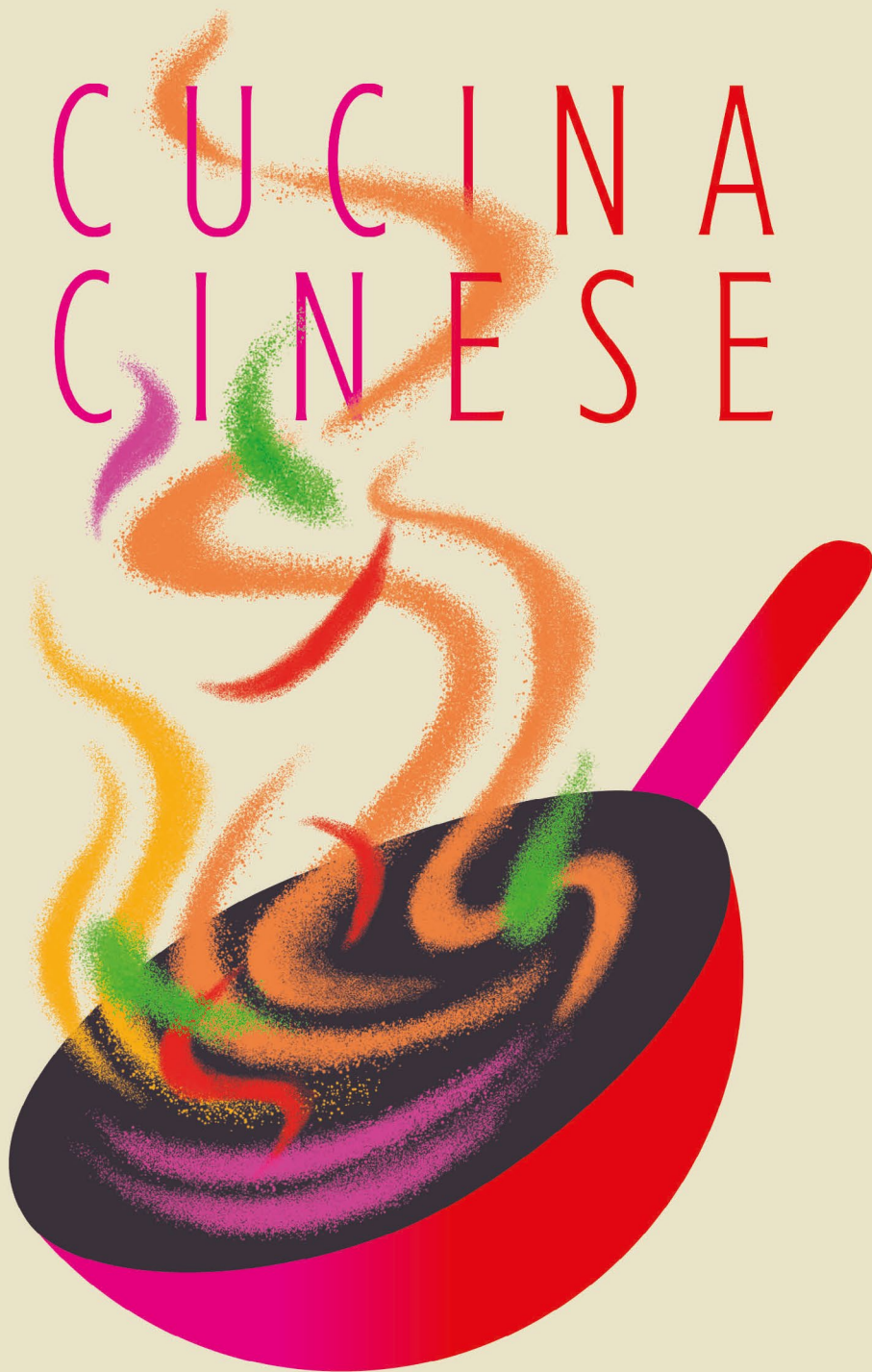


JEREMY
PANG

TECNICHE
E SEGRETI DELLA

CUCINA CINESE

RICETTE
SEMPLICI
PER
GUSTARE
DELIZIOSO
CIBO
ASIATICO
A CASA!



Guido Tommasi Editore

TECNICHE
E SEGRETI DELLA

CUCINA
CINESE

JEREMY PANG

Guido Tommasi Editore

PREFAZIONE 6 • INTRODUZIONE 7 • GLI INDISPENSABILI DELLA CUCINA CINESE 10
CONDIZIONARE E MANTENERE AL MEGLIO IL WOK 14 • ALTRI UTENSILI 16
TECNICHE DI PREPARAZIONE 17 • LA DISPENSA CINESE 22

CAPITOLO 1

AL SALTO

44

CAPITOLO 2

FRITTURA

76

CAPITOLO 3

AL VAPORE

106

CAPITOLO 4

COTTURE LENTE

138

CAPITOLO 5

AL FORNO E CON DOPPIA COTTURA

166

CAPITOLO 6

INSALATE, SOTTACETI E CONTORNI

192

INDICE 215 • RINGRAZIAMENTI 223

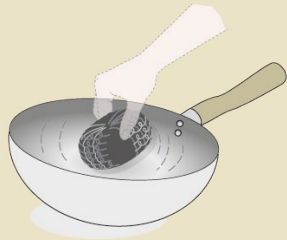
CONDIZIONARE E MANTENERE AL MEGLIO IL WOK

Molti wok in acciaio al carbonio hanno uno strato antiruggine per evitare che si corrodano quando sono sugli scaffali dei negozi, ma condizionarne uno, come spiegato qui, è essenziale per creare una superficie antiaderente naturale. Se in seguito dovesse formarsi della ruggine, ripetete la procedura. Prendetevi cura del vostro wok e vi durerà tutta la vita!

CREARE UN RIVESTIMENTO ANTIADERENTE NATURALE

1

Date una bella pulita al wok con una paglietta in acciaio.



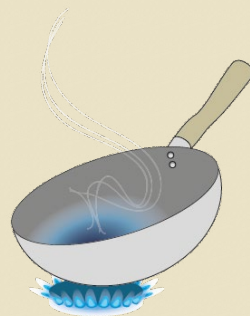
3

Prendete uno strato spesso di carta da cucina, intingetelo in un po' di olio e usatelo per lucidare l'interno del wok, strofinandolo sull'intera superficie con un movimento circolare.



2

Scaldatelo su fiamma alta finché l'interno diventa completamente grigio scuro/blu, poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.



4

Scaldate il wok su fiamma alta finché inizia a fumare. Quando tutto il fumo si è dissolto e il wok è grigio scuro/nero, è pronto per l'uso.



MANTENERE IL WOK PULITO E CONDIZIONATO

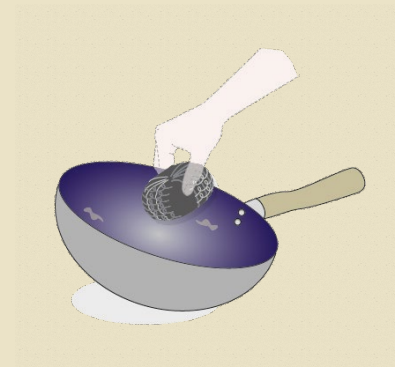
1

Per pulire il wok, riempitelo d'acqua calda fino a metà e mettetelo su fiamma alta.



3

Pulite per bene il wok con acqua calda e una spugna o una paglietta di acciaio, usando un po' di detersivo, se serve.



2

Fate bollire vivacemente e deglassate il wok.



4

Asciugate sempre il wok sul fornello a fiamma alta finché tutta l'acqua è evaporata, poi lasciate raffreddare prima di riporlo. Non serve applicare nessun olio prima di metterlo via.



LIVELLO 2

SALSE

Negli alimentari asiatici si trovano tantissime salse, tutte con consistenze e sapori diversi.

Ecco alcune delle mie preferite: non sono essenziali, ma aggiungetele alla vostra dispensa quando avrete imparato le basi e sarete pronti per le prossime avventure nella cucina cinese di casa.

VINO DI RISO SHAOXING

Il gusto ricorda uno sherry secco o un brandy e viene spesso usato per aggiungere una nota aromatica ai piatti saltati o per rendere più morbida la carne nelle marinade. Come quando si aggiunge qualche cucchiaino di brodo a un piatto, la delicata dolcezza del vino di riso alleggerisce leggermente quelle che altrimenti potrebbero essere salse forti e sovrastanti.

SALSA DI PRUGNE

Spesso confusa con la salsa hoisin, questa è a base di prugne fermentate. Potrebbe ricordare una versione densa e zuccherata della salsa sweet chili. È ideale per accompagnare l'anatra arrosto.

PASTA DI SOIA GIALLA

È un ottimo sostituto della salsa hoisin per chi non ama il dolce ma vuole una consistenza simile.

PASTA DI SESAMO

È la quintessenza della sapidità. Ha una consistenza densa, simile a quella del burro di arachidi e va mescolata bene con un po' di brodo o con un altro liquido. Unitela ai condimenti per le insalate o aggiungetela alle salse per ottenere una piacevole consistenza.

ACETO DI RISO ROSSO

Molto simile all'aceto di riso nero, ha un sapore più delicato e meno caramellato. Viene usato spesso nelle salsine in cui si intingono i ravioli o per aggiungere colore e acidità quando si marinano o bagnano le carni arrosto.

SALSA SWEET CHILI

Con una consistenza simile alla marmellata, è ideale per addensare le salse senza usare la maizena. Bilancia bene dolce, piccante e aspro.

KECAP MANIS

È una salsa di soia malese dolce e caramellata, ottima per creare salse dalla consistenza appiccicosa con cui rivestire altri ingredienti.

Ricorda molto la melassa e si abbina perfettamente a ingredienti dal gusto acido, come il tamarindo.

SALSA SRIRACHA PICCANTE

Una pasta di peperoncino piccante in stile thai a base di aglio, aceto, sale e zucchero. La sua consistenza liscia la rende perfetta sul riso saltato, su un piatto di noodles o anche su un hot dog!

SALSA SAMBAL

È una sorta di marmellata di peperoncino, tamarindo e cipolla in stile malese; è fantastica servita a parte con il riso saltato o con noodles in brodo. Funziona bene anche in altri piatti saltati.

SALSA XO

Questa invenzione abbastanza recente, originaria di Hong Kong e della Cina meridionale, ha come ingredienti di base aglio, gamberetti e capesante essiccati, che contribuiscono a donare un ricco e saporito gusto di mare a qualsiasi piatto.

OLIO AL PEPERONCINO CHIU CHOW

È un olio piccante, dove la sua parte migliore è lo strato di marmellata di peperoncino in scaglie soffritto lentamente, in cui si racchiude tutto il sapore dolce, salato e caramellato. Esalterà il sapore di qualsiasi piatto!

ACETO DI RISO CHINKIANG

Prodotto a partire dalla lolla del riso nero glutinoso fermentata, questo aceto di riso nero ha un gusto intenso che fonde dolce, aspro e salato.

SALSA AL PEPERONCINO E AGLIO

Una pasta grossolana di peperoncino e aglio, ideale nelle salse o come base dei piatti saltati; è un'alternativa all'aglio e al peperoncino freschi.





NOODLES SINGAPORE

PER 2

Questo piatto potrebbe non essere originario di Singapore, perché sembra abbia influenze e contaminazioni provenienti da varie regioni dell'Asia. In realtà il suo nome deriva dai noodles utilizzati, i vermicelli di Singapore. Questi noodles devono essere asciutti, ma allo stesso tempo, molto saporiti. Per ottenere questo risultato, seguite le istruzioni e ricordate che il wok deve essere sempre molto caldo: MAI, MAI perdere lo sfrigolio!

1

Mettete i noodles in ammollo in acqua calda per 3 minuti, finché si separano, poi scolateli e fateli asciugare su un canovaccio pulito per 10 minuti.

Mescolate tutti gli ingredienti della pasta di spezie in una ciotolina o in una scodella.

2

Predisponete il vostro wok clock. Iniziate alle 12 con le uova sbattute, poi mettete la cipolla e il peperone rosso, i gamberi, i germogli di soia, i noodles e infine la pasta di spezie.

3

Scaldate 1 cucchiaino di olio vegetale in un wok su fuoco alto finché inizia a fumare. Versate le uova sbattute e lasciate che si formino delle bolle, poi strapazzatele leggermente finché sono cotte.

4

Spostate le uova su un lato del wok per fare spazio alle verdure e scaldate finché è molto caldo (potete trasferire le uova all'interno di una ciotola, se preferite o se disponete di un wok piccolo con poco spazio). Aggiungete la cipolla e il peperone rosso e poi saltateli per 1 minuto, quindi unite i gamberi e saltate ancora per 30-60 secondi, finché sono leggermente dorati.

5

Aggiungete i germogli di soia nel wok e saltate per 20-30 secondi, poi unite i noodles e cuocete per 1 minuto. Incorporate la pasta di spezie e, mescolando, continuate a cuocere, finché gli ingredienti sono ben amalgamati e i noodles sono un po' asciugati e iniziano ad attaccarsi al fondo del wok. Trasferite i vostri noodles pronti in una ciotola da portata capiente, guarnite con il cipollotto e servite.

- 100 g di vermicelli di Singapore secchi
- 2 uova ben sbattute
- ½ cipolla affettata finemente
- ½ peperone rosso privato della parte centrale e dei semi e affettato finemente
- 6 gamberi grandi sgusciati e privati del filetto nero (vedi suggerimento a pag. 94)
- una manciata di germogli di soia sciacquati e ben scolati
- olio vegetale
- 1 cipollotto affettato finemente, per guarnire

PASTA DI SPEZIE

- 1 peperoncino bird's eye tritato finemente
- 1 cucchiaino d'acqua
- 1 cucchiaino di salsa di soia chiara
- ½ cucchiaino di salsa di soia scura
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di curry Madras in polvere
- 1-2 pizzichi di peperoncino in polvere (in base a quanto la volete piccante)
- ¼ di cucchiaino di sale

SUGGERIMENTO Se avete l'impressione che il wok sia asciutto mentre unite gli ingredienti, con una spatola, spingete tutto da un lato e aggiungete un altro mezzo cucchiaino di olio. Prima di unire l'ingrediente successivo, lasciate che l'olio si scaldi bene, fino a fumare. Nota: non dovrebbero servire più di 2 cucchiaini di olio per singolo piatto al salto.



PREPARAZIONE

30 minuti

COTTURA

5 minuti

TOAST DI GAMBERI RUSTICI**PER 2-4
COME PARTE DI UN PASTO**

20 gamberi grandi crudi
sgusciati e privati del filetto nero
(vedi suggerimento)
poi tritati finemente

2 spicchi d'aglio tritati finemente

1 cipollotto tritato finemente

una manciata di coriandolo
tritato finemente

2 cucchiaini di olio di sesamo

1 albume

1 cucchiaino di maizena

½ baguette rafferma

2 cucchiaini di semi di sesamo

olio vegetale, per friggere

sale marino e pepe nero

salsa sweet chili,
per servire

Anche se non è un piatto cinese propriamente autentico, il toast di gamberi abbraccia la filosofia culinaria cinese di usare tutto ciò che si ha per sprecare il meno possibile. Dietro l'angolo dove viviamo io e mia moglie, qui a Londra, c'è una piccola gastronomia francese che vende le migliori baguette fresche in circolazione (quelle che diventano rafferme in 24 ore). Trovo siano perfette per preparare una versione più spessa e rustica del toast di gamberi classico.

1

Mettete i gamberi, l'aglio, il cipollotto e il coriandolo in una ciotola. Condite con sale marino e pepe nero, unite l'olio di sesamo, l'albume e la maizena e sbattete con un cucchiaino di legno.

2

Tagliate la baguette per il lungo e scavate ogni metà, rimuovendo la mollica all'interno. Tagliatela a piccoli dadini e unitela al composto di gamberi.

3

Versate il composto preparato nelle metà del pane scavato, poi tagliate a fette spesse 4 cm. Cospargete i semi di sesamo su ogni pezzo di pane.

4

Riempite per metà una pentola grande, un wok o una friggitrice con l'olio vegetale e scaldate a 180°C o finché la punta di una bacchetta di legno o di uno stecchino inizia a sfrigolare dopo 2-3 secondi nell'olio. Aggiungete con cautela le fette di pane, con il lato dei gamberi rivolto verso l'alto (tenete a portata di mano un cucchiaino per assicurarvi che non si capovolgano), e friggete per 2-3 minuti, poi girate e friggete per altri 1-2 minuti, finché i vostri toast sono croccanti e dorati. Prelevateli con un mestolo forato e poi scolateli bene su un piatto rivestito di carta da cucina. Servite subito con salsa sweet chili a parte.

SUGGERIMENTO Per eliminare il filetto nero dei gamberi, passate la lama di un coltellino affilato al centro del dorso per rendere visibile il filetto nero, poi toglietelo. In alternativa, inserite uno stecchino a circa tre quarti del dorso, sollevate e sfilate il filetto nero.



UNA GUIDA PASSO PASSO

Indipendentemente dalla tecnica utilizzata, la cottura con il wok non dovrebbe richiedere una quantità di attrezzatura eccessiva: pochi strumenti importanti saranno più che sufficienti.

La cottura al vapore non fa eccezione. Anche se ci sono molti modi per cuocere al vapore in un wok, di solito adopero un sistema improvvisato (dato che richiede utensili meno specifici) che prevede l'utilizzo di un grande wok a base piatta o di una pentola grande con un supporto per la cottura al vapore in acciaio inox e un coperchio a cupola (vedi pag. 111).

Una semplice alternativa è poi rappresentata da una vaporiera di bambù, che si può appoggiare direttamente sul wok per raccogliere il vapore. Alcuni ingredienti possono attaccarsi un po' al fondo, quindi di solito è una buona idea foderare il cestello con un tappetino in silicone antiaderente specifico per la cottura al vapore della School of Wok o con carta da forno unta con un goccio di olio.

In genere le vaporiere di bambù domestiche più grandi hanno un diametro di circa 26 cm e sono eccezionali per cuocere al vapore ravioli, bao, filetti di pesce o ogni alimento che stia su un vassoio o un piatto che si possa inserire all'interno della vaporiera. Tuttavia, quando cuocio un pesce intero o qualsiasi cosa che ha la necessità di stare su un piatto grande, di solito uso la vaporiera wok improvvisata.

SUGGERIMENTO Il vantaggio di una vaporiera di bambù rispetto alla versione in acciaio inossidabile è che il bambù evita che all'interno del coperchio si formi acqua in eccesso che poi sgocciolerebbe sul cibo (vedi pag. 16). Questo è particolarmente utile quando si cuociono alimenti come ravioli o sfoglie delicate, perché aiutano a non rompere la pasta.

USARE UN WOK, UN SUPPORTO E UN COPERCHIO

1

Mettete il vostro supporto per la cottura al vapore (o improvvisate con una ciotola poco profonda resistente al calore) al centro di un wok grande con il fondo piatto.

2

Riempite il wok d'acqua bollente per un terzo.

3

Mettete ciò che dovete cuocere su un piatto (o la ciotola) resistente al calore che possa stare nel wok sopra il supporto per la cottura al vapore. Assicuratevi che la dimensione del piatto non sia troppo grande in modo da avere spazio tra questo e il bordo del wok per poterlo prendere. E così il vapore avrà anche spazio a sufficienza per fluire liberamente intorno al piatto per una cottura corretta.

4

Coprite il wok con un coperchio a cupola, se ne avete uno (altrimenti va bene anche un coperchio più piatto), poi cuocete per il tempo indicato.

USARE UNA VAPORIERA DI BAMBÙ

1

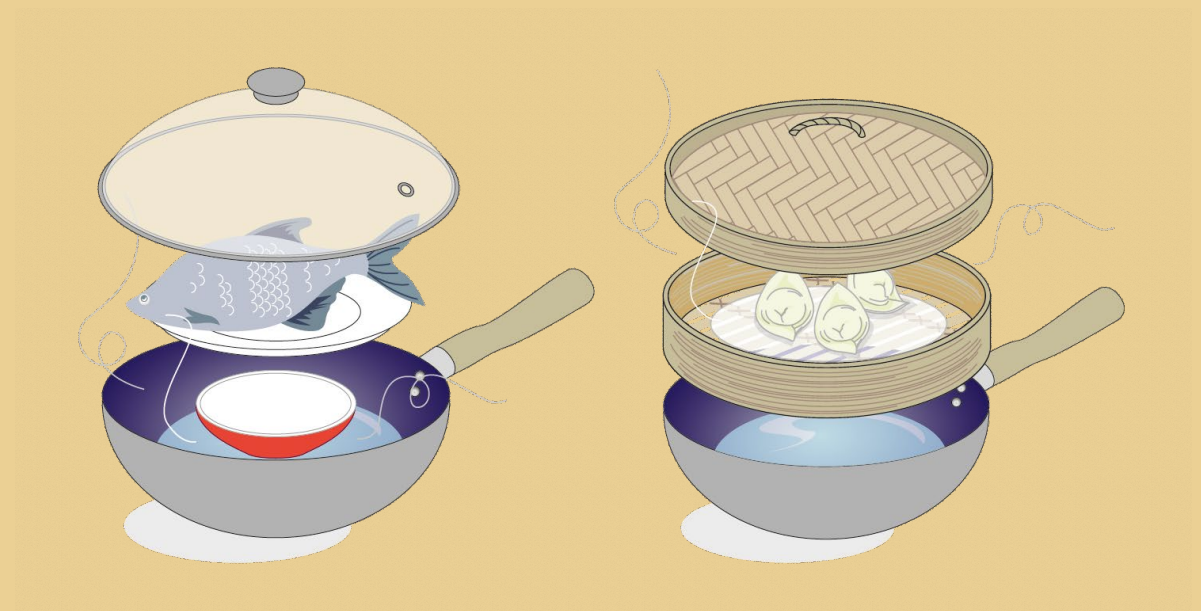
Riempite il wok d'acqua bollente per un terzo.

2

Mettete ciò che dovete cuocere su un piatto o in una ciotola resistente al calore che stia nella vaporiera, oppure su un tappetino di silicone per la cottura al vapore o su carta da forno unta con un po' di olio, lasciando spazio affinché il coperchio racchiuda il vapore.

3

Coprite la vaporiera con il coperchio e appoggiatela sul wok, poi cuocete per il tempo necessario.





PREPARAZIONE COTTURA

1 ora, 10 minuti
più 1'ammollo

300 g di macinato di maiale
100 g di gamberi crudi
sgusciati e privati del filetto nero
(vedi suggerimento a pag. 94),
poi tritati finemente
2 funghi shiitake secchi
ammollati in acqua calda
per almeno 2 ore, preferibilmente
per tutta la notte, poi scolati
e tritati finemente
20 g di maizena
20 sfoglie fresche per wonton
10 capesante atlantiche
pulite e private del corallo (se le
comprate intere) e tagliate a metà
kecap manis (salsa di soia dolce),
per servire (facoltativo)

MARINATA

1 cucchiaino di olio di sesamo
1 cucchiaino di zucchero
1/2 albume sbattuto
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero

SIU MAI DI CAPESANTE

PER 8-10

Anche se in pratica li mangio da quando sono in grado di ingerire cibi solidi, il mio vero viaggio con i dim sum è iniziato nel 2011, quando sono andato a Singapore per imparare a farli da zero. Il primo giorno di lezione, l'insegnante si è accertato che ne facessi almeno 500 di ogni tipo prima di passare al successivo, perché ci vuole tempo per imparare a farli identici. Nel caso di questi wonton aperti, con la pratica si raggiunge la perfezione, ma è vietato scoraggiarsi! Indipendentemente dall'aspetto, saranno sempre buoni e un'ottima aggiunta a ogni cena.

1

Mettete il macinato di maiale, i gamberi, gli shiitake ammollati e la maizena in una ciotola, unite gli ingredienti della marinata e mescolate con le mani, poi sbattete per formare una pasta liscia (vedi suggerimento).

2

Ricavate dei dischi dalle sfoglie per wonton usando un coppapasta di 6,5 cm di diametro. Mettete 1 cucchiaino e mezzo di ripieno al centro di un disco di pasta e, utilizzando il dorso del cucchiaino, distribuite il ripieno sulla pasta, assicurandovi che la copra del tutto da un bordo all'altro.

3

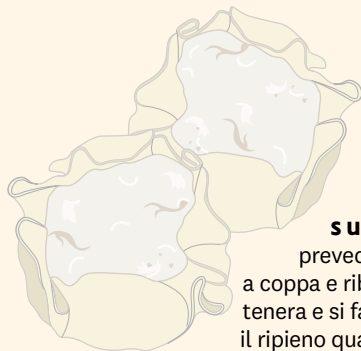
Mettete la mano sinistra a "portauovo" e appoggiateci sopra la pasta in modo che il centro ricada sul palmo della mano. Con la mano destra libera, usate la base del cucchiaino come "coperchio" per assicurarvi che la carne rimanga nel fagottino, mentre con la mano sinistra girate la sfoglia utilizzando il pollice e l'indice del vostro "portauovo": l'obiettivo è formare un raviolo uniforme con pareti di pasta dritte lungo il perimetro del ripieno. Ripetete l'operazione con il resto del ripieno e della sfoglia.

4

Una volta preparati tutti i ravioli, appoggiate su ognuno mezza capasanta.

5

Foderate una vaporiera di bambù con un tappetino in silicone per la cottura al vapore o con carta da forno unta con un goccio di olio. Disponete i ravioli nel cestello, chiudete con il coperchio e mettete su un wok riempito per metà d'acqua bollente. Cuocete al vapore per 8 minuti e servite con il kecap manis (salsa di soia dolce).



SUGGERIMENTO Il modo tradizionale prevede di raccogliere il ripieno con una mano a coppa e ributtarcelo dentro: la carne diventa più tenera e si fa uscire l'aria dall'impasto, rendendo liscio il ripieno quando si addenta il raviolo.

PREPARAZIONE COTTURA

20 minuti, 5 minuti
più 1'ammollo

100 g di nidi di vermicelli
secchi di fagioli mung
6 conchiglie di capesante
(chiedetele al pescivendolo)
6 capesante pulite, con il corallo
5 spicchi d'aglio tritati finemente
1 cipollotto affettato ad anelli
sottili, per guarnire

SALSA

2 spicchi d'aglio tritati finemente
un pezzo di zenzero di circa 5 cm
pelato e affettato
1 cipollotto tritato finemente
1 peperoncino bird's eye
tritato finemente
una manciata di foglie
di coriandolo tritate finemente
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
1 cucchiaino di salsa di soia scura
1 cucchiaino di salsa hoisin
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di olio piccante
1 cucchiaino di olio di sesamo

CAPESANTE CON AGLIO
E VERMICELLI

PER 2-3

Il sapore delle capesante parla da solo, e io lo adoro. Detto questo, la loro naturale dolcezza si può esaltare con sapori più forti (come la salsa al peperoncino qui sotto), ma non bisogna aggiungerne troppa per non sovrastarne il sapore. Questa ricetta è un po' come una partita a Jenga: bisogna cercare di impilare il più possibile su ogni conchiglia. È un antipasto semplice ma molto apprezzato, direi addirittura di lusso, perfetto per qualsiasi pasto cinese.

1

Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotolina o in una scodella finché lo zucchero si scioglie del tutto.

2

Mettete in ammollo i noodles in acqua calda per 10 minuti finché sono morbidi. Scolateli, poi tagliateli a pezzetti con le forbici.

3

Disponete le conchiglie delle capesante su un piatto grande resistente al calore che stia nel wok su un supporto per la cottura al vapore. Suddividete i noodles tra le conchiglie, poi mettete una capasanta su ognuna e cospargete con aglio.

4

Preparate il wok e la vaporiera (vedi pag. 111) e riempite d'acqua bollente fino a metà della pentola. Sistemate il piatto con le capesante nel wok, chiudete con il coperchio e cuocete al vapore per 3-5 minuti, a seconda delle dimensioni delle capesante (vedi suggerimento).

5

Togliete il piatto dal wok. Versate la salsa sulle capesante, guarnite con gli anelli di cipollotto e servite subito.

SUGGERIMENTO Per controllare se le capesante sono cotte, premete delicatamente un dito nella polpa: se oppone una certa resistenza, la capasanta è ben cotta.



PREPARAZIONE

1 ora,
più 1'ammollo

COTTURA

10 minuti

- 20 sfoglie fresche per wonton
- RIPIENO

150 g di gamberi crudi sgusciati e privati del filetto nero (vedi suggerimento a pag. 94), poi tagliati a dadini piccoli (facoltativo)

3 funghi shiitake secchi ammollati in acqua calda per almeno 2 ore, preferibilmente per tutta la notte, poi scolati e tritati finemente

2 foglie di cavolo cinese tritate finemente

10-15 steli di erba cipollina cinese tritata finemente (alternativa: mix in parti uguali di cipollotti ed erba cipollina)

una bella manciata di coriandolo tritato finemente, più altro per guarnire

1 cipollotto tritato finemente

1 spicchio d'aglio tritato finemente

1 cucchiaino di salsa di soia chiara

2 cucchiaini di olio di sesamo

½ cucchiaino di zucchero
- BRODO

200 ml di brodo di pollo

½ cucchiaino di salsa di ostriche

2 cucchiaini di olio al peperoncino Chiu Chow

WONTON

IN BRODO AL PEPERONCINO

PER 4

Per imparare a conoscere i ravioli cinesi, i wonton sono il miglior punto di partenza. La pasta si trova già pronta, fresca o surgelata, in molti alimentari asiatici, e ricorda una pasta all'uovo: è a base di uova, farina di frumento a medio o alto contenuto di glutine (simile alla farina classica), acqua calda e olio. Con il metodo di piegatura si ottiene una forma molto simile a quella di un *sycee*, una moneta cinese d'oro antecedente al XX secolo, e si dice che, se riuscite a ricreare questa forma per i vostri wonton, garantirete ricchezza ad amici e familiari per gli anni a venire!

- 1

Mettete tutti gli ingredienti del ripieno in una ciotola e mescolate bene.
- 2

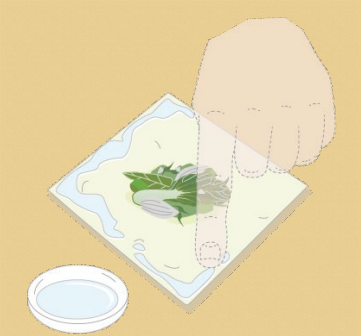
Con una sfoglia per wonton posizionata a rombo, seguite le indicazioni alla pagina a fianco per chiudere con cura un wonton. Mettete da parte e poi ripetete l'operazione con tutte le altre sfoglie e il rimanente ripieno. Sistemate i wonton in una ciotola grande e profonda, resistente al calore, che stia nel wok su un supporto per la cottura al vapore.
- 3

Fate bollire lievemente il brodo in una casseruola, poi unite la salsa di ostriche e l'olio al peperoncino, quindi versatelo sui wonton.
- 4

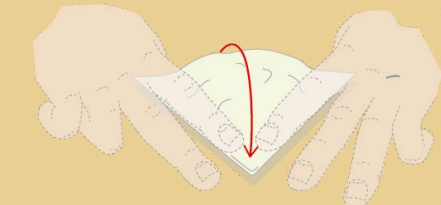
Preparate il wok e la vaporiera (vedi pag. 111) e riempite d'acqua bollente fino a metà della pentola. Mettete la ciotola con i wonton nel wok, chiudete con il coperchio e cuocete al vapore per 6-8 minuti, finché si sono leggermente arricciati. Togliete dal wok e servite, guarnendo con un po' di coriandolo tritato.

SUGGERIMENTO Una volta pronti, questi wonton si possono congelare prima della cottura. Vanno cotti da surgelati, perché lasciandoli scongelare perderebbero la loro forma. Aggiungete 2 minuti in più rispetto al tempo necessario per la cottura di quelli freschi.

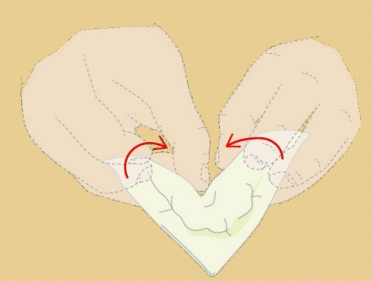
CHIUDERE I WONTON

- 

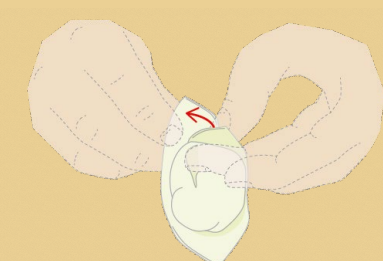
1

Mettete 1 cucchiaino di ripieno al centro di ogni sfoglia. Inumidite tutti i lati della pasta con acqua fredda con la punta del dito.
- 

2

Ripiegate l'angolo inferiore sul ripieno verso l'angolo superiore e premete la pasta per sigillare tutti i lati (a formare un triangolo).
- 

3

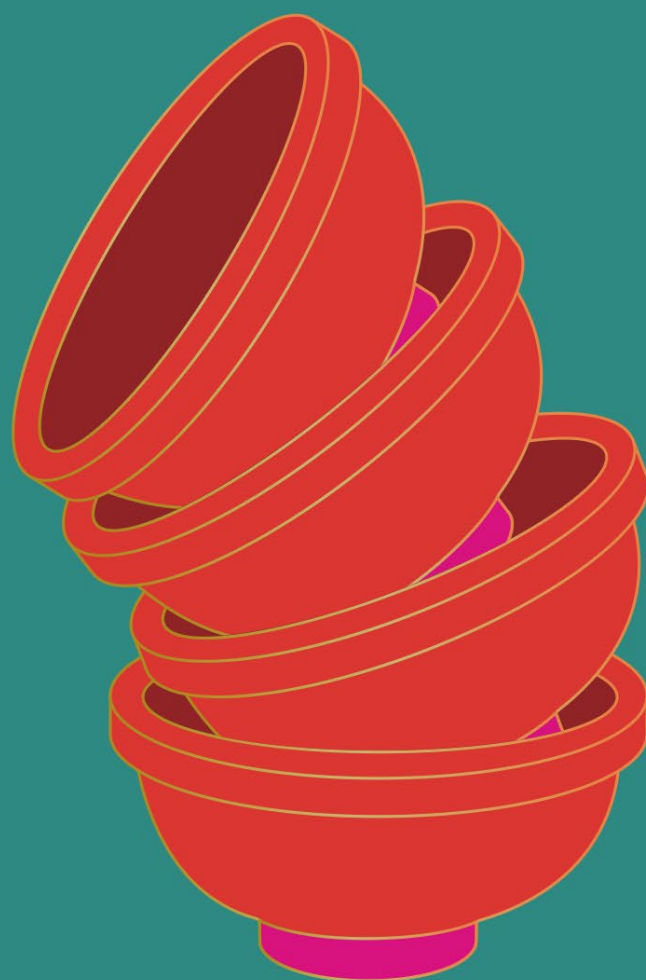
Tenendo la base del ripieno con i pollici, tirate le due punte del triangolo l'una verso l'altra (alla scuola ci piace chiamarlo "il cavaliere oscuro" perché ricorda vagamente la sagoma di Batman).
- 

4

Sovrapponete le estremità e premetele insieme per ottenere la forma di un sycee, l'antica moneta cinese. Mettete da parte e chiudete gli altri wonton allo stesso modo.



CAPITOLO 6
INSALATE,
SOTTACETI
E CONTORNI



INSALATE, SOTTACETI E CONTORNI

COME HO ACCENNATO all'inizio del libro, cercare di trovare il giusto equilibrio tra sapori, consistenze e colori è per me una delle cose più importanti da imparare sulla cucina e sul cibo cinese. Nessun buon pasto cinese, per quanto delizioso, ricco o saporito, può definirsi completo senza un accompagnamento di verdure o sottaceti per bilanciare il gusto intenso delle carni fritte, dei noodles lisci e del pesce saltato in padella.

L'aceto è stato un'importante forma di conservazione degli alimenti in tutta la Cina fin dai tempi pre-frigorifero, come del resto in molte altre culture. Anche se mettere sottaceto gli ingredienti non è più indispensabile, questo tipo di preparazione si merita tuttora il suo posto sulla tavola e in questo libro. Nelle prossime pagine troverete alcuni semplici sottaceti per accompagnare qualsiasi piatto del libro deciate di realizzare e tutti si possono consumare dopo soli 45–60 minuti di riposo, se non subito.

TEMPI DI COTTURA DELLE VERDURE CINESI

Anche i contorni di verdure veloci che vi presento qui sono in grado di apportare una nota di freschezza a qualsiasi pasto. Quando sono in un ristorante cinese o organizzo i pasti a casa, in genere le verdure sono l'ultima cosa. Di solito il cameriere del ristorante è pronto a declamare una lista delle verdure di stagione, mentre a casa mi basta infilare la testa nel frigorifero per vedere cosa c'è. Servitele con il vostro piatto principale e un po' di riso al vapore e in un attimo vi sembrerà di mangiare in un'accogliente casa di Hong Kong o della Cina!

La cosa più importante da tenere presente quando si preparano le verdure è cercare di non cuocerle troppo. Qui trovate una guida per la cottura delle verdure cinesi più comuni, che vogliate saltarle in padella, sbollentarle o farle al vapore.

TUNG CHOI **(SPINACI D'ACQUA)**

saltate, sbollentate o cuocete al vapore 1-2 minuti



KAI CHOI **(SENAPE INDIANA)**

saltate, sbollentate o cuocete al vapore 2 minuti



PAK CHOI

saltate, sbollentate o cuocete al vapore 3 minuti



CHOI SUM

saltate, sbollentate o cuocete al vapore 4 minuti



KAI LAN **(BROCCOLI CINESI)**

saltate, sbollentate o cuocete al vapore 5 minuti







PREPARAZIONE
10 minuti,
più ammollo e
raffreddamento

COTTURA
10 minuti

1 carota
tagliata a strisciole sottili
200 g di pelle di tofu
(alternativa: tofu sodo)
a strisciole sottili
2 foglie di alga kelp essicata
ammollata in acqua fredda
per 15 minuti, poi scolata
e tagliata a strisciole

CONDIMENTO

1 spicchio d'aglio tritato finemente
una manciata di coriandolo
(i gambi tritati grossolanamente
e foglie scelte tenute da parte
per l'insalata)
1 cucchiaino di peperoncino
in scaglie
2-3 cucchiari di olio vegetale
3 cucchiari di aceto nero
Chingkiang
(alternativa: aceto di riso)
1 cucchiaino e 1/2 di salsa di soia
chiara
1 cucchiaino di zucchero

INSALATA TRE COLORI

PER 4

Questa è un'insalata che aggiunge al pasto una texture diversa ma anche una nota interessante. Le alghe e le carote sbollentate donano una bella consistenza croccante che si somma alla peculiarità della pelle di tofu, mentre il condimento a base di olio al peperoncino la rende un ottimo accompagnamento per piatti brasati più dolci e una bella ciotola di riso al vapore.

1

Riempite un wok d'acqua calda per due terzi e, a fuoco alto, portate a ebollizione. Versate acqua ghiacciata in una ciotola per raffreddare gli ingredienti dopo averli sbollentati.

2

Quando l'acqua bolle, sbollentate la carota per 30 secondi, recuperatela con un mestolo forato e immergetela nell'acqua fredda per raffreddarla e bloccare la cottura. Togliete la carota raffreddata dall'acqua e mettetela in una ciotola capiente.

3

Sbollentate la pelle di tofu per 2-3 minuti, poi raffreddatela in acqua fredda e aggiungetela alla carota. Ripetete lo stesso procedimento per l'alga e unitela alla carota e al tofu.

4

Date agli ingredienti sbollentati una rapida mescolata e poi metteteli a raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

5

Per il condimento, mescolate bene l'aglio, i gambi di coriandolo e il peperoncino in scaglie in una ciotolina resistente al calore. Scaldate l'olio vegetale in un pentolino o in un wok su fiamma medio-alta finché è molto caldo, poi togliete dal fuoco e attendete 10-20 minuti prima di versarlo sul composto con l'aglio per farlo sfrigolare un attimo. A questo punto, aggiungete il resto degli ingredienti del vostro condimento e mescolate bene.

6

Quando siete pronti a servire, versate il condimento sull'insalata, aggiungete le foglie di coriandolo tenute da parte e servite.

A

- aceto di riso 31
- aceto di riso Chinkiang 35
- aceto di riso rosso 34
- affettare 19
 - affettare la carne 20–1
- aglio
 - calamari in doppia cottura con aglio e peperoncini verdi 176
 - capesante con aglio e vermicelli 117
 - germogli di piselli al salto con aglio 199
 - melanzane con vinaigrette al cipollotto e aglio 112
 - olio con bucce d’aglio 41
 - olio con peperoncini freschi e aglio 41
 - pollo alla singaporesese con pasta di zenzero e aglio 137
 - riso, pollo e funghi in terracotta con salsa all’aglio e peperoncino 123
 - spinaci d’acqua al salto veloci 198
 - trota con olio al peperoncino, aglio e zenzero 128
 - vongole “ricche” con aglio e peperoncino 60
- agnello
 - costolette di agnello arrosto della Cina del nord 178
- alga kelp
 - insalata tre colori 211
- anacardi
 - pollo del Sichuan della School of Wok 51

- ananas
 - pollo con ananas arrostito in aceto di riso nero dolce 90
- anatra
 - cosce d’anatra arrosto alla cantonese 171
 - involtini primavera all’anatra 84–6
 - petto d’anatra croccante con crêpes e cetrioli sottaceto 188
- anice stellato 39
- aprire a libro 21
- asparagi
 - capesante e asparagi al vino di riso Shaoxing 61

B

- bacchette per cucinare 16
- baguette
 - toast di gamberi rustici 94
- bilanciare sapori, consistenze e colori 43
- bocconcini di salmone con salsa XO e cipolla 63
- bollitura 141–2
- branzino
 - branzino con fagioli di soia schiacciati e salsa piccante 122
 - branzino in tempura glassato 99
 - pesce bollito del Sichuan 160
 - pesce con zenzero e cipollotti 130
- brasatura 141, 143

- broccoletti
 - cervo e broccoletti saltati con zenzero e cipollotto 70
- broccoli cinesi 197
 - cervo e broccoletti saltati con zenzero e cipollotto 70
- brodo *vedi* zuppe

C

- calamari
 - calamari al curry 148
 - calamari al sale e pepe 92
 - calamari in doppia cottura con aglio e peperoncini verdi 176
- capesante
 - capesante con aglio e vermicelli 117
 - capesante e asparagi al vino di riso Shaoxing 61
 - siu mai di capesante 116
- carne
 - aprire a libro 21
 - insaporire la carne 21
 - tecniche di taglio 20
- carote
 - carote e daikon sottaceto 203
 - filetto di merluzzo con brodo di funghi e ai cipollotti 156
 - insalata di pollo e noodles di vetro 209
 - insalata tre colori 211
 - maiale in agrodolce super croccante 87

castagne
pollo yong ping 164

castagne d’acqua 32
le polpette “testa di leone”
della nonna 153

cavolo
cavolo di Tianjin
in conserva 37
cavolo saltato veloce
con peperoncini secchi
e soia dolce 56

cavolo cinese
involtini primavera
all’anatra 84–6
le polpette “testa di leone”
della nonna 153
ravioli con shiitake
ed erba cipollina 82
wonton in brodo
al peperoncino 124–5

cervo
cervo e broccoletti saltati
con zenzero
e cipollotto 70

cetriolo
insalata di pollo
e noodles di vetro 209
petto d’anatra croccante
con crêpes e cetrioli
sottaceto 188

chiodi di garofano 39

choi sum 197
verdure cinesi glassate
con salsa di ostriche 202
zuppa di noodles
e manzo 150

cinque spezie cinesi 32

cipolle
bocconcini di salmone
con salsa XO e cipolla 63
cipolle fritte croccanti 33
gamberi croccanti
con copertura di cocco
e cipolle 100
orata croccante con cipolla
sottaceto e salsa
sweet chili 83
tre tesori della terra 69

cipollotti
cervo e broccoletti saltati con
zenzero e cipollotto 70

filetto di merluzzo con brodo
ai funghi e ai cipollotti 156
manzo alla piastra alla
pechinese 191
melanzane con vinaigrette
al cipollotto e aglio 112
olio con zenzero
e cipollotti 41
pancia di maiale dello chef
Kampo con patate dolci e
salsa hoisin ai cipollotti 134
pesce con zenzero
e cipollotti 130

coca cola
costine grigliate con salsa
hoisin e coca cola 183

cocco
cocco essiccato 38
gamberi croccanti
con copertura di cocco
e cipolle 100

colini 16

coltelli da cuoco 10

concentrato di tamarindo 37

**cosce d’anatra arrosto
alla cantonese 171**

costine
costine ai fagioli neri 133
costine grigliate con salsa
hoisin e coca cola 183

**costolette di agnello arrosto
della Cina del nord 178**

cottura al forno 169

cottura al salto 11, 47–9

cottura al vapore 109–11

crêpes
petto d’anatra croccante
con crêpes e cetrioli
sottaceto 188
wrap con maiale
a striscioline 72

D

daikon
carote e daikon sottaceto 203
zuppa di noodles
e manzo 150

doppia cottura 169

E

edamame
wrap di lattuga con gamberi,
edamame e pinoli 58

erba cipollina
ravioli con shiitake
ed erba cipollina 82
wonton in brodo
al peperoncino 124–5

F

fagioli di soia
branzino con fagioli di soia
schiacciati e salsa piccante
122
fagioli di soia in salamoia 38
fagioli neri fermentati
in conserva 38
soia gialla secca 37

fagioli neri
costine ai fagioli neri 133
fagioli neri fermentati
in conserva 38
manzo con fagioli neri
alla birra 68
mapo tofu 66
razza ai fagioli neri 121

fagiolini
fagiolini in doppia cottura
con salsa hoisin
piccante 179

fette 16

**filetto di merluzzo
con brodo ai funghi
e ai cipollotti 156**

foglie di loto
pollo alle cinque spezie
in foglia di loto con
salsiccia cinese 132

frittura 79–81

frutti di mare
calamari al curry 148
calamari al sale e pepe 92
capesante con aglio
e vermicelli 117
capesante e asparagi
al vino di riso Shaoxing 61
gamberi alle uova salate 98
gamberi croccanti
con copertura di cocco
e cipolle 100
gamberi di fiume con salsa al
peperoncino fatta in casa
120
gamberi super croccanti
fritti due volte in salsa
di soia dolce 189
le polpette “testa di leone”
della nonna 153
noodles Singapore 54
peperoni e melanzane arrosto
ripieni di pesce 170
siu mai di capesante 116
toast di gamberi rustici 94
vongole “ricche” con aglio
e peperoncino 60
wonton in brodo
al peperoncino 124–5
wrap di lattuga con gamberi,
edamame e pinoli 58

funghi
filetto di merluzzo
con brodo ai funghi e ai
cipollotti 156
funghi enoki secchi 36
funghi shiitake secchi 32
maiale brasato alla taiwanese
con riso 157
noodles al salto alla moda
di Hong Kong 65
pak choi con salsa cinese
ai funghi 64
pollo alle cinque spezie in
foglia di loto con salsiccia
cinese 132
ravioli con shiitake

ed erba cipollina 82
riso, pollo e funghi
in terracotta con salsa
all’aglio e peperoncino 123
siu mai di capesante 116
stufato di tofu e funghi misti 146
tofu farcito con condimento
alla soia 113
wonton in brodo
al peperoncino 124–5

G

gamberi
gamberi alle uova salate 98
gamberi croccanti con copertura
di cocco e cipolle 100
gamberi di fiume con salsa
al peperoncino fatta in casa
120
gamberi super croccanti
fritti due volte in salsa
di soia dolce 189
le polpette “testa di leone”
della nonna 153
noodles Singapore 54
peperoni e melanzane arrosto
ripieni di pesce 170
siu mai di capesante 116
toast di gamberi rustici 94
wonton in brodo
al peperoncino 124–5
wrap di lattuga con gamberi,
edamame e pinoli 58

germogli di bambù 33
striscioline di maiale
in agrodolce 74

germogli di piselli
germogli di piselli al salto
con aglio 199

germogli di soia
noodles al salto alla moda
di Hong Kong 65
noodles Singapore 54
zuppa di noodles dello
Yunnan 161

granchio
le polpette “testa di leone”
della nonna 153

I

ingredienti 23

insalate
insalata di pollo e noodles di
vetro 209
insalata di senape indiana
e pak choi 208
insalata tre colori 211

insaporire la carne 21

involtini primavera
involtini primavera
all’anatra 84–6

K

kai choi 196
insalata di senape indiana
e pak choi 208
pesce bollito del Sichuan 160
zuppa di noodles dello
Yunnan 161

kai lan 197
spinaci d’acqua al salto
veloci 198

kecap manis 35

L

latte
latte condensato
non zuccherato 37

**latte condensato
non zuccherato 37**

lattuga
wrap di lattuga con gamberi,
edamame e pinoli 58

**le polpette “testa di leone” della
nonna 153**

M

maiale

- costine ai fagioli neri 133
 - le polpette “testa di leone” della nonna 153
 - maiale brasato alla taiwanese con riso 157
 - maiale in agrodolce classico 91
 - maiale in agrodolce super croccante 87
 - maiale piccante in doppia cottura 182
 - mapo tofu 66
 - pancia di maiale croccante 174
 - pancia di maiale dello chef Kampo con patate dolci e salsa hoisin ai cipollotti 134
 - pancia di maiale in tofu fermentato 154
 - siu mai di capesante 116
 - striscioline di maiale in agrodolce 74
 - wrap con maiale a striscioline 72
- maizena 33**
- mannaie 10**
- affettare e tagliare 19
 - tagliare la carne 20–1
 - tecnica del “granchio” 18
- manzo**
- manzo alla piastra alla pechinese 191
 - manzo piccante croccante e succoso 105
 - manzo piccante di Hunan 67
 - manzo sfrigolante al pepe 175
 - zuppa di noodles e manzo 150
- mapo tofu 66**
- melanzane**
- melanzane con vinaigrette al cipollotto e aglio 112
 - melanzane in stile Sichuan 144
 - peperoni e melanzane arrosto ripieni di pesce 170
 - tre tesori della terra 69

merluzzo

- filetto di merluzzo con brodo ai funghi e ai cipollotti 156
- peperoni e melanzane arrosto ripieni di pesce 170

mestoli 16

N

noodles 24–5

- capesante con aglio e vermicelli 117
- insalata di pollo e noodles di vetro 209
- noodles al salto alla moda di Hong Kong 65
- noodles Singapore 54
- ravioli con shiitake ed erba cipollina 82
- zuppa di noodles dello Yunnan 161
- zuppa di noodles e manzo 150

O

oli 28–9, 41

olio al peperoncino

chiu chow 35

olio con bucce d’aglio 41

olio con peperoncini

e pepe di Sichuan 41

olio con peperoncini freschi

e aglio 41

olio con zenzero

e cipollotti 41

olio di arachidi 29

olio di colza 29

olio di mais 29

olio di riso 29

olio di sesamo 29, 31

olio vegetale 29

orata

- orata croccante con cipolla sottaceto e salsa sweet chili 83

orecchie di Giuda

- orecchie di Giuda essiccate 38
- striscioline di maiale in agrodolce 74

organizzazione 17, 48

- il wok clock 42
- l’equilibrio nel cibo cinese 43

P

pak choi 197

- insalata di senape indiana e pak choi 208
- noodles al salto alla moda di Hong Kong 65
- pak choi con salsa cinese ai funghi 64
- pak choi sottaceto 36
- ravioli con shiitake ed erba cipollina 82
- zuppa di noodles e manzo 150

pancia di maiale

- pancia di maiale croccante 174
- pancia di maiale dello chef Kampo con patate dolci e salsa hoisin ai cipollotti 134
- pancia di maiale in tofu fermentato 154

pane

- pane al sesamo di Pechino 212

pangrattato

- panko 38
- tofu farcito con condimento alla soia 113

pasta di sesamo 34

- pane al sesamo di Pechino 212

pasta di soia gialla 34

pastella

- ali di pollo nostalgiche con salsina appiccicosa piccante 103

patate

- patate sottaceto con aglio e peperoncino 207
- tre tesori della terra 69

patate dolci

- pancia di maiale dello chef Kampo con patate dolci e salsa hoisin ai cipollotti 134

pepe

- olio con peperoncini e pepe di Sichuan 41
- pepe di Sichuan 39
- pollo piccante Chongqing 96
- manzo sfrigolante al pepe 175

peperoncini

- ali piccanti con salsa di prugne 184
- bocconcini di salmone con salsa XO e cipolla 63
- branzino con fagioli di soia schiacciati e salsa piccante 122
- branzino in tempura glassato 99
- calamari al sale e pepe 92
- calamari in doppia cottura con aglio e peperoncini verdi 176
- cavolo saltato veloce con peperoncini secchi e soia dolce 56
- costolette di agnello arrosto della Cina del nord 178
- fagiolini in doppia cottura con salsa hoisin piccante 179
- gamberi con uova salate 98
- gamberi di fiume con salsa al peperoncino fatta in casa 120
- maiale in agrodolce super croccante 87
- maiale piccante in doppia cottura 182
- manzo piccante croccante e succoso 105
- manzo piccante di Hunan 67
- olio con peperoncini e pepe di Sichuan 41
- olio con peperoncini freschi e aglio 41

- patate sottaceto con aglio e peperoncino 207
 - peperoncini rossi secchi 32
 - pesce bollito del Sichuan 160
 - pollo del Sichuan della School of Wok 51
 - pollo piccante Chongqing 96
 - pollo yong ping 164
 - riso, pollo e funghi in terracotta con salsa all’aglio e peperoncino 123
 - riso con pollo all’hainanese e olio allo zenzero 158
 - spinaci d’acqua al salto veloci 198
 - vongole “ricche” con aglio e peperoncino 60
 - wonton in brodo al peperoncino 124–5
- peperoncino in polvere 33**
- peperoni**
- involtini primavera all’anatra 84–6
 - maiale in agrodolce classico 91
 - manzo con fagioli neri alla birra 68
 - noodles Singapore 54
 - peperoni e melanzane arrosto ripieni di pesce 170
 - pollo con ananas arrostito in aceto di riso nero dolce 90
 - pollo del Sichuan della School of Wok 51
 - tofu al pepe nero 75
 - tre tesori della terra 69

pesce

- bocconcini di salmone con salsa XO e cipolla 63
- branzino con fagioli di soia schiacciati e salsa piccante 122
- branzino in tempura glassato 99
- filetto di merluzzo con brodo ai funghi e ai cipollotti 156
- orata croccante con cipolla sottaceto e salsa sweet chili 83

- pesce bollito del Sichuan 160
- pesce con zenzero e cipollotti 130
- trota con olio al peperoncino, aglio e zenzero 128

petto d’anatra croccante con

crêpes e cetrioli sottaceto 188

pinoli

- wrap di lattuga con gamberi, edamame e pinoli 58

piselli

- riso saltato 50

pollo

- ali di pollo nostalgiche con salsina appiccicosa piccante 103
- ali piccanti con salsa di prugne 184
- insalata di pollo e noodles di vetro 209
- pollo alla salsa di soia 147
- pollo alla singaporese con crema di zenzero e aglio 137
- pollo alle cinque spezie in foglia di loto con salsiccia cinese 132
- pollo con ananas arrostito in aceto di riso nero dolce 90
- pollo del Sichuan della School of Wok 51
- pollo piccante Chongqing 96
- pollo yong ping 164
- riso, pollo e funghi in terracotta con salsa all’aglio e peperoncino 123
- riso con pollo all’hainanese e olio allo zenzero 158

polpette

- le polpette “testa di leone” della nonna 153

pomodori

- cavolo saltato veloce con peperoncini secchi e soia dolce 56

preparazione 17

- il wok clock 42

R

- radice di loto**
pollo alle cinque spezie
in foglia di loto con
salsiccia cinese 132
radice di loto e spinaci
sottaceto 206
- ravioli**
ravioli con shiitake
ed erba cipollina 82
siu mai di capesante 116
wonton in brodo
al peperoncino 124–5
- razza**
razza ai fagioli neri 121
- riso 26–7**
bollito/al vapore 27
cosce d’anatra arrosto
alla cantonese 171
maiale brasato alla taiwanese
con riso 157
riso, pollo e funghi
in terracotta con salsa
all’aglio e peperoncino 123
riso con pollo all’hainanese
e olio allo zenzero 158
riso saltato 50
- riso americano a chicco lungo 27**
- riso appiccicoso 27**
- riso basmati 26**
- riso jasmine 26**

S

- salmone**
bocconcini di salmone
con salsa XO e cipolla 63
- salsa agrodolce**
maiale in agrodolce
classico 91
maiale in agrodolce super
croccante 87
- salsa al peperoncino e aglio 35**
- salsa di fave e peperoncini 30**
- salsa di ostriche 30**

- verdure cinesi glassate
con salsa di ostriche 202
- salsa di prugne 34**
ali piccanti con salsa
di prugne 184
- salsa di soia 31**
gamberi super croccanti
fritti due volte in salsa
di soia dolce 189
kecap manis 35
pollo alla salsa di soia 147
- salsa hoisin 30**
- salsa sambal 35**
- salsa sriracha piccante 35**
- salsa sweet chili 35**
- salsa XO 35**
- salse 30–1, 34–5**
- salsiccia**
pollo alle cinque spezie in
foglia di loto con salsiccia
cinese 132
- salsina per intingere**
ali di pollo nostalgiche
con salsina appiccicosa
piccante 103
- scorza di mandarino essiccata 39**
- sedano**
filetto di merluzzo
con brodo ai funghi e ai
cipollotti 56
- semi di cumino 39**
- semi di finocchio 38**
- semi di sesamo 33**
pane al sesamo di Pechino
212
pollo con ananas arrostito
in aceto di riso nero
dolce 90
semi di sesamo nero 37
- senape indiana**
insalata di senape indiana
e pak choi 208
pesce bollito del Sichuan 160
zuppa di noodles dello
Yunnan 161
- siu mai di capesante 116**
- sottaceto 195**
carote e daikon sottaceto 203
cavolo di Tianjin in conserva 37

- orata croccante con cipolla
sottaceto e salsa
sweet chili 83
- pak choi sottaceto 36
- patate sottaceto con aglio
e peperoncino 207
- petto d’anatra croccante
con crêpes e cetrioli
sottaceto 188
- radice di loto e spinaci
sottaceto 206
- spatole 16**
- spezie 33**
- spinaci**
radice di loto e spinaci
sottaceto 206
- spinaci d’acqua 196**
spinaci d’acqua al salto
veloci 198
- stecche di cannella 39**
- striscioline di maiale
in agrodolce 74**
- stufato di tofu e funghi misti 146**

T

- tagliare a dadini 19**
- tecniche**
abilità con la mannaia 18
affettare e tagliare 19
al forno e doppia cottura 169
al salto 11, 47–9
al vapore 109–11
bilanciare sapori,
consistenze e colori 43
bollitura 141–2
brasatura 141, 143
frittura 79–81
il wok clock 42
preparazione 17
tagliare a dadini 19
- toast di gamberi rustici 94**
- tofu**
insalata tre colori 211
mapo tofu 66
pancia di maiale
in tofu fermentato 154
silken tofu 37

- stufato di tofu
e funghi misti 146
- tofu al pepe nero 75
- tofu farcito con condimento
alla soia 113
- tofu rosso fermentato 36
- tre tesori della terra 69**
- trota con olio al peperoncino,
aglio e zenzero 128**
- tung choi 196**
spinaci d’acqua al salto
veloci 198

U

- uova**
gamberi
con uova salate 98
pancia di maiale
in tofu fermentato 154
riso saltato 50
uova d’anatra salate 37
wrap con maiale
a striscioline 72
- utensili 16**
coltelli 10
mannaie 10
vaporiere 16
wok 11, 14–15, 16

V

- vaporiere 16, 110**
- verdure**
tre tesori della terra 69
verdure cinesi 196–7
- verdure cinesi 196–7**
verdure cinesi glassate
con salsa di ostriche 202
zuppa di noodles e manzo 150
- vermicelli**
capesante con aglio
e vermicelli 117
- vino di riso Shaoxing 34**
capesante e asparagi
al vino di riso Shaoxing 61

- vongole**
vongole “ricche” con aglio
e peperoncino 60

W

- wok 11**
condizionare e mantenere
al meglio il wok 14–15
coperchi per wok 16
wok hei 47
- wok hei 47**
- wonton**
siu mai di capesante 116
wonton in brodo al
peperoncino 124–7
- wrap**
wrap con maiale
a striscioline 72
wrap di lattuga con gamberi,
edamame e pinoli 58

Z

- zenzero**
cervo e broccoletti saltati
con zenzero e cipollotto 70
olio con zenzero
e cipollotti 41
pesce con zenzero
e cipollotti 130
pollo alla singaporese con
crema di zenzero e aglio 137
riso con pollo all’Hainanese
e olio allo zenzero 158
trota con olio al peperoncino,
aglio e zenzero 128
- zuppe**
filetto di merluzzo
con brodo ai funghi e ai
cipollotti 156
zuppa di noodles dello
Yunnan 161
zuppa di noodles e manzo 150

RINGRAZIAMENTI

A mia moglie e ai miei figli: il vostro folle caos pieno d’amore è il mio motore. Dee, adoro che dopo 15 anni di cucina non-stop in mezzo al fumo e con l’aspirazione ridotta al minimo mi fai ancora rientrare a casa con addosso i vestiti che sanno di olio di sesamo e salsa di pesce.

Una dedica speciale a Theo, che indovini sempre cosa ho cucinato quando sono a casa e ti metto a letto, e a Rosa, la mia piccola sous chef, che mi permetti di connettere con te con le sedie mentre prepariamo insieme la cena: voi due mi regalate momenti di pura gioia.

A mia madre e alle mie sorelle per aver condiviso con me l’amore per la pelle di maiale e le ossa di pollo, e a mio padre che non c’è più ma mi ispira sempre anche da lontano. In qualche modo, da lassù, la tua sfacciataggine e i tuoi spunti filosofici mi aiutano ad andare avanti.

Tutti quegli squisiti ricordi mi spingono a continuare a scrivere di cibo a modo mio. Un caro pensiero a Deepa, mia cognata venuta a mancare, e al resto della famiglia che continua a divorare la mia salsa sambal e satay senza nemmeno respirare.

Un grazie a Natalie Bradley, Kate Fox, Jaz Bahra, Pauline Bache, Nicky Collings, Constance Lam, Pete Hunt e alla squadra al completo che fa funzionare tutto il resto, per aver continuato a credere nel mio lavoro, aiutandomi a dare forma ai contenuti creativi con una nuova grafica, e per aver arricchito la nostra collezione di splendidi libri. Ai geni creativi Kris Kirkham (fotografo), Phoebe Pearson (assistente fotografa), Meg Jansz (food stylist) e Morag Farquhar (prop stylist) per aver dato nuova vita a qualcosa che ormai aveva una certa età.

Riscrivere un libro è più difficile di quanto pensassi, e anche questa volta avete tirato fuori un’incredibile creatività per un risultato dall’aspetto unico e fresco.

A Stefan Lind, Nev Leaning e al team della School of Wok: se fossimo una band, questo sarebbe il tour della reunion, “Il ritorno dei Lind”. Il direttore della scuola di cucina degli inizi è tornato a gestire la scuola e si è occupato della nuova edizione di *Chinese Unchopped* come se non se ne fosse mai andato: un lavoro straordinario che abbiamo apprezzato tantissimo.

Al mio gruppo Curious Crab Productions: Clare Cassidy Sefati, Chris Jackson e Lee Skillett per aver difeso il fortino mentre ero sul set, e per avermi permesso di fare il mio lavoro!

A Freya Deabill di The Brand New Studio per un’altra epica realizzazione di wok clock e illustrazioni. Il tuo lavoro è davvero... wok!

A Adrienne Katz Kennedy per aver contribuito a creare la base e la storia di questo libro dalla prosa originale.

E infine al mio agente, Richard Watts, che in termini di energia ed entusiasmo per tutto ciò che facciamo supera anche me. Non sei solo un agente, ma un vero amico e un partner commerciale di lungo corso che si prende il tempo per comprendere la mia visione e mi aiuta a metterla in pratica con la massima integrità. Siamo una squadra incredibile, non ci sono dubbi!

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore,
Datanova S.r.l. 2025

Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Traduzione: Laura Tosi
Revisione: Francesca Leoni
Correzione bozze: Zino Malerba
Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Edizione originale Hamlyn,
Octopus Publishing Group Ltd,
Gran Bretagna, 2026

Carmelite House, 50 Victoria Embankment,
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk
www.octopusbooksusa.com

An Hachette UK Company
www.hachette.co.uk

Testi © Jeremy Pang, 2026
Progetto grafico edizione originale
© Octopus Publishing Group Ltd, 2026

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare
la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita
autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 462 3
Stampato in Malesia

Alcune ricette di questo libro sono state
pubblicate in precedenza nel volume *Chinese
Unchopped: Authentic Chinese recipes broken
down into simple techniques*

NOTE DI CUCINA

In tutte le ricette si utilizzano i cucchiai rasi
standard.

1 cucchiaino = 15 ml

1 cucchiaino = 5 ml

Si consiglia di usare erbe fresche, se non
diversamente indicato. Se non le avete,
in alternativa ricorrete alle erbe secche,
ma dimezzate le quantità.

Le temperature del forno si riferiscono a forni
ventilati. Per i forni convenzionali, aumentate
la temperatura di 20°C.

Questo libro include piatti che contengono frutta
a guscio e derivati. Le persone con reazioni
allergiche note alla frutta a guscio e ai suoi
derivati e i soggetti potenzialmente vulnerabili,
come bambini con una storia familiare di allergie,
devono evitare i piatti preparati con frutta a
guscio e rispettivi oli. È inoltre consigliabile
controllare l'etichetta di ingredienti già pronti
per verificare l'eventuale presenza di frutta
a guscio o derivati.

Se non diversamente indicato, tutte le porzioni
si riferiscono a un pasto completo. Quando si
preparano più piatti per determinate occasioni,
riconsiderate le dimensioni delle porzioni in base
al numero delle pietanze previste.

“CHE VOGLIATE PREPARARE UNA SEMPLICE RICETTA CON IL WOK, ACCOMPAGNATA DA UNA CIOTOLA DI RISI, OPPURE CUCINARE UN PASTO PER SORPRENDERE AMICI E PARENTI, SEGUITE QUESTE MIE RICETTE E ISTRUZIONI: POTRETE OTTENERE IL MIGLIOR CIBO CINESE A CASA VOSTRA!”.

SCOPRITE I SEGRETI DELLA CUCINA CINESE CON IL NUOVO LIBRO DI JEREMY PANG. TROVERETE LE TECNICHE DI BASE, GLI INGREDIENTI PRINCIPALI E CONSIGLI SU COME EQUILIBRARE AL MEGLIO I SAPORI. OLTRE 80 IRRESISTIBILI RICETTE TRADIZIONALI!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

30 € IVA INCLUSA



9 788867 534623

ISBN: 978 88 6753 462 3