχαρικών που χρησιμοποιείται κυρίως στο πανάρισμα των θαλασσινών, και γίνεται από πιπέρι, γλυκάνισο, κανέλα, σκόρδο και μάραθο.

4.4 ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

- Να έχουμε έτοιμα όλα τα υλικά πριν ξεκινήσουμε το μαγείρεμα.
- Πριν ψιλοκόψουμε τα λαχανικά ή τα κρεατικά, τα πλένουμε με άφθονο νερό και αφήνουμε τα να στραγγίσουν καλά. Τα υλικά πρέπει να είναι εντελώς στεγνά πριν τα μαγειρέψουμε. Επίσης, πρέπει να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου. Αν είναι παγωμένα, θα μειώσουν τη θερμοκρασία μαγειρέματος και το φαγητό θα αργήσει να ετοιμαστεί.

- Για να κόψουμε εύκολα το κρέας σε κομματάκια, πρέπει να ακολουθήσουμε τη φορά των μυϊκών ινών του.
- Για γρήγορο και σωστό μαγείρεμα, τα υλικά πρέπει να είναι κομμένα σε ομοιόμορφα κομμάτια και όχι τυχαία.
- Για να καλύψει το λάδι όλη την επιφάνεια του γουόκ, πρέπει να το αλείψουμε με ένα πινέλο και όχι να το αδειάσουμε μέσα στο σκεύος.
- Αν έχουμε να τηγανίσουμε κρέας και λαχανικά, τηγανίζουμε πρώτα το κρέας, το βάζουμε στην άκρη και μετά προσθέτουμε τα λαχανικά. Στο τέλος του μαγειρέματος, ενώνουμε όλα μαζί τα υλικά και προσθέτουμε τις σάλτσες ή τα μπαχαρικά που υπαγορεύει η συνταγή.
- Από τα λαχανικά, εκείνα που χρειάζονται περισσότερο χρόνο μαγειρέματος είναι το μπρόκολο, το καρότο, το λάχανο και οι πιπεριές. Αν δεν ξέρουμε τη σειρά με την οποία πρέπει να μαγειρεύονται τα λαχανικά, για σιγουριά τα μαγειρεύουμε ξεχωριστά, κατά είδος, και στη συνέχεια τα ενώνουμε.
- Για πλούσιο άρωμα και γεύση χρησιμοποιούμε φρέσκο τζίντζερ και όχι αποξηραμένο σε σκόνη. Το τζίντζερ είναι το κλειδί της επιτυχίας για την κινέζικη κουζίνα. Το τζίντζερ μπορούμε να το διατηρήσουμε καθαρισμένο στο ψυγείο, για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Οι Κινέζοι συνηθίζουν να το διατηρούν στο ψυγείο μέσα σε βαζάκια με σέρι για μεγαλύτερη νοστιμιά.
- Για πετυχημένο πανάρισμα των υλικών χρησιμοποιούμε την αναλογία 1 προς 2, δηλαδή 1 κουταλιά κορν φλάουερ σε 2 κουταλιές νερό.

- Το λάδι που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στο μαγείρεμα είναι το φιστικέλαιο, το λάδι κανόλα ή το σησαμέλαιο. Μπορούμε όμως να αρκεστούμε σ' ένα οποιοδήποτε σπορέλαιο (καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο κλπ.).
- Αν δεν ακολουθούμε μια συγκεκριμένη συνταγή, τότε, πριν προσθέσουμε τα υπόλοιπα υλικά στο γουόκ, αρωματίζουμε πρώτα το λάδι με λίγο σκόρδο και λίγο τζίντζερ.
- Επίσης, αν αυτοσχεδιάζουμε στο μαγείρεμα και θέλουμε να πετύχουμε τη δική μας κινέζικη συνταγή, χρησιμοποιούμε για σάλτσα ένα μείγμα από 2 κουταλιές σόγια σος, 1 κουταλιά όιστερ σος, 1½ κουταλιά σέρι και 1 κουταλάκι ζάχαρη.
- Το κρέας έχει μαγειρευτεί όταν αλλάζει χρώμα (από κόκκινο γίνεται καφετί). Αντίστοιχα τα λαχανικά είναι έτοιμα όταν μαλακώσουν κάπως (δεν χρειάζεται να λιώσουν).
- Για σωστό μαγείρεμα, τοποθετούμε το γουόκ στο μάτι της κουζίνας του οποίου η διάμετρος είναι ελαφρά μεγαλύτερη από τη βάση του. Ξεκινάμε έχοντας το κουμπί της κουζίνας στη μεσαία ένδειξη ούτως ώστε να μπορούμε να χαμηλώνουμε ή να αυξάνουμε τη φωτιά ανάλογα με το πώς εξελίσσεται το μαγείρεμα.
- Τέλος, το μυστικό για ένα πετυχημένο κινέζικο φαγητό, όπως λένε οι ίδιοι οι Κινέζοι, είναι το ζεστό μάτι της κουζίνας και το κοφτερό μαχαίρι.

4.5 ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

4.5.1 Καντονέζικη Κουζίνα (Νότια Κίνα) : Χαρακτηρίζεται από την ευρεία χρήση σαλτσών και την εναλλαγή υλικών και μεθόδων μαγειρέματος. Έχει μεγάλη ποικιλία κρεάτων, πουλερικών και θαλασσινών στον ατμό ή ψητά ή τηγανιτά. Τα ψητά είναι πιο διαδεδομένα εφόσον οι περισσότερες κινέζικες κουζίνες δεν έχουν φούρνο. Οι Καντονέζοι δίνουν μεγάλη έμφαση στη διατήρηση της φυσικής γεύσης των φαγητών. Οι σεφ φτιάχνουν ελαφριά μαγειρεμένα φαγητά, χωρίς πολλά καρυκεύματα. Συστατικά όπως γάλα καρύδας, κάρρυ, τροπικά φρούτα (μάνγκο, λίτσι κ.α.), Noodles ρυζιού, βρίσκονται σε πολλά Καντονέζικα πιάτα. Καμία Καντονέζικη κουζίνα δε θα ήταν ολοκληρωμένη χωρίς ένα μπουκάλι σάλτσας στρειδιών (που φτιάχνεται από βρασμένα στρείδια και καρυκεύματα) και σάλτσα χόι-σιν που φτιάχνεται από σάλτσα φασολιών σόγιας με μπαχαρικά. Στους Καντονέζους επίσης χρωστάμε τα dim sum που κυριολεκτικά σημαίνει “άγγιξε την καρδιά σου”. Τυπικά Καντονέζικα πιάτα είναι : Το γλυκόξινο χοιρινό, το μοσχάρι με σάλτσα στρειδιών, το τηγανητό ρύζι, το κοτόπουλο με κάρρυ, η σούπα με πτερύγια καρχαρία κ.α. Τον πιο σημαντικό ρόλο στην Καντονέζικη κουζίνα παίζουν η φρεσκάδα, η ποιότητα, η ωραία εμφάνιση και το γαρνίρισμα. Ας δούμε μερικές σπεσιαλιτέ της Καντόνας :

4.5.2 Γλυκόξινο Χοιρινό



Υλικά

1250 γρ. Ψαχνό χοιρινό	2 κλαδάκια σέλινο
3 κουταλάκια ζάχαρη	3 κουταλιές λάδι επιπλέον
3 κουταλιές σάλτσα σόγιας	470 γρ. Κονσέρβα ανανάς
1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί	2 κουταλιές κέτσαπ
1 κρόκος αυγού	¼ φλιτζανιού άσπρο ξύδι
κορνφλάουρ	1 φλιτζάνι νερό
λάδι για φριτέζα	1 κύβος ζωμός κότας
1 μεγάλο κρεμμύδι	τριμμένος
8 φρέσκα κρεμμυδάκια	1 ½ κουταλιά κορνφλάουρ
1 κόκκινη πιπεριά	επιπλέον
125 γρ. Μανιτάρια	
1 μέτριο αγγούρι	

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε καλά τη ζάχαρη, 1 ½ κουταλιά σάλτσα σόγιας και τον κρόκο. Κόβουμε το κρέας σε κύβους 2,5 εκ. ,το βάζουμε στο μείγμα,

ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε για 1 ώρα ανακατεύοντας κάθε τόσο. Στραγγίζουμε το κρέας και κρατάμε τη μαρινάτα. Το ανακατεύουμε με το κορνφλάουρ. Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα και σωτάρουμε το κρέας σε δόσεις, ώσπου να ροδίσει και να ψηθεί (περίπου για 7 λεπτά). Το στραγγίζουμε καλά.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε λοξές φέτες, την πιπεριά σε χοντρές λωρίδες. Κόβουμε ταμανιτάρια σε λεπτές φέτες και ψιλοκόβουμε το σέλινο. Κόβουμε το αγγούρι στα 4 κατά μήκος, αφαιρούμε τους σπόρους και το κόβουμε σε φέτες.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ρίχνουμε τα λαχανικά και σωτάρουμε για 3 λεπτά. Στραγγίζουμε τον ανανά και ρίχνουμε το σιρόπι του στο τηγάνι μαζί με τη μαρινάτα, την υπόλοιπη σάλτσα σόγιας, την κέτσαπ, το ξύδι και τον κύβο. Ανακατεύουμε το επιπλέον κορνφλάουρ με το νερό και το προσθέτουμε. Ανακατεύουμε ώσπου να βράσει και να πηχτώσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τον ανανά σε κομμάτια, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το κρέας και ανακατεύουμε καλά. Μερίδες 4-6.

4.5.3 Σούπα με πτερύγια καρχαρία

Υλικά

Πτερύγια καρχαρία (μια συσκευασία)	250 γρ. Γαρίδες
Σπορέλαιο	5 γρ. Κορνφλάουρ
150 γρ. Καβουρόψιχα	100 γρ. Βλαστοί
Ζάχαρη	μπαμπού (σε κονσέρβα)

Κρασί από ρύζι

Αλάτι

800 ml ζωμός λαχανικών (έτοιμος)

Εκτέλεση

Τα πτερύγια καρχαρία, όπως και οι χελιδονοφωλιές, αποτελούν τα πιο πρωτότυπα υλικά της κινέζικης κουζίνας και προέρχονται συνήθως από ένα είδος καρχαρία του Ινδικού Ωκεανού. Είναι ένας νοστιμότατος μεζές, αλλά και πάρα πολύ ακριβός. Διατίθενται στην αγορά αποξηραμένα (η επεξεργασία τους είναι πολύ κοπιαστική διαδικασία) και πριν τα μαγειρέψουμε θα πρέπει να ακολουθήσουμε πιστά τις παρακάτω οδηγίες.

Σ' αυτό το σημείο θα αναφερθούμε και στο γουοκ, το σκεύος από χυτοσίδηρο ή ατσάλι που είναι κατάλληλο για όλες τις χρήσεις και στην ανατολή χρησιμοποιείται για ψήσιμο, βράσιμο, τηγάνισμα, σοτάρισμα. Είναι ένα πολύ πρακτικό σκεύος που συντομεύει το χρόνο μαγειρέματος και απλοποιεί τη διαδικασία (ακόμα και για φαγητά της δυτικής κουζίνας). Πλέον είναι ένα σκεύος πολύ διαδεδομένο και στην Ευρώπη γι' αυτό το βρίσκουμε σε όλα τα καταστήματα σκευών μαγειρικής (οι τιμές ποικίλλουν ανάλογα με την ποιότητα). Μπορεί να συνοδεύεται από σχάρα για το στράγγισμα των τηγανητών ή από καλαθάκι για μαγείρεμα στον ατμό. Μπορεί να αντικατασταθεί από μια κατσαρόλα ή κοινό τηγάνι, ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος που απαιτεί η συνταγή.

Τέλος μια διευκρίνιση :Όταν στη λίστα με τα υλικά αναφέρεται το «σπορέλαιο», πρόκειται για λάδι από φασόλια σόγιας , το οποίο είναι πολύ ελαφρύ, μπορούμε όμως να χρησιμοποιήσουμε και άλλο είδος.

Εκτέλεση

Στραγγίζουμε τα πτερύγια του καρχαρία, τα βράζουμε για 15' σε άφθονο νερό, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα βάζουμε σε ένα δοχείο γεμάτο κρύο νερό για 6-8 ώρες. Βάζουμε τα μανιτάρια να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό για μισή ώρα.

Ρίχνουμε το ζωμό σε ένα γουόκ (ή κατσαρόλα), προσθέτουμε λίγο αλάτι και το βάζουμε να ζεσταθεί. Στο μεταξύ στραγγίζουμε τα πτερύγια και τα καθαρίζουμε αφαιρώντας τα κόκκαλα και τους χόνδρους. Επίσης, ζεματίζουμε χωριστά σε βραστό νερό (5') τις γαρίδες, τους βλαστούς μπαμπού στραγγισμένους και την καβουρόψιχα. Τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια. Κάνουμε το ίδιο και με τα μανιτάρια (αφαιρούμε πρώτα τα στελέχη). Μόλις ο ζωμός πάρει βράση ρίχνουμε τα παραπάνω υλικά εκτός από τα πτερύγια προσθέτοντας μισό ποτήρι κρασί και ένα κουταλάκι ζάχαρη. Ανακατεύουμε μερικά λεπτά και μετά ρίχνουμε τα πτερύγια. Αφήνουμε τη σούπα να σιγοβράσει για 10'. Μόλις σβήσουμε τη φωτιά προσθέτουμε το κορνφλάουρ διαλυμένο σε λίγο νερό, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

4.5.4 Αμπαλον με Σάλτσα Στρεϊδιού

Υλικά

454 γρ. Κονσέρβα άμπαλον	1 κύβος ζωμός κότας τριμμένος
30 γρ. Ξερά μανιτάρια	1 κουταλιά ξερό άσπρο κρασί
1 κόκκινη πιπεριά	2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας
6 φρέσκα κρεμμυδάκια	½ φλιτζάνι νερό
1/2 αγγούρι	3 κουταλάκια κορνφλάουρ

2 κουταλιές σάλτσα στρειδιού	¼ κουταλάκι σουσαμέλαιο
1 κουταλιά άσπρο ξύδι	½ κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ
½ κουταλάκι ζάχαρη	τριμμένο
4 κουταλιές λάδι	

Εκτέλεση

Στραγγίζουμε τα άμπαλον και τα κόβουμε σε λεπτές λωρίδες με κοφτερό μαχαίρι. Μουσκεύουμε τα μανιτάρια σε βραστό νερό για 15 λεπτά. Τα στραγγίζουμε, αφαιρούμε τους μίσχους και τα ψιλοκόβουμε. Ψιλοκόβουμε λοξά και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Καθαρίζουμε την πιπεριά και την κόβουμε σε λεπτές λωρίδες. Ξεφλουδίζουμε το αγγούρι, το κόβουμε στα 4 κατά μήκος, αφαιρούμε τους σπόρους και κόβουμε κάθε κομμάτι σε 3-4 λεπτές λωρίδες. Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα και σωτάρουμε τα άμπαλον για 1 λεπτό. Τα βγάζουμε και τα κρατάμε ζεστά.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι και ρίχνουμε τα λαχανικά. Σωτάρουμε ανακατεύοντας για 1 λεπτό. Ανακατεύουμε μεταξύ τους σάλτσα στρειδιού, ξύδι, ζάχαρη, κύβο, κρασί, σόγια, νερό, κορνφλάουρ και σουσαμέλαιο και τα προσθέτουμε στα λαχανικά. Ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά ώσπου να βράσει η σάλτσα και να πηχτώσει. Προσθέτουμε τα άμπαλον και ζεσταίνουμε. Μερίδες 4.

4.6 Κουζίνα Πεκίνου (Βόρεια Κίνα) : Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες τοπικές κουζίνες που εμπεριέχει μια ποικιλία επιρροών. Σχηματίστηκε από σεφ της Αυτοκρατορικής Αυλής, Μογγόλους εισβολείς το 14^ο αιώνα. Πρώτο σε κατανάλωση εδώ είναι το σιτάρι και όχι το ρύζι. Έτσι τα περισσότερα γεύματα αποτελούνται κυρίως από noodles φτιαγμένα από

αλεύρι σίτου. Συχνά χρησιμοποιείται και κρέας προβάτου που είναι και το βασικό συστατικό στη Μογγολική σούπα. Από τα πιο αγαπημένα πιάτα αυτής της κουζίνας είναι το Mu Shu χοιρινό. Αυτό το πιάτο με τη δυνατή γεύση πράσου, κρεμμυδιού και σκόρδου τυλιγμένο σε λεπτές πίτες στον ατμό, είναι χαρακτηριστικό του βόρειου στυλ μαγειρέματος. Μερικές σπεσιαλιτέ από τη βόρρεια Κίνα είναι οι ακόλουθες :

4.6.1 Πάπια Πεκίνου

Υλικά

1 πάπια 1 ½ κιλό περίπου (έτοιμη για μαγείρεμα)	καστανή ζάχαρη σάλτσα δαμάσκηνου (για συνοδευτικό)
5 φρέσκα κρεμμυδάκια	αλάτι
½ αγγούρι	
σάλτσα χόι σιν	

Για τις πίτες :

230 γρ αλεύρι (και επιπλέον για την επιφάνεια όπου θα ανοίξουμε τη ζύμη)	σησαμέλαιο
--	------------

Για τη σάλτσα δαμάσκηνο :

1 ½ κιλό δαμάσκηνα ξερά χωρίς κουκούτσι ψιλοκομμένα,
1 ½ φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη πατημένη,
2 φλιτζάνια ξύδι, 1 κουταλάκι γαρύφαλα,
2 ξυλάκια κανέλα, 2 σπόροι γλυκάνισου,

5 εκ. Φρέσκο τζίντζερ ξεφλουδισμένο και σπασμένο

Εκτέλεση σάλτσας δαμάσκηνο

Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα τα δαμάσκηνα, τη ζάχαρη και το ξύδι και ζεσταίνουμε το μείγμα δίχως να βράσει ανακατεύοντας, ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη. Βάζουμε σε σακουλάκι γαρύφαλα, κανέλα, γλυκάνισο και τζίντζερ και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Βράζουμε το μείγμα ξεσκεπάστο ανακατεύοντας κάθε τόσο περίπου για 45 λεπτά ώσπου να πηχτώσει. Πετάμε το σακουλάκι. Βάζουμε τη σάλτσα σε ζεστά αποστειρωμένα βάζα και τα σφραγίζουμε όταν κρυώσει. Βγαίνουν περίπου 3 φλιτζάνια.

Σάλτσα χόι σιν

Η σάλτσα χόι σιν, πηχτή και γλυκιά, παρασκευάζεται από ζύμωση φασολιών σόγιας, ζάχαρη, σκόρδο, μείγμα 5 μπαχαρικών (κανέλα, γαρίφαλο, μάραθο, γλυκάνισο και καυτερή πιπεριά) ,καυτερό κοκκινοπίπερο και σπόρους του φυτού *bixa orellana*, στο οποίο οφείλεται το σκούρο κόκκινο χρώμα. Μπορεί να αντικατασταθεί με γλυκιά σάλτσα σόγιας.

Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε τις πίτες ζυμώνουμε σ'ένα μπολ το αλεύρι για 6' ρίχνοντας σιγά σιγά 250 ml βραστό νερό. Σκεπάζουμε τη ζύμη, την αφήνουμε για 10' και μετά την ανοίγουμε και την τυλίγουμε σχηματίζοντας ρολό (με διάμετρο 5 εκ.) το οποίο θα κόψουμε σε φέτες πάχους 1 εκ. Τις ανοίγουμε σε λεπτά φύλλα (με διάμετρο 15 εκ.) και τις

αλείφουμε μόνο από τη μια πλευρά με σησαμέλαιο. Τις βάζουμε ανα δυο τη μια πάνω στην άλλη από την πλευρά που έχει λάδι.

Ψήνουμε τις πίτες σ' ένα τηγάνι χωρίς λάδι (3' από κάθε πλευρά) και τις βγάζουμε πριν μαυρίσει εντελώς η επιφάνειά τους. Τις αφήνουμε να κρυσώσουν και τις χωρίζουμε. Τις διπλώνουμε στα δυο με την αλειμμένη πλευρά προς τα μέσα. Τις μαγειρεύουμε στον ατμό για 10', τοποθετούμε σε μια πιατέλα, τις σκεπάζουμε και τις διατηρούμε ζεστές. Διατηρούνται στο ψυγείο για τρεις μέρες. Πριν τις σερβίρουμε τις μαγειρεύουμε ξανά για λίγο στον ατμό.

Διαλύουμε μια κουταλιά ζάχαρη και λίγο αλάτι σε 300 ml βραστό νερό και αλείφουμε ομοιόμορφα την πάπια με το σιρόπι. Αφήνουμε να στεγνώσει. Υστερα από 4 ώρες την τοποθετούμε σε μια σχάρα και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για μια ώρα και ένα τέταρτο. Μόλις βγάλουμε την πάπια απ' το φούρνο αφαιρούμε την πέτσα με ένα μαχαίρι. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμυδάκια σε κομμάτια και το αγγούρι σε ροδέλες. Τα σερβίρουμε με τις πίτες, την πέτσα και το ψαχνό της πάπιας κομμένο σε ρόμβους. Αλείφουμε κάθε πίτα με σάλτσα δαμάσκηγου και ένα κουταλάκι του γλυκού σάλτσα χόι σιν, βάζουμε από πάνω ένα κομμάτι κρεμμυδάκι, μια ροδέλα αγγούρι, ένα κομμάτι κρέας και ένα κομμάτι τραγανή κρούστα. Διπλώνουμε την κρέπα στα δυο και την απολαμβάνουμε.

4.6.2 Χοιρινό Πεκίνου

Υλικά

500 γρ. Φιλέτο χοιρινό
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
Σάλτσα σόγιας
10 γρ. Άμυλο πατάτας
Κρασί από ρύζι
Αλάτι
Λάδι για τηγάνισμα

Για τη σάλτσα

Πάστα σόγιας γλυκιά
Ζάχαρη
Γλουταμικό νάτριο
Ζωμός λαχανικών (έτοιμος)
Αλάτι
Σησαμέλαιο

Εκτέλεση

Κόβουμε το κρέας σε λωρίδες και το βάζουμε σε ένα μπολ μαζί με μια κουταλιά κρασί, μια κουταλιά σάλτσα σόγιας, το άμυλο και λίγο αλάτι. Αφήνουμε να μαριναριστεί για μια ώρα, ανακατεύοντας κάπου κάπου. Στο μεταξύ καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια. Σωτάρουμε σε δυνατή φωτιά για 2 λεπτά το κρέας μαζί με τη μαρινάτα σ'ένα γουόκ (ή κοινό τηγάνι) με δύο κουταλιές λάδι. Το βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε να στραγγίξει σε απορροφητικό χαρτί, διατηρώντας το ζεστό. Στο ίδιο σκεύος (προσθέτουμε λάδι αν χρειαστεί) σωτάρουμε σε χαμηλή φωτιά 2 κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες και τα βάζουμε να στραγγίξουν και αυτά σε απορροφητικό χαρτί.

Αδειάζουμε το λάδι απ'το τηγάνι και ξαναβάζουμε το κρέας με 3 κουταλιές πάστα σόγιας, λίγη ζάχαρη, αλάτι, γλουταμικό νάτριο, 2-3 κουταλιές ζωμό και μια κουταλιά σησαμέλαιο. Αφήνουμε να σιγοβράσουν ανακατεύοντας μέχρι να δέσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε γαρνίροντας με το υπόλοιπο κρεμμυδάκι.

Η σάλτσα σόγιας παράγεται από μακροχρόνια ζύμωση φασολιών σόγιας και δημητριακών, μεταξύ των οποίων και το ρύζι. Εκτός από τη σκουρόχρωμη σάλτσα, που είναι δημοφιλής και στη χώρα μας, οι Κινέζοι χρησιμοποιούν και μια πιο ανοιχτόχρωμη σάλτσα, με χρώμα κεχριμπαρένιο και αρκετά αλμυρή γεύση.

Τη βρίσκουμε σε καταστήματα ντελικάτεςεν όπως και τη γλυκιά πάστα σόγιας, σκουρόχρωμη και πηχτή, από ζύμωση κίτρινων ή κόκκινων φασολιών σόγιας. Υπάρχουν και καυτερές σάλτσες με πιπερίτσα από μαύρα φασόλια σόγιας και αλεύρι.

4.7 Κουζίνα Σετσουάν (Δυτική Κίνα) : Όπως και οι βόρριοι γείτονές τους, οι σεφ από το Σετσουάν προτιμούν «τσουχτερές» γεύσεις λαχανικών όπως σκόρδο και κρεμμύδι. Χρησιμοποιούν πολλά μπαχαρικά, έχουν επιρροές από την Ινδική κουζίνα και είναι πολύ γνωστοί για την καυτερή πιπεριά του Σετσουάν (σαν τσίλι), που είναι και ένα από τα συστατικά του μείγματος 5 μπαχαρικών. Πιπεριές τσίλι, πιπεριές Σετσουάν, σκόρδο, αλάτι, αποξηραμένα υλικά και τουρσί είναι τα πιο συνηθισμένα υλικά αυτής της κουζίνας. Μεθόδοι μαγειρέματος : Από βαθύ τηγάνισμα, μέχρι ψήσιμο και σιγοβράσιμο. Το Διπλομαγειρεμένο Χοιρινό, όπου το χοιρινό πρώτα βράζεται και ύστερα

τηγανίζεται, είναι κλασσικό, τοπικό πιάτο. Ας δούμε όμως κάποιες σπεσιαλιτέ της δυτικής Κίνας :

4.7.1 Ma Po Tofu



Μια διάσημη συνταγή της κουζίνας Σετσουάν-Το όνομα Ma Po Tofu σημαίνει αυτολεξή : «βλογιοκομμένη γριά τόφου (τυρί από γάλα φασολιών) » και αναφέρεται στην ηλικιωμένη γυναίκα που εφήυρε τη συνταγή.

Υλικά

Μαρινάδα για τον κιμά :

1 ½ κουτ. της σούπας κορνφλάουρ

2 κουτ. γλυκού σάλτσα σόγιας

Άλλα υλικά :

¼ του κιλού χοιρινός κιμάς

1 κουτ. κορνφλάουρ

1 κιλό τόφου

2 κουτ. νερό

3 πράσινα κρεμμυδάκια

2 κουτ. ελαφριά σάλτσα σόγιας

1 κουτ. σούπας κινέζικα,αλατι-

Φρεσκοτριμμένη πιπεριά

σμένα και βρασμένα μαύρα φασόλια

Σετσουάν

3 κουτ. σούπας ζωμό κοτόπουλου

2-3 κουτ. λάδι για τηγά-

1 κουτ. γλυκού καυτερή

νισμα

πάστα φασολιών

Εκτέλεση :

Ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάδας. Μαρινάρουμε τον κιμά για 20'. Κόβουμε το τόφου σε κυβάκια 1 εκ. και το ζεματίζουμε σε βραστό νερό για 2-3 λεπτά. Το βγάζουμε και το στραγγίζουμε.

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, προθερμαίνουμε το γουόκ και προσθέτουμε λάδι. Μόλις κάψει το λάδι προσθέτουμε το μαριναρισμένο κιμά και τσιγαρίζουμε μέχρι να σκουρίνει το χρώμα του.

Προσθέτουμε αλάτι και τα αλατισμένα μαύρα φασόλια. Λιώνουμε τα φασόλια με μια κουτάλα μέχρι να ανακατευτούν καλά με το κρέας. Προσθέτουμε την καυτερή πάστα φασολιών, το ζωμό, το τόφου και τα κρεμμυδάκια. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά

Ανακατεύουμε το κορνφλάουρ με το νερό και τη σάλτσα σόγιας. Τα προσθέτουμε στο γουόκ και ανακατεύουμε ελαφρά.

Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένη πιπεριά Σετσουάν.

4.7.2 Κοτόπουλο Τσενγκ Του

Υλικά

½ κιλό στήθος κοτόπουλου ξεκοκ-
καλισμένο

2 κουτ. καυτερή σάλτσα
φασολιών

½ κιλό σπανάκι	½ κουτ. καυτερή πιπεριά
2 φέτες τζίντζερ	Σετσουάν
1 πράσινο κρεμμυδάκι	αλάτι
2 σκελίδες σκόρδο	Λάδι για τηγάνισμα

Μαρινάδα :

1 κουτ. σάλτσα σόγιας	2 κουτ. σούπας νερό
1 κουτ. κινέζικο κρασί από ρύζι	2 κουτ. γλυκού κορνφλάουρ

Σάλτσα :

1 κουτ. γλυκού κρασί από ρύζι	1 κουτ. ξύδι
1 κουτ. γλυκού σάλτσα σόγιας	1 κουτ. κορνφλάουρ
2 κουτ. γλυκού ζάχαρη	1 ½ κουτ. σούπας νερό
½ κουτ. σησαμέλαιο	

Εκτέλεση :

Πλένουμε το κοτόπουλο και το αφήνουμε να στραγγίξει. Αφαιρούμε το λίπος και το κόβουμε σε κύβους.

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας, εκτός από το κορνφλάουρ και τα ρίχνουμε στο κοτόπουλο. Προσθέτουμε το κορνφλάουρ και μαρινάρουμε το κοτόπουλο για 20 λεπτά.

Βάζουμε το λάδι να κάψει. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα και τα αφήνουμε στην άκρη. Ανακατεύουμε ένα κουταλάκι του γλυκού

κορνφλάουρ με 1 ½ κουτ. της σούπας νερό για να σχηματίσουμε ένα χυλό και το αφήνουμε στην άκρη.

Ζεματίζουμε το σπανάκι σε βραστό νερό για 2-3 λεπτά και το αφήνουμε να στραγγίσει. Ψιλοκόβουμε σκόρδο, τζίντζερ και πράσινο κρεμμυδάκι.

Μόλις κάψει το λάδι στο γουόκ προσθέτουμε τα κυβάκια κοτόπουλου. Αφού τηγανιστεί καλά και από τις 2 πλευρές, το βγάζουμε από το σκεύος και το αφήνουμε να στραγγίξει σε απορροφητικό χαρτί.

Αφαιρούμε το λάδι και αφήνουμε στο γουόκ μόνο μια κουταλιά της σούπας. Προσθέτουμε το σπανάκι και λίγο αλάτι. Μόλις τσιγαριστεί, κατεβάζουμε απ' τη φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη.

Καθαρίζουμε το γουόκ και ζεσταίνουμε 3 κουταλιές της σούπας λάδι. Προσθέτουμε το τζίντζερ, το σκόρδο και το κρεμμυδάκι. Τα σωτάρουμε και προσθέτουμε την καυτερή σάλτσα φασολιών και το κοτόπουλο. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη σάλτσα στο κέντρο του σκεύους. Δυναμώνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε το χυλό που έχουμε ετοιμάσει ανακατεύοντας γρήγορα.

Σερβίρουμε πάνω σε φύλλα από σπανάκι γαρνίροντας με την καυτερή πιπεριά Σετσουάν.

4.8 Κουζίνα Σανγκάης (Ανατολική Κίνα) : Εδώ ρύζι και αλεύρι συνυπάρχουν. Χρησιμοποιείται ζάχαρη για να γλυκαίνει τα φαγητά. Είναι επίσης γνωστή για το «κόκκινο μαγείρεμα», μια διαδικασία κατά την οποία το κρέας σιγοβράζεται σε σκούρα σάλτσα σόγιας, η οποία του δίνει ένα έντονο κόκκινο χρώμα. Χαρακτηρίζεται από εκτενή χρήση σάλτσας σόγιας, ζάχαρης και κρασιού από ρύζι. Είναι χαρακτηριστικό το μαγείρεμα σε σιγανή φωτιά και ότι συχνά προσθέτουμε κάποια σάλτσα

στο ξεκίνημα του μαγειρέματος, ακόμα και στο βαθύ τηγάνισμα. Μερικές σπεσιαλιτέ της ανατολικής Κίνας είναι οι ακόλουθες :

4.8.1 Κεφτέδες Κεφάλι Λιονταριού



Υλικά

1 κιλό ψιλοκομμένα λαχανικά	2 ½ κουτ. λευκό κρασί
1-2 πράσα	3 κουτ. σάλτσα σόγιας
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ	½ κουτ. σησαμέλαιο
1 μεγάλο αβγό	2-3 κουτ. κορνφλάουρ
1 κιλό χοιρινό κιμά	1 ½ φλιτζ. ζωμός κότας
αλάτι, πιπέρι	2 κουτ. σούπας λάδι
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη	

Εκτέλεση

Πλένουμε και στραγγίζουμε τα λαχανικά. Τα ψιλοκόβουμε σε λεπτές λωρίδες.. Ψιλοκόβουμε το τζίντζερ και τα πράσα.

Σ'ένα μικρό μπολ χτυπάμε το αβγό μ'ένα πηρούνι. Σ'ένα μεσαίο μπολ ανακατεύουμε με τα χέρια τον κιμά με τα πράσα, το τζίντζερ, το αλάτι, τη ζάχαρη, το κρασί, μια κουταλιά σάλτσα σόγιας, το σησαμέλαιο, το πιπέρι και το αβγό. Προσθέτουμε λίγο κορνφλάουρ, ίσα ίσα για να μην είναι πολύ υγρό το μείγμα.

Σχηματίζουμε με το μείγμα 4 μεγάλους κεφτέδες και τους πατάμε με το χέρι για να μην είναι πολύ στρογγυλοί.

Ζεσταίνουμε στο γουόκ λίγο λάδι σε μέτρια φωτιά και μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε τους κεφτέδες. Τηγανίζουμε για 5 λεπτά απ'την κάθε πλευρά.

Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε το ζωμό κότας να βράσει και προσθέτουμε 2 κουταλάκια σάλτσα σόγιας. Προσθέτουμε τους κεφτέδες, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά

Στη συνέχεια προσθέτουμε και τα λαχανικά πάνω στους κεφτέδες, ξανασκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσουν όλα για άλλα 15 λεπτά.

Για να σερβίρουμε τους κεφτέδες βάζουμε έναν κεφτέ σε ένα μικρό πιάτο και γύρω γύρω τα λαχανικά, έτσι ώστε ο κεφτές να μοιάζει με κεφάλι λιονταριού και η πρασινάδα με τη χαίτη του ή βάζουμε σε μπολ σούπας έναν κεφτέ με λίγο ζωμό κοτόπουλου και λίγα λαχανικά.

4.8.2 Χοιρινό 4 Ευτυχίες

Υλικά

1 ½ κιλό χοιρινό κρέας ψαχνό

2 φέτες τζίντζερ

1 φλιτζάνι νερό

1 πράσο

2 κουτ. λευκό κρασί

2 κουτ. σούπας ζάχαρη

6 κουτ. σκούρα σάλτσα σόγιας

Εκτέλεση

Τοποθετούμε το κρέας σε βραστό νερό. Βράζουμε για ένα λεπτό. Το ξεπλένουμε με κρύο νερό.

Κόβουμε το κρέας σε κυβάκια 6 εκ. Και το βάζουμε με ένα φλιτζάνι νερό σε κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση προσθέτουμε το κρασί, τη σάλτσα σόγιας, το τζίντζερ και το πράσο. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 2 ώρες.

Τέλος, προσθέτουμε τη ζάχαρη, δυναμώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ
ΚΑΙ ΠΟΤΑ

5.1 ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

5.1.1 Τηγανητή Μπανάνα

Υλικά

2 φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει	4 μπανάνες
½ κουταλάκι σόδα φαγητού	κοινό αλεύρι
1 ½ φλιτζάνι νερό	λάδι για φριτέζα

Εκτέλεση

Κοσκινίζουμε το αλεύρι που φουσκώνει μαζί με τη σόδα σε μπολ. Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε ώσπου να γίνουν ομοιόμορφος χυλός. Ξεφλουδίζουμε τις μπανάνες και τις κόβουμε στα τρία. Τις αλευρώνουμε ελαφρά με το κοινό αλεύρι.

Βουτάμε τις μπανάνες στο χυλό και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. Τις τηγανίζουμε σε καυτή φριτέζα ώσπου να ροδίσουν. Τις στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρονται ζεστές μαζί με παγωτό.

5.1.2 Τηγανητό Παγωτό

Υλικά

2 κιλά έτοιμο παγωτό βανίλια	αλεύρι, λάδι για φριτέζα
2 αβγά ελαφρά χτυπημένα φρυγανιά τριμμένη	¼ φλιτζανιού γάλα

Σάλτσα Καραμέλας

60 γρ βούτηρο	1 κουταλιά κορνφλάουρ
1 φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη πατημένη	½ φλιτζάνι κρέμα
½ φλιτζάνι νερό	γάλακτος
3 κουταλιές λικέρ Γκραν Μαρνιέ ή Κουαντρό	

Εκτέλεση σάλτσας καραμέλας

Βάζουμε το βούτηρο και τη ζάχαρη σε κατσαρόλι και ζεσταίνουμε ανακατεύοντας ώσπου να λιώσει το βούτηρο. Ανακατεύουμε μεταξύ τους τα υπόλοιπα υλικά και τα προσθέτουμε. Ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη. Δυναμώνουμε τη φωτιά αφήνουμε να πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα σιγοβράζουμε για 3 λεπτά ανακατεύοντας κάθε τόσο.

Εκτέλεση

Είναι απαραίτητο, όταν ετοιμάζουμε τη συνταγή αυτή, τα πάντα να είναι πολύ κρύα. Αγοράζουμε παγωτό ολόπαχο, καλής ποιότητας. Το παγωτό πρέπει να είναι εντελώς σκληρό από την κατάψυξη. Πριν αρχίσουμε, βάζουμε ένα μεταλλικό δίσκο στην κατάψυξη και τον αφήνουμε να κρυώσει πολύ. Βγάζουμε το παγωτό από την κατάψυξη. Με ειδικό εργαλείο παγωτού φτιάχνουμε αμέσως μπάλες και τις βάζουμε στον παγωμένο δίσκο. Βάζουμε γρήγορα το δίσκο στην κατάψυξη και αφήνουμε να ξαναπαγώσει εντελώς το παγωτό.

Ανακατεύουμε το αβγό με το γάλα. Απλώνουμε το αλεύρι και τη φρυγανιά σε χωριστά πιάτα. Δουλεύοντας πολύ γρήγορα, παίρνουμε 1-2 μπάλες παγωτού από την κατάψυξη, τις βουτάμε στο αβγό με το γάλα και τις καλύπτουμε με φρυγανιά. Τις βάζουμε αμέσως στο δίσκο μέσα στην κατάψυξη. Επαναλαμβάνουμε με το υπόλοιπο παγωτό. Τις αφήνουμε μέχρι να γίνει πολύ σφιχτή η ζύμη και επαναλαμβάνουμε όλη την προηγούμενη διαδικασία με το αλεύρι το αβγό και τη φρυγανιά. Τις βάζουμε ξανά στην κατάψυξη. Μπορούμε να τις αφήσουμε αρκετές μέρες εκεί, ώσπου να τις σερβίρουμε.

Για το τηγάνισμα, ζεσταίνουμε πολύ καλά το λάδι σε φριτέζα, ρίχνουμε 2 μπάλες παγωτού και τις τηγανίζουμε για 30 δευτερόλεπτα, ώσπου να ροδίσουν γύρω γύρω. Στραγγίζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί και τις σερβίρουμε αμέσως με τη σάλτσα καραμέλας. Βγαίνουν περίπου 10 κομμάτια.

5.1.3 Μήλα Καραμελωμένα

Τα καραμελωμένα μήλα είναι από τα πιο αγαπητά επιδόρπια των Κινέζων. Για την προετοιμασία της καραμέλας είναι προτιμότερο ένα βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα. Αν χρησιμοποιήσουμε κατσαρόλι θα είναι δύσκολο να φτάσει η καραμέλα τη θερμοκρασία που χρειάζεται.

Υλικά

2 μέτρια μήλα

1 φλιτζάνι κοινό αλεύρι

1 φλιτζάνι νερό

2 κουταλάκια λάδι

λάδι για φριτέζα

ΚΑΡΑΜΕΛΑ

2 κουταλάκια λάδι

1 φλιτζάνι νερό

2 φλιτζάνια ζάχαρη

2 κουταλιές σουσάμι

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε τα μήλα, τα κόβουμε στα τέσσερα και αφαιρούμε τους σπόρους. Κόβουμε κάθε κομμάτι στη μέση κατά πλάτος, ώστε να έχουμε 16 κομμάτια μήλο. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σ' ένα μπολ, προσθέτουμε το λάδι και το νερό λίγο λίγο ανακατεύοντας ώσπου να γίνει χυλός ομοιόμορφος. Ρίχνουμε τα μήλα στο χυλό, αφήνουμε να στραγγίσουν

ελαφρά και τα τηγανίζουμε σε καυτή φριτέζα ώσπου να ροδίσουν. Τα στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Για την καραμέλα : Ζεσταίνουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, προσθέτουμε το νερό και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε ώσπου να βράσουν. Δυναμώνουμε τη φωτιά στο πολύ δυνατό και ανακατεύουμε γρήγορα. Είναι προτιμότερο να ανακατεύουμε με μεταλλική τρυπητή κουτάλα παρά με ξύλινη. Μετά από περίπου 5 λεπτά δυνατού ανακατέματος, το μείγμα θα ασπρίσει και θα αφρίσει, σαν να έχει κρυσταλλοποιηθεί η ζάχαρη. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για άλλα 5 λεπτά και το μείγμα θα γίνει διαυγές και στη συνέχεια θα πάρει ξανθό χρώμα η καραμέλα.

Κατεβάζουμε από τη φωτιά αμέσως, ρίχνουμε το σουσάμι και τα μήλα και ανακατεύουμε ελαφρά. Τα αδειάζουμε αμέσως σε πιάτο που έχουμε λαδώσει καλά με σουσαμέλαιο.

Εχουμε έτοιμο ένα μπολ με κρύο νερό και παγάκια. Πιάνουμε ένα ένα τα μήλα και τα βουτάμε στο νερό. Βάζουμε άφθονο πάγο μέσα στο νερό, γιατί τα καυτά μήλα θα το ζεστάνουν γρήγορα.

5.1.4 Πουτίγκα με 8 θησαυρούς

Υλικά

300 γρ ρύζι για γλυκά	40 γρ κουκουνάρι (και
120 γρ ζάχαρη	για το γαρνίρισμα)
30 γρ κάσιους	40 γρ σταφίδες (και
30 γρ φυστίκια (ανάλατα)	για το γαρνίρισμα)
60 γρ χουρμάδες	200 γρ γλυκιά

50 γρ καρυδόψυχα (και για το γαρνίρισμα)	μαρμελάδα σόγιας
40 γρ αμύγδαλα (και για το γαρνίρισμα)	40 γρ χοιρινό
40 γρ φουντούκια (και για το γαρνίρισμα)	λιωμένο λίπος

Για το σιρόπι :

20 γρ ζάχαρη

5 γρ κορνφλάουρ

Εκτέλεση

Βάζουμε τις σταφίδες να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό για 30'. Ζεματίζουμε χωριστά τα αμύγδαλα και τα φουντούκια (7-8'), τα στραγγίζουμε και τα ξεφλουδίζουμε. Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τους χουρμάδες και τους ψιλοκόβουμε σε ένα πιατάκι. Ψιλοκόβουμε χωριστά, σε άλλα 7 πιατάκια τα κάσιους, τα φυστίκια, 20 γρ κουκουνάρι, 30 γρ καρυδόψυχα, αμύγδαλα, φουντούκια και σταφίδες. Βάζουμε το ρύζι σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό και το αφήνουμε να βράσει. Μόλις αρχίσει να βράζει, σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε για 15'. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το ρύζι και το βάζουμε σ'ένα μπολ. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και 2 κουταλιές λίπος (αφού μαλακώσει). Αλείφουμε με το υπόλοιπο λίπος μια φόρμα και βάζουμε μια στρώση ρυζιού. Από πάνω βάζουμε μια στρώση σταφίδες και αφήνουμε στη μέση ένα κυκλικό κενό με διάμετρο 6 εκ. Βάζουμε άλλη μια στρώση ρύζι και συνεχίζουμε εναλλάσσοντας χουρμάδες, καρύδια, φουντούκια, κάσιους, φυστίκια, αμύγδαλα, κουκουνάρι με αντίστοιχες στρώσεις ρυζιού, αφήνοντας πάντα το κενό στη μέση. Τέλος γεμίζουμε το κενό με μαρμελάδα σόγιας ή άλλου είδους, όχι πολύ γλυκιά και τελειώνουμε με μια στρώση ρυζιού ακόμη και πάνω στο κενό. Το

σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε σ'ένα δοχείο με αρκετό νερό (μπεν μαρί) να βράσει για μια ώρα. Για το σιρόπι : Βάζουμε τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα με μισό ποτήρι νερό και την αφήνουμε να λιώσει σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις λιώσει εντελώς, δυναμώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το σιρόπι να βράσει για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κορνφλάουρ, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει. Μόλις κρυώσει η πουτίγκα, αναποδογυρίζουμε τη φόρμα και αφού την ξεφορμάρουμε, την ραντίζουμε με το σιρόπι και την γαρνίρουμε με τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς.

Οι 8 θησαυροί φυσικά είναι τα διάφορα είδη ξηρών καρπών που θα χρησιμοποιήσουμε για να γεμίσουμε και να γαρνίρουμε αυτήν τη νόστιμη πουτίγκα, παραδοσιακό γλυκό της κινέζικης Πρωτοχρονιάς.

5.2 ΠΟΤΑ

5.2.1 Κινέζικο Τσάι

Το κινέζικο τσάι, από τα πιο δροσερά και ξεδιψαστικά ποτά, διατίθεται σε πολλές λεπτές και ευχάριστες γεύσεις. Πίνεται υπέροχα και παγωμένο. Προσθέτουμε μια φέτα πορτοκάλι ή λεμόνι στο ποτήρι και πατάμε ελαφρά να αφήσει το άρωμά του.

Για να φτιάξουμε τέλειο κινέζικο τσάι : Το κινέζικο τσάι πίνεται πολύ ελαφρύ, χωρίς ζάχαρη ή γάλα. Για 1 φλιτζάνι βραστό νερό (250 ml) χρησιμοποιείται ένα κουταλάκι τσάι ή και λιγότερο.

Μπορούμε να φτιάξουμε το κινέζικο τσάι σε τσαγιέρα ή μέσα στο φλιτζάνι. Αν χρησιμοποιήσουμε τσαγιέρα, πρώτα πρέπει να τη ζεστάνουμε με βραστό νερό. Αφού ζεσταθεί, ρίχνουμε το τσάι και προσθέτουμε αμέσως το νερό βραστό. Μπορούμε να ανακατεύουμε καθώς ρίχνουμε το νερό. Σκεπάζουμε την τσαγιέρα και την αφήνουμε μερικά λεπτά να βγει το άρωμα του τσαγιού. Αν θέλουμε το τσάι πολύ ελαφρύ, προσθέτουμε περισσότερο βραστό νερό. Αν κάνουμε το τσάι στο φλιτζάνι, το ξεπλένουμε πρώτα με βραστό νερό για να ζεσταθεί, βάζουμε το τσάι και ρίχνουμε από πάνω το βραστό νερό. Μπορούμε να προσθέσουμε ξανά βραστό νερό στα φύλλα του τσαγιού, όταν έχουμε πιεί το πρώτο τσάι. Πολλοί θεωρούν ότι αυτό το δεύτερο τσάι είναι το καλύτερο-είναι ελαφρύτερο και έχει πιο λεπτή γεύση.

Τύποι Τσαγιού : Τα βασικά είδη του κινέζικου τσαγιού είναι : αρωματισμένο, μαύρο, πράσινο, άσπρο και Όολογκ. Κάθε είδος έχει πολλές ποικιλίες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, οι οποίες πάλι υποδιαιρούνται σε ποιότητες.

Αρωματισμένο Τσάι : Φτιάχνεται από πράσινο τσάι, που ξεραίνεται εντελώς και αρωματίζεται ελαφρά με διάφορα άνθη. Έχει όλες τις ιδιότητες του πράσινου τσαγιού και επιπλέον ένα ανάλαφρο άρωμα άνθους. Παίρνει τα ονόματά του από τα άνθη που χρησιμοποιήθηκαν για τον αρωματισμό του, όπως γιασεμί, τριαντάφυλλο, πορτοκάλι, χρυσάνθεμο κ.α.

Μαύρο Τσάι : είναι τσάι που έχει υποστεί ζύμωση. Στη διάρκεια της παρασκευής του υφίσταται χημικές μεταβολές και τα πράσινα φύλλα του γίνονται αρχικά κόκκινα και τελικά μαύρα.

Μαύρο Τσάι Κεμούν : Τα φύλλα του είναι σφιχτά στριμμένα και είναι διάσημο για τη γεμάτη, πλούσια γεύση του.

Μαύρο Τσάι Γιουνάν : Είναι ορεινό τσάι με μεγάλη αναλογία τσαγιού Πέκο με χρυσαφίες άκρες. Έχει δυνατή γεύση και έντονο άρωμα. (Το

Πέκο είναι μια διαβάθμιση τσαγιού και όχι ποικιλία. Αρχικά το καλλιεργούσαν στο Πέκο της νότιας Κίνας. Σήμερα προέρχεται από την Κεϋλάνη).

Λαψάγκ σουτσόγκ : Το πιο αγαπητό είδος μαύρου τσαγιού στην Κίνα. Η γεύση του ταιριάζει πολύ στο ευρωπαϊκό γούστο.

Πράσινο τσάι : Παρασκευάζεται χωρίς ζύμωση, γι' αυτό τα φύλλα του κρατούν το φυσικό πράσινο χρώμα τους.

Άσπρο τσάι : Χωρίς να υποστεί ζύμωση, παρασκευάζεται με διαφορετικό τρόπο από το πράσινο. Παράγεται στην περιοχή Φουκιέν.

Τσάι Όολογκ : Έχει υποστεί ελαφρά ζύμωση. Έχει θαυμάσιο άρωμα και αφήνει στο στόμα μια ευχάριστη γεύση.

5.2.2 Κρασί από ρύζι

Το κρασί από ρύζι παράγεται από ζύμωση βρασμένου ρυζιού με ή χωρίς πρόσθετα. Η γεύση, ξηρή ή γλυκιά, θυμίζει αυτήν του τσέρρυ. Η περιεκτικότητα σε αλκοόλ είναι υψηλή (15-20 βαθμοί). Το χρώμα ποικίλλει από κεχριμπαρένιο μέχρι ανοιχτό κίτρινο. Εκτός από τη μαγειρική, χρησιμοποιείται και ως απεριτίφ, μαζί με το επιδόρπιο.

Οι Κινέζοι δεν πίνουν κρύο κρασί, ούτε βάζουν πάγο στα ποτά τους γιατί πιστεύουν ότι τα ζεστά κρασιά βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και βοηθούν στη χώνεψη. Προτιμούν να πίνουν το κρασί σκέτο και όχι αναμειγμένο με άλλο ποτό ή αναψυκτικό. Επίσης, το έθιμο των κοκτέιλ πριν από το φαγητό, δεν ισχύει στην Κίνα. Γενικά προτιμούν να απολαμβάνουν το κρασί με ένα καλό γεύμα.

5.2.3 Λικέρ Du Kang

Διάσημο κινέζικο λικέρ που το χαρακτηρίζει η δυνατή γεύση του, το ανοιχτό κίτρινο χρώμα του και η σχεδόν διάφανη όψη του. Ο αλκοολούχος βαθμός του είναι πάνω από 50%. Στην Κίνα το επίπεδο αλκοόλ για τα ποτά αναφέρεται σε βαθμούς ή Du. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στη βόρρεια Κίνα. Άλλα λικέρ : Κινέζικο Mao Tai, Gu Jing Gong, Wu Liang Ye και Beijing Er Guo Tou, όλα πάνω από 50% περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

MENΟΥ 1

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Γκόου Γκι

Γαρίδες Φλαμπέ

Μοσχάρι με σάλτσα φασολιών σόγιας

Σαλάτα λάχανο οριεντάλ

Φρούτα καραμελωμένα

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Κοτόσουπα με καλαμπόκι

Ψάρι τηγανητό με σάλτσα λεμονιού

Παντσέτα με καυτερή σάλτσα δαμάσκηνου

Καυτερή γαριδοσαλάτα

Τηγανητή μπανάνα

MENΟΥ 2

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Μανιτάρια γεμιστά

Γαρίδες με λαχανικά

Κοτόπουλο με μάνγκο

Σαλάτα Γκουτάι

Καρπούζι σε κρασί με τζίντζερ

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα με πτερύγια καρχαρία

Ρύζι με καβούρι

Μοσχάρι με φυστίκια κάσιους

Κοτόπουλο σαλάτα με σουσάμι

Πουτίγκα γιν-γιαγκ

MENΟΥ 3

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Ρολό με μαρούλι

Τηγανητό ρύζι με λαχανικά

Κουνέλι με φύτρες σόγιας

Κινέζικη σαλάτα με μπαμπού και ξερά μανιτάρια

Γλύκισμα με καρύδια και χουρμάδες

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα Άμπαλον

Γαρίδες με μέλι

Μοσχάρι σατέ

Σαλάτα μοσχάρι με νουντλς και καυτερό ντρέσινγκ λουίζας

Παγωτό με λίτσι

MENΟΥ 4

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Ντιμ Σιμ

Τσοπ Σούι

Κοτόπουλο Μπίλι Κι

Σαλάτα με μάνγκο και κινέζικα λαχανικά

Τάρτες με κινέζικη κρέμα

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Λαχανόσουπα με γαρίδες

Πέστροφες σε γλυκόξινη σάλτσα

Μοσχάρι Τσόου Μείν

Γλυκιά-Καυτερή σαλάτα με γαρίδες

Μαρέγκα Πεκίνου

MENΟΥ 5

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Γαρίδες με φρυγανιές

Ρύζι με καβούρι

Κοτόπουλο Χόι Σιν

Σαλάτα με ανάμεικτα θαλασσινά και γλυκόξινη σάλτσα

Τηγανητή μπανάνα με παγωτό

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα Γουόν Τον

Γεμιστές καβουροδαγκάνες

Καντονέζικη Αστακοουρά (με μανιτάρια σε σάλτσα στρειδιών)

Σαλάτα Γκουτάι

Καραμελωμένα μήλα

MENΟΥ 6

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Ντάμπλινγκ γαρίδας στον ατμό

Καλαμάρι αλά Σετσουάν (με πιπεριά, κρεμμύδι, καρότο, τσίλι)

Πάπια Πεκίνου

Σαλάτα ανάμεικτων τηγανητών λαχανικών

Κινέζικη Τάρτα με σοκολάτα και λίτσι

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα με τόφου (τυρί από «γάλα» φασολιών σόγιας)

Γαρίδες Σανγκάης

Κοτόπουλο με κάρυ

Σαλάτα με κινέζικα τουρσιά

Επιδόρπιο από γάλα και τζίντζερ

MENΟΥ 7

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Λουλούδια

Τηγανητά ντάμπλινγκς με γέμιση από χοιρινό

Κοτόπουλο με νεροκάστανα

Σαλάτα με μάνγκο και φρέσκα λαχανικά σε πικάντικη σως

Επιδόρπιο με φρούτα

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα με χελιδονοφωλιές

Φτερούγες κοτόπουλου στικ (με τζίντζερ,σάλτσα σόγιας και μέλι)

Μοσχάρι με τζίντζερ

Σαλάτα κοτόπουλο με τόφου και σάλτσα σόγιας

Καρύδια τηγανητά με παγωτό, τζίντζερ και μέλι

MENΟΥ 8

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Ρύζι ατμού

Γλυκόξινο χοιρινό

Πάπια Φουνγκ Λι (με ελαφριά γλυκόξινη σως και ανανά)

Σαλάτα με λάχανο και σως κάρυ

Τηγανητό παγωτό με σως σοκολάτας

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Μεγάλη σούπα (με λαχανικά, φιδέ και χοιρινό)

Χτένια με λαχανικά

Κοτόπουλο με αμύγδαλα

Σαλάτα με καλαμάρι και σως από πορτοκάλι

Πουτίγκα γιν-γιαγκ

MENΟΥ 9

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Γαρίδες με κρούστα καβουριού

Μα πο τόφου (Ψιλοκομμένο χοιρινό με τόφου σε πικάντικη σως)

Κοτόπουλο του ζητιάνου (ψημένο μέσα σε ζύμη)

Γαριδοσαλάτα με χοιρινό και μάνταριν σως

Καρπούζι σε κρασί με τζίντζερ

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Καβουρόσουπα

Γαρίδες φλαμπέ με σάλτσα σατέ

Καντονέζικο κοτόπουλο με 5 μπαχαρικά

Κινέζικη σαλάτα με σως σκόρδου

Μαρέγκα Πεκίνου

MENΟΥ 10

Μενού γεύμα της.....

Κουβέρ

Φτερούγες κοτόπουλου με καρύδα και καυτερό γλυκό τσίλι

Καβούρι με σάλτσα τζίντζερ

Κοτόπουλο Τσανάκας (κρεμμυδάκια, μανιτάρια, σκόρδο, τζίντζερ, σόγια)

Γαριδοσαλάτα με γλυκό τσίλι

Γαλατόπιτα με αβγό

Μενού δείπνο της.....

Κουβέρ

Σούπα Μογγολική Χύτρα

Πέρκα 5 γεύσεων με γλυκόξινο ρύζι

Τραγανή πάπια ψημένη σε κινέζικο φούρνο

Σαλάτα λάχανο οριεντάλ

Τηγανητό παγωτό

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Κινέζικη Κουζίνα-50 επιλεγμένες συνταγές (Μάλλιαρης Παιδεία)
- 2) Κινέζικη Κουζίνα-120 επιλεγμένες συνταγές (Μάλλιαρης - The Australian women's weekly)
- 3) National Geographic Traveller-Κίνα (Damian Harper)
- 4) Γεύσεις από την Κίνα (Μπερναντέτ και Δημήτρης Σμυρνιώτης)
- 5) Χώρες και λαοί (Εκδόσεις Γκούμας-Κωτσιόπουλος-1985)
- 6) Τουριστική Γεωγραφία (Γ.Κολιτσιδόπουλος - L. Hudman - R. Jackson) Εκδόσεις «Ελλην»
- 7) Ατλας του κόσμου (Dorling Kindersley-1995)
- 8) www.about.com
- 9) www.traveltips.gr
- 10) vita.dolnet.gr
- 11) www.monogram.gr
- 12) www.cel.gr
- 13) www.solotravel.gr
- 14) www.chinesefood-recipes.com
- 15) www.recipezaar.com
- 16) www.healthychineserecipes.com
- 17) www.fatfree.com/recipes/chinese
- 18) www.cookingcache.com