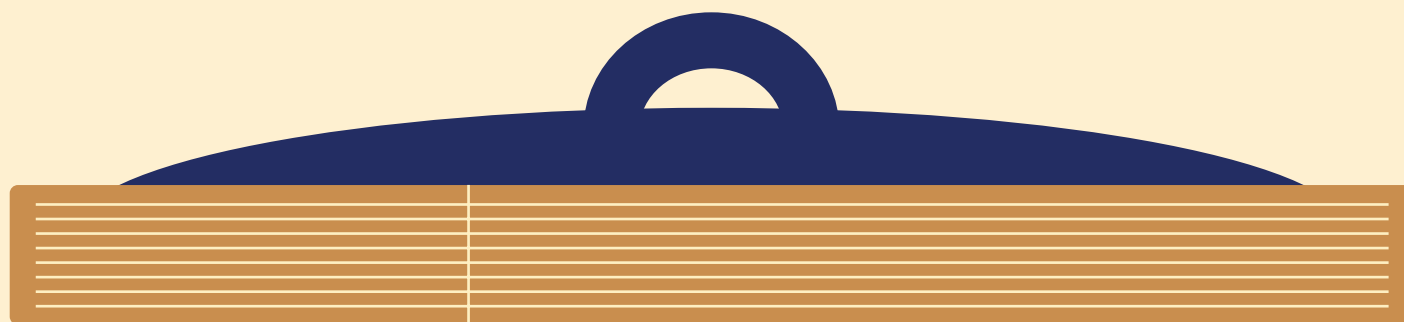


ORATHAY SOUKSISAVANH  
TÉCNICAS Y RECETAS

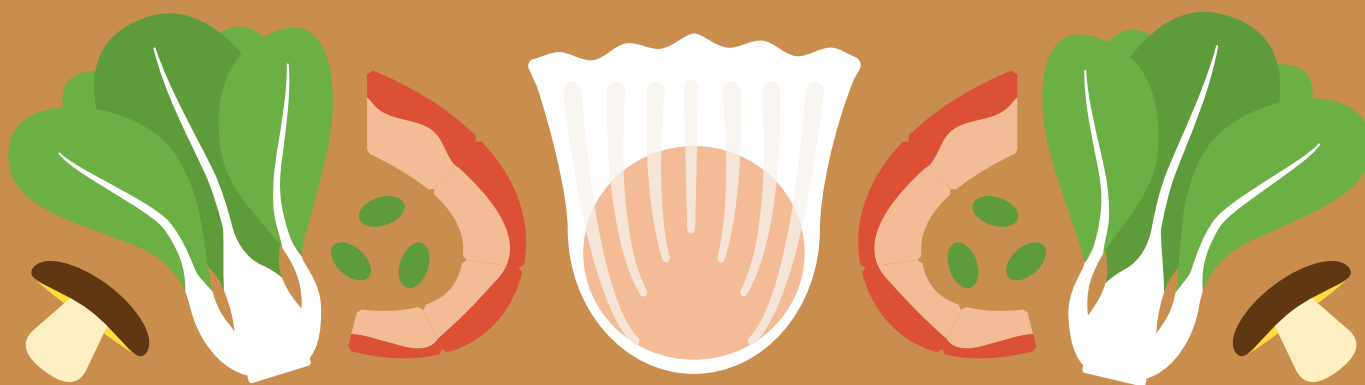
FOTOGRAFÍAS DE PIERRE JAVELLE  
ILUSTRACIONES DE YANNIS VAROUTSIKOS



EL GRAN MANUAL DE LA COCINA

# CHINA

TÉCNICAS, PRODUCTOS Y RECETAS



OBERON

# CAPÍTULO 1

# LAS BASES DE LA COCINA CHINA

## **HARINAS, FÉCULAS Y ALMIDONES**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Harina de trigo .....     | 10 |
| Féculas y almidones ..... | 11 |

## **ARROZ**

|                    |    |
|--------------------|----|
| Arroz jazmín ..... | 12 |
|--------------------|----|

## **MASAS PARA DIM SUM**

|   |    |
|---|----|
| Masa para dumplings translúcida ..              | 14 |
| Masa para dumplings de harina<br>de trigo ..... | 16 |
| Masa para baos .....                            | 20 |

## **FIDEOS Y CREPES**

|   |    |
|---|----|
| Fideos de harina de arroz .....             | 22 |
| Fideos de huevo .....                       | 26 |
| Fideos biang biang .....                    | 28 |
| Crepes de harina de trigo<br>al vapor ..... | 32 |

## **TÉCNICAS**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Deshuesar un muslo de pollo .... | 34 |
| Preparar gambas .....            | 36 |

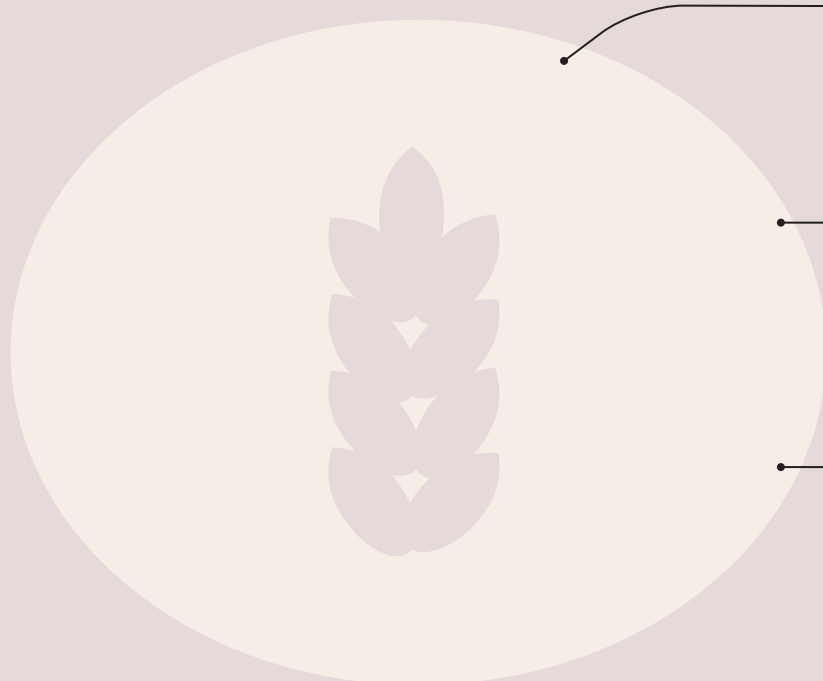
## **CALDOS**

|                    |    |
|--------------------|----|
| Caldo básico ..... | 38 |
| Caldo vegano ..... | 40 |

## **PRODUCTOS**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Bicarbonato sódico .....  | 42 |
| Kansui .....              | 43 |
| Lye water .....           | 43 |
| Aceite de guindilla ..... | 44 |
| Vinagre de arroz .....    | 46 |
| Salsa de soja .....       | 47 |
| Salsa de ostras .....     | 48 |
| Vino y licores .....      | 49 |

# MASA PARA BAOS



## ¿QUÉ ES?

Masa leudada elaborada con harina de trigo, agua, azúcar y levadura.

## TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 15 minutos  
Reposo: 1 hora

## USOS

Sirve para preparar baos salados rellenos (pág. 60) y gua baos (pág. 242).

### MATERIAL ESPECÍFICO

Robot con gancho para amasar

### PUNTO CRUCIAL

Amasar con gancho hasta que la masa quede lisa y homogénea. Si no se tiene robot de cocina, habrá que trabajar bien la masa a mano.

### CONSEJOS

Utilizar una harina blanqueada o sin blanquear con un bajo contenido en proteínas: entre el 9 y el 10 % aproximadamente para obtener baos muy esponjosos y entre el 10 y el 11 % para un buen equilibrio entre esponjosidad y elasticidad. Con un porcentaje mayor se perderá esponjosidad. La masa será más

elástica, pero tendrá más sabor. Para los gua baos, utilizar una harina intermedia. Es una masa que se rellena como si fuera un sándwich, por lo que debe poder mantener su estructura y tener una cierta consistencia al masticar. ¡Pero todo es cuestión de gusto y preferencias!

Para la receta de gua baos (pág. 242), puede añadirse 1 cucharadita de sal a los demás ingredientes de la masa.

### VARIANTES

Al igual que la masa para dumplings, esta se puede personalizar añadiendo hierbas picadas o especias (pimentón, guindilla en polvo...) en el amasado. También se puede sustituir el agua por zumos de

verduras para obtener una masa con color (espinacas, zanahoria, remolacha...).

### ¿POR QUÉ LA MASA NO LLEVA SAL?

Ante todo, se busca una textura ligera y esponjosa, más bien neutra, que realce el relleno. Añadir sal a la masa tensa la estructura del gluten y ralentiza la acción de la levadura. El resultado sería una masa más firme y menos ligera.

# Aprender



1 Echar la harina en el vaso de un robot de cocina. Formar un volcán y añadir los huevos. Agregar la sal y el kansui. Amasar con el gancho a velocidad baja durante 5 minutos. Añadir el agua. Debería poderse formar una bola ligeramente seca. Si fuera necesario para integrar la masa, agregar 1 cucharada de agua. Tapar la masa con film transparente y dejarla reposar 1 hora a temperatura ambiente.

2 Preparar un bol con harina y un colador para ir enharinando sobre la marcha. Preparar la máquina de laminar. Dividir la masa en 6 trozos y reservarlos en film transparente.

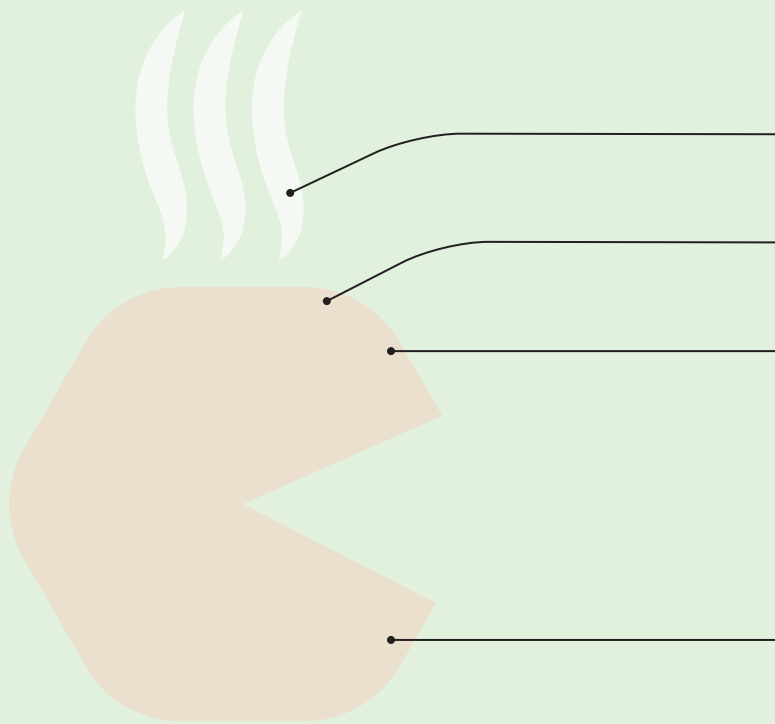
3 Regular la laminadora a la primera posición. Aplanar un trozo de masa con la palma de la mano. Enharinarlo ligeramente y pasarlo por la máquina.

4 Doblar la masa por la mitad y volver a pasarla por la máquina 4 o 5 veces, siempre doblando antes de aplanar. Enharinarla si fuera necesario. En cuanto la masa esté lisa y homogénea, pasar la máquina a la siguiente posición y así sucesivamente hasta llegar a la penúltima muesca.

5 Enharinar la masa por ambos lados. Poner la máquina en la posición de las cuchillas para tallarines o espaguetis y cortar los fideos. Colocar los fideos planos

sobre un paño de cocina. Enharinarlos ligeramente, con cuidado de que los fideos no queden superpuestos. Repetir la operación con los demás trozos de masa. Utilizarlos inmediatamente o dejarlos secar 30 minutos sobre el paño de cocina. Enharinarlos de nuevo, formar nidos y guardarlos en un recipiente hermético como máximo hasta el día siguiente.

# KANSUI



## ¿QUÉ ES?

Sal alcalina con un pH elevado.

## USOS

Para elaborar ramen y otros fideos.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

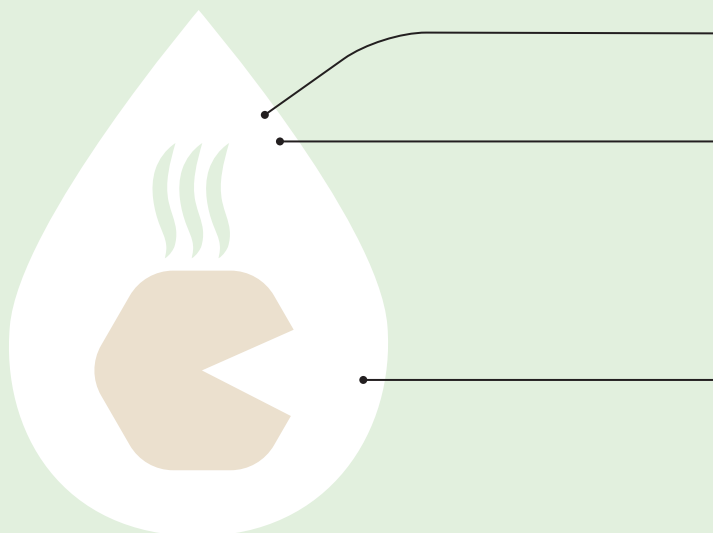
El aumento del pH modifica las interacciones entre las proteínas del gluten, formando una estructura más elástica y resistente, lo que da a los fideos una textura más firme y un toque escurridizo al comerlos. Añadir kansui vuelve amarillos los fideos y confiere ese típico sabor mineral al ramen. Como el kansui hace que la masa sea más difícil de trabajar y menos extensible, no es adecuado para los fideos biang biang.

## CÓMO SE ELABORA

Cuando se calienta bicarbonato sódico hasta un pH de 8,5, el agua y el  $\text{CO}_2$  se evaporan. Al perder  $\frac{1}{3}$  de su peso, el bicarbonato sódico se transforma en carbonato de sodio, con un pH de 12,5. El resultado es el kansui.

Precalentar el horno a 120 °C. Extender 50 g de bicarbonato sódico en una fuente forrada con papel de horno. Hornear durante 1 hora. Dejar enfriar y guardarlo en un tarro.

# LYE WATER



## ¿QUÉ ES?

Solución alcalina.

## USOS

Para mejorar la textura de la corteza de los pasteles de luna y darles un color ámbar, al tiempo que prolonga su vida útil (al inhibir el crecimiento de ciertos microorganismos). Se puede comprar en botellas en tiendas de alimentación asiáticas o hacerla en casa.

## CÓMO SE ELABORA

Calcular una proporción de 1:4, es decir, mezclar 1 g de kansui por 4 ml de agua.



1

2

3

4

### 3 SALSA HOISIN (Hǎixiǎn Jiàng)

**¿Qué es?**

Salsa elaborada con habas de soja fermentadas, originaria de Cantón. Al contrario de lo que podría sugerir su nombre chino («salsa de marisco»), no contiene marisco.

**Sabor**

Dulce, salada, ligeramente ácida, con pronunciadas notas umami. A menudo se la denomina la «salsa barbacoa china».

**Usos**

Añade un toque exótico a los platos. Se utiliza para marinar carnes como el cerdo laqueado o como condimento para acompañar algunas carnes asadas. Sirve de salsa para las crepes de arroz

o las crepes de primavera. También se utiliza con frecuencia con los rollitos de primavera o para acompañar la sopa phô.

### 4 TOFU FERMENTADO PRESERVED/FERMENTED BEANCURD (FŪRŪ)

**¿Qué es?**

Muy consumido desde la dinastía Han (206-220 d. C.), es tofu que se corta en dados y se inocula con esporas de moho. Los dados se someten a una primera fermentación hasta que desarrollan una capa de moho. Después se ponen en salazón y se someten a una segunda fermentación que dura de varias semanas a varios meses. Es en esta fase cuando el tofu adquiere su textura cremosa. A continuación, algunos

tipos de fūrū se maduran en tarros u ollas de barro, donde siguen desarrollando su sabor.

**Variedades**

- el rojo, fermentado con koji rojo (levadura de arroz). Potente y muy salado.
- el blanco, fermentado con vino de arroz claro. Más suave y menos salado.
- el picante, al que se añaden guindillas y a veces aceite de sésamo.

**Usos**

El fūrū tiene una consistencia similar al queso fresco. Se consume tal cual, con arroz o congee. Sin embargo, también se utiliza como adobo para la carne (cerdo laqueado), como aderezo para guisos y carnes estofadas, o para platos de verduras como las delicias de Buda (pág. 172).

# CAPÍTULO 2

## LAS RECETAS

### **DIM SUM**

|  |    |
|--|----|
| Ha kao / Dumplings de gambas . . .                                     | 54 |
| Fun guo / Dumplings de verduras . . .                                  | 58 |
| Xiǎo lóng bāo /<br>Dumplings con caldo. . . . .                        | 60 |
| Guō tiē /<br>Dumplings de cerdo a la sartén . . .                      | 64 |
| Xiu mai /<br>Bocados de cerdo y gambas . . . . .                       | 68 |
| Char siu bao . . . . .   | 72 |
| Bao de mama . . . . .  | 76 |
| Lo bak go / Pastel de daikon . . . . .                                 | 80 |
| Wu kok / Croqueta de taro . . . . .                                    | 84 |
| Cheung fun /<br>Crepe de arroz con gambas . . . . .                    | 88 |
| Gu chai gue /<br>Dumpling con cebollino chino. . . . .                 | 92 |
| Lo mai gai / Arroz glutinoso<br>con pollo sobre hoja de loto . . . . . | 96 |

### **CARNE**

|   |     |
|---|-----|
| Kǎoyā / Pato laqueado cantonés . . .                      | 100 |
| Lor ark / Pato a los 5 aromas . . . . .                   | 104 |
| Chá yān xūn yā /<br>Magret ahumado al té. . . . .         | 108 |
| Jiàohuā jī / Pollo del mendigo. . . . .                   | 110 |
| Zuì jī / Pollo borracho . . . . .                         | 114 |
| Gōng bǎo jī dīng /<br>Pollo gong bao . . . . .            | 118 |
| Sān bēi jī / Pollo a las 3 tazas . . . . .                | 120 |
| Char siu / Cerdo laqueado. . . . .                        | 122 |
| Siu yuk / Cerdo crujiente . . . . .                       | 124 |
| Dōng pō ròu / Cerdo dong po . . . . .                     | 128 |
| Gūlū ròu /<br>Cerdo en salsa agridulce . . . . .          | 132 |
| Chǐ zhī niúròu /<br>Buey salteado con soja negra. . . . . | 136 |
| Yáng nǎn bāo /<br>Guiso de cordero . . . . .              | 138 |

### **PESCADO Y MARISCO**

|   |     |
|---|-----|
| Jiāng cōng yú / Rodaballo<br>con jengibre y cebolleta . . . . . | 142 |
| Shuǐ zhǔ yú / Guiso de Sichuan . . .                            | 144 |
| Yú shēng /<br>Ensalada de la prosperidad . . . . .              | 148 |
| Sōngshǔ yú /<br>Pescado en salsa agridulce . . . . .            | 152 |
| Jiāoyán xiā /<br>Gambas con sal y pimienta . . . . .            | 156 |
| Langostinos al vapor<br>con vermicelli y ajo frito . . . . .    | 158 |
| Chǎo lóngxiā / Langosta salteada. . .                           | 162 |

### **TOFU**

|   |     |
|---|-----|
| Mápó dòufu / Mapo tofu . . . . .                          | 164 |
| Jiāng chǎo dòufu /<br>Tofu salteado con jengibre. . . . . | 168 |

### **VERDURAS**

|  |     |
|--|-----|
| Háoyóu jiè lán /<br>Kai lan con salsa de ostras. . . . . | 170 |
| Luóhàn zhāi / Delicias de Buda . . .                     | 172 |
| Pāi huángguā /<br>Ensalada de pepino aplastado . . . . . | 176 |
| Hóngshāo qiézi /<br>Berenjena estofada . . . . .         | 178 |
| Shǒu sī bāo cài /<br>Col salteada con vinagre . . . . .  | 180 |
| Dìsānxiān /<br>Las 3 delicias de la tierra . . . . .     | 182 |
| Suān là tāng / Sopa agripicante. . .                     | 186 |
| Chūn bǐng / Crepes de primavera . .                      | 190 |

### **FIDEOS Y ARROZ**

|   |     |
|---|-----|
| Hǎixiān chǎomiàn /<br>Fideos con marisco . . . . .      | 194 |
| Sùcài chǎomiàn /<br>Fideos salteados con verduras . . . | 198 |

|  |     |
|--|-----|
| Yóu pō chě miàn / Fideos biang<br>biang con aceite de guindilla. . . . . | 200 |
| Yáng ròu miàn /<br>Fideos biang biang con cordero. . . . .               | 202 |
| Niúròu miàn / Sopa de fideos<br>con carne de vacuno. . . . .             | 206 |
| Zhájìàng miàn / Fideos zhajiang . . .                                    | 210 |
| Dàndàn miàn / Fideos dan dan . . .                                       | 214 |
| Jiǎndāo miàn /<br>Pasta cortada con tijeras . . . . .                    | 216 |
| Gon chow ngau ho /<br>Fideos salteados con carne. . . . .                | 220 |
| Yángzhōu chǎofàn /<br>Arroz frito de Yangzhou. . . . .                   | 224 |
| Bāo zǎi fàn /<br>Arroz en cazuela de barro . . . . .                     | 228 |
| Pidàn jiròu zhōu /<br>Congee de pollo. . . . .                           | 232 |
| Zòngzi / Arroz glutinoso relleno . . .                                   | 234 |
| Xián yú chǎofàn / Arroz salteado<br>con pescado en salazón. . . . .      | 238 |

### **COMIDA CALLEJERA**

|  |     |
|--|-----|
| Gē bāo /<br>Gua bao con cerdo dong po . . . . .  | 242 |
| Cōng yóubǐng /<br>Tortita de cebolleta . . . . . | 244 |
| Yè er bā / Bolitas rellenas. . . . .             | 248 |
| Yán sū jī / Palomitas de pollo . . . .           | 250 |

### **POSTRES**

|   |     |
|---|-----|
| Ma lai go / Bizcocho al vapor . . . . .       | 254 |
| Dan tat / Tartaletas de huevo . . . . .       | 256 |
| Yuèbǐng / Pastel de luna. . . . .             | 260 |
| Tāngyuán de sésamo negro. . . . .             | 264 |
| Liúshā bāo / Lava bao . . . . .               | 268 |
| Máhuā /<br>Trenzas con sésamo negro . . . . . | 272 |





1



2



3



4



5



6

1 Rehidratar las setas (pág. 280). Retirar la base dura de los pies y cortarlas en daditos de unos 3 mm. Picar las castañas de agua en dados del mismo tamaño. Cortar la zanahoria en láminas finas, luego en bastones y por último en daditos, más pequeños que los de las demás verduras.

2 Poner la carne de cerdo picada con los condimentos en el vaso de un robot con el gancho en forma de batidor plano. Mezclar la carne durante unos 5 minutos. Debe quedar ligeramente pegajosa. Proseguir un rato más si fuera necesario. Preparar y añadir las gambas enteras y mezclar hasta que se hayan incorporado bien.

3 Agregar las setas y las castañas de agua. Mezclar unos instantes en el robot. Tomar un poco del relleno, calentarlo al microondas, probarlo y rectificar la sazón si fuera necesario. Dejar reposar el relleno en el frigorífico al menos 1 hora (a ser posible toda la noche).

4 Superponer las láminas de wonton y cortarlas todas con el cortapastas, o retirar solo las esquinas para que haya el menor desperdicio posible.

5 Disponer una buena cucharadita de relleno en el centro de un disco. Formar una C con el pulgar y el índice y poner el dumpling en el hueco. Manteniendo la mano firme, apretar el relleno con el

dorso de una cuchara. Debe formarse un paquetito con forma de tapón. Colocar el bocado en la superficie de trabajo: debe quedar firme y sostenerse con la abertura hacia arriba. Repetir la operación hasta agotar los ingredientes.

6 Colocarlos en cestas para cocer al vapor forradas con papel sulfurizado con agujeros. Decorar con un poco de zanahoria en el centro de cada bocado. Llevar a ebullición el agua de la vaporera. Colocar las cestas dentro y cocer entre 7 y 8 minutos. Servir bien calientes.

## INGREDIENTES DE LA DESPENSA CHINA

### ACEITE DE SÉSAMO

Escoger un aceite de sésamo asiático (chino, japonés o coreano), pues tuestan el sésamo antes de ser prensado. Color desde ámbar a marrón oscuro. Sabor a frutos secos con un intenso y pronunciado aroma.

### CASTAÑAS DE AGUA EN CONSERVA

Carne blanda y crujiente. Una vez abierta, congelar el resto de la lata en bolsitas.

### SETAS NEGRAS SECAS

Rehidratarlas de 20 a 30 minutos antes de utilizarlas. Textura crujiente, ligeramente gelatinosa. Sabor sutil, más bien neutro. Absorben los sabores de los demás ingredientes y aportan un contraste de textura.

### POLVO DE 5 ESPECIAS

Mezcla en polvo que contiene cilantro, hinojo, anís, canela, pimienta negra o de Sichuan y clavo.

### SETAS SHIITAKE SECAS

Dependiendo de su tamaño, rehidratar durante al menos 2 horas antes de usarlas. Su sabor es más concentrado y umami que el de las setas frescas.



## PARA 12 BAOS

### RELLENO

- 500 g de panceta de cerdo picada
- 10 g de setas shiitake secas (3 pequeñas)
- 10 g de setas negras secas
- 30 g de cebolla (½ pequeña)
- 60 g de zanahoria (1 mediana)
- 50 g de castañas de agua en conserva (opcional)
- ½ manojo de cilantro
- 1 diente de ajo prensado
- 3 cucharadas de salsa de soja
- ½ cucharadita de polvo de 5 especias

1 huevo

1 cucharada colmada de fécula de patata  
15 g de azúcar

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite vegetal neutro a elegir (girasol, cacahuete)
- 1 cucharadita rasa de sal
- Pimienta recién molida

### MASA

#### Mezcla 1

265 g de harina T55 tamizada  
8 g de levadura de panadería seca  
225 ml de agua templada (35 °C)

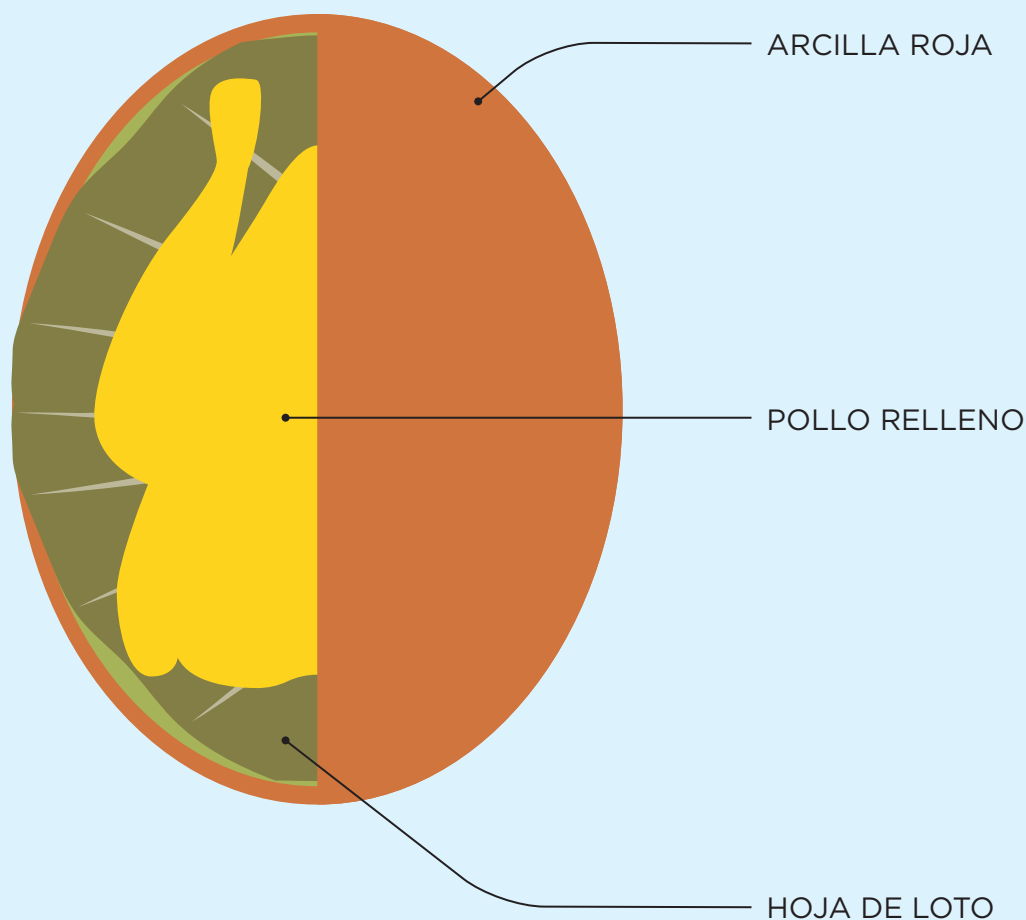
#### Mezcla 2

130 g de harina T55 tamizada  
11 g de levadura química (1 sobre)  
75 g de azúcar de caña rubio  
40 g de mantequilla



# JIÀOHUĀ JĪ

## POLLO DEL MENDIGO



### ¿QUÉ ES?

Pollo entero, marinado y relleno, y luego envuelto en hojas de loto y una costra de arcilla. Después se cuece lentamente al horno durante mucho tiempo hasta que esté bien tierno.

### ORIGEN

Es originario del este de China (provincias de Jiangsu y Zhejiang). Cuenta la leyenda que, durante la dinastía Qing (1644-1911), un mendigo hambriento robó un pollo. El granjero lo persiguió hasta la orilla de un río, por lo que el mendigo escondió el pollo en el barro. Cuando regresó para recoger su botín, puso el pollo a

cocer recubierto de barro directamente en el fuego. Alrededor del pollo se formó una sólida costra de arcilla. Una vez rota, las plumas se desprendieron, revelando una carne tierna y aromática.

### TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 1 hora 20 minutos  
Reposo: 48 horas  
Cocción: 3 horas 30 minutos  
Conservación: 3 días refrigerado.

### MATERIAL ESPECÍFICO

Bolsa grande de congelación

### HABILIDADES NECESARIAS

Rehidratar setas (pág. 280)  
Ablandar hojas de loto (pág. 280)

### VARIANTES

Sustituir la arcilla por 2 kg de masa de pan comprada en la panadería, o preparar una costra de sal mezclando 1 kg de harina con 1 kg de sal gruesa y 3 huevos. Verter 400 ml de agua poco a poco y amasar como si fuera una masa quebrada. Ajustar la cantidad de agua para obtener una masa flexible. Reservarla refrigerada para facilitar el amasado.



1



2



3



4



5



6

1 Para preparar el caldo, cortar la cebolla por la mitad y el jengibre en láminas. En una cacerola mediana, echar todos los ingredientes del caldo y los huesos de los cuartos traseros de pollo. Llevar a ebullición a fuego lento y espumar. Bajar el fuego y cocer a fuego lento el tiempo que se tarda en preparar el resto de la receta.

2 Colocar los filetes de pollo sobre una tabla, con la piel hacia abajo. Hacer unas incisiones en la carne sin llegar a atravesarla. Salpimentar. Echar el vino por encima y marinar durante 15 minutos.

3 Enrollar los filetes bien apretados, comenzando por la parte más estrecha. Atar los rollitos resultantes.

4 Sumergir los rollitos en el caldo hirviendo a fuego lento. Si no quedan del todo sumergidos, añadir un poco de agua. Llevar a ebullición y cocer 5 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 40 minutos. El pollo terminará de cocerse suavemente en el calor residual. Así, la carne quedará más tierna.

5 Para la marinada, tomar 500 ml del caldo, ponerlo en un cazo y reducirlo a la mitad a fuego medio para obtener 250 ml. Añadir el vino, el azúcar y la salsa de soja, y cocer de 2 a 3 minutos. Probar y rectificar de sal si fuera necesario. Colocar el pollo en un recipiente hermético mediano. Verter la marinada hasta que

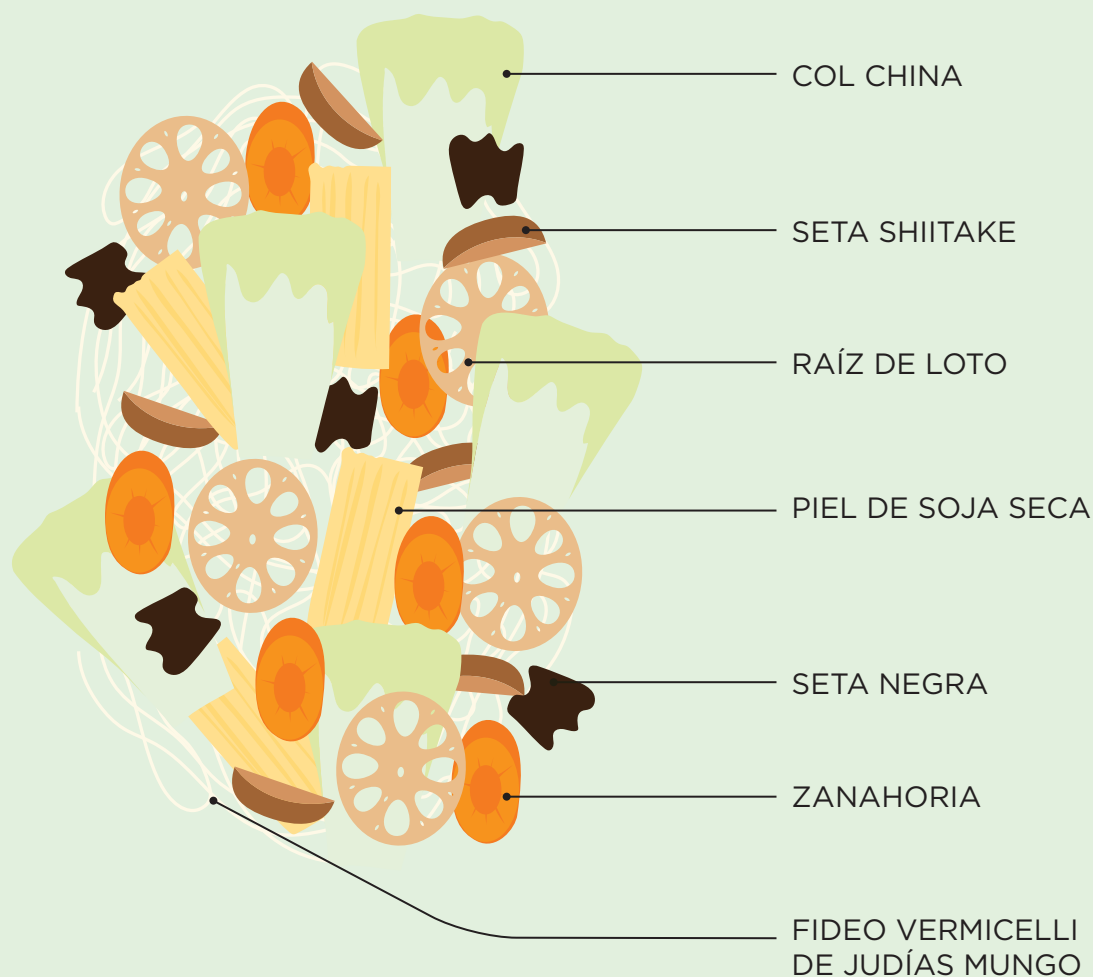
el pollo quede sumergido. Añadir las bayas de goji. Dejar enfriar y guardar en el frigorífico de 24 a 48 horas.

6 El día que se vaya a comer, cortar la cebolleta en 3 trozos. A continuación, cortar cada sección en bastones. Reservarlos en un bol de agua helada. Escurrir el pollo, retirar el hilo y cortarlo en rodajas de unos 4 o 5 mm. Colocar las rodajas en un plato hondo, verter por encima la marinada y añadir la cebolleta escurrida.



# LUÓHÀN ZHĀI

## DELICIAS DE BUDA



### ¿QUÉ ES?

Guiso de verduras.

### ORIGEN

Originario de la cocina budista, su nombre significa «plato de los arhats», los primeros discípulos de Buda que alcanzaron la etapa final de sabiduría e iluminación. La leyenda cuenta que 18 arhats se dispersaron para pedir limosna. Cada uno de ellos regresó con una pequeña cantidad de un ingrediente diferente y se les ocurrió juntarlo todo para preparar un plato común. Por tanto, según la leyenda, consta de 18 ingredientes, que, por supuesto, se pueden adaptar.

### TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 40 minutos  
Reposo: 1 noche  
Cocción: 10 minutos  
Conservación: 2 días.

### HABILIDADES NECESARIAS

Rehidratar setas (pág. 280)  
Rehidratar piel de soja (pág. 280)  
Cortar en juliana (pág. 281)

### CONSEJO

Las raíces de loto se pueden utilizar congeladas y cortadas en rodajas.

### VARIANTES

Se puede utilizar cualquier clase de tofu o de proteínas vegetales (seitán, tempeh, etc.) y todo tipo de setas, algas o coles, así como semillas de loto, castañas de agua, cacahuètes, tirabeques, brotes de judía mungo o verduras verdes.

## INGREDIENTES DE LA DESPENSA CHINA

### COL CHINA

Col suave y tierna. En la cocina china se consume cocida, pero cruda en ensaladas también queda bien.

### PIEL DE SOJA EN TIRAS

Piel de leche de soja hervida y seca.

### FIDEOS VERMICELLI DE JUDÍAS MUNGO

Hay que remojarlos antes de usarlos. Después de la cocción se vuelven transparentes.

### DADOS DE TOFU BLANCO FERMENTADO

Condimento tradicional chino. Es más suave que el rojo, similar al miso.

### RAÍZ DE LOTO

Se vende envasada al vacío en la sección de refrigerados. Hay que pelarla antes de cortarla en rodajas. Sabor dulce y fresco. Si se saltea queda crujiente y si se hierve queda tierna.



### PARA 4 A 6 PERSONAS

- 450 g de col china
- 2 zanahorias
- 150 g de raíz de loto fresca
- 10 o 12 setas shiitake secas
- 15 g de setas negras secas
- 90 g de piel de soja seca en tiras
- 100 g de fideos vermicelli de judías mungo
- 5 dientes de ajo
- 40 g de jengibre fresco
- 3 cucharadas de aceite vegetal neutro a elegir (girasol, cacahuete)

### SALSA VERSIÓN MONASTERIO

- 100 g de tofu blanco fermentado
- 1 cucharadita colmada de azúcar de caña rubio
- 3 cucharadas de salsa de soja

### SALSA VERSIÓN DE LA ALACENA

- 3 cucharadas de salsa de ostras o de salsa vegetariana
- 4 cucharadas de salsa de soja

## Aprender



30 g de jengibre fresco  
100 ml de vino de Shaoxing  
10 g de azúcar de caña rubio  
2 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de aceite vegetal neutro a elegir (girasol, cacahuete)  
Pimienta

### SALSA

80 g de pasta de sésamo tostado (pág. 283)  
50 ml de vinagre de arroz negro de Chinkiang o vinagre de arroz blanco  
50 ml de salsa de soja  
10 g de azúcar de caña rubio

1 Enjuagar las hojas de mostaza y escurrirlas. Rallar el jengibre, prensar el ajo y machacar los cacahuetes. Cortar en rodajitas las cebolletas.

2 Para preparar la salsa, diluir la pasta de sésamo en 30 ml de agua caliente. Añadir el azúcar, el vinagre y la salsa de soja.

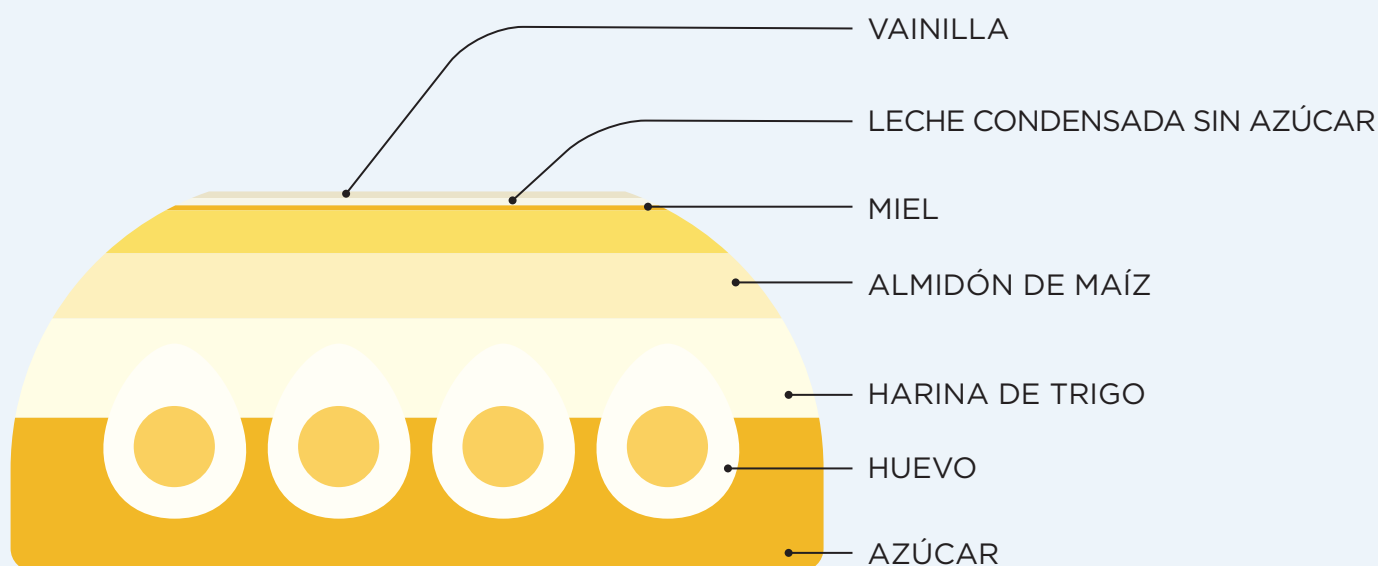
3 Calentar 2 cucharadas de aceite en un wok o una sartén, y agregar el ajo, el jengibre, la pimienta y la carne. Remover bien para que se suelten los trozos. Verter el vino e incorporar el azúcar, la salsa de soja y las hojas de mostaza.

4 Cocer los fideos al dente siguiendo las instrucciones del envase. Escurrirlos y repartirlos entre los boles.

5 Sazonar los fideos con salsa de sésamo. Repartir la carne. Espolvorear por encima cacahuetes y cebolleta, y añadir aceite de guindilla al gusto. Mezclarlo todo antes de comer.

# MA LAI GO

## BIZCOCHO AL VAPOR



### ¿QUÉ ES?

Bizcocho cantonés, cocido al vapor.

### ORIGEN

Tiene el curioso nombre de «pastel malasio» en chino. En 1786, los británicos establecieron en la península malasia el primer puesto comercial de Extremo Oriente, y llevaron consigo el té de la tarde y los bizcochos. Como no disponían de algunos ingredientes y tampoco tenían horno, los malasios adaptaron la receta del bizcocho cocinándolo al vapor y añadiendo leche de coco y hojas de pandan. Durante la época de la Malasia británica, muchos

inmigrantes de la provincia de Cantón viajaban con frecuencia entre Malasia y China continental. Fue así como la versión malasia de este bizcocho llegó a China. A su vez, los cocineros cantoneses adaptaron la receta malasia eliminando los ingredientes que no tenían: la leche de coco y las hojas de pandan. Desde entonces, el ma lai go es un clásico de los dim sum y los salones de té.

### TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 20 minutos  
Reposo: 2 horas  
Cocción: 35 minutos  
Conservación: el bizcocho puede conservarse hasta 3 días cubierto

con film transparente y refrigerado. Solo habrá que calentar las porciones unos segundos en el microondas o al vapor.

### MATERIAL ESPECÍFICO

Cesta de bambú de 20 cm  
o molde estándar

### CONSEJO

La tapa no debe tocar el pastel durante la cocción. También puede utilizarse una margarita de cocción al vapor o una rejilla con patas en el fondo de una cazuela grande normal, o un wok grande con una tapa en forma de campana.



1



2



3



4



5



6

1 En el vaso del robot de cocina con el batidor plano, mezclar el azúcar y la mantequilla. Añadir el huevo y luego la harina. Mezclar hasta obtener una masa homogénea sin insistir demasiado.

2 Tapar con film transparente y reservar refrigerado al menos 4 horas.

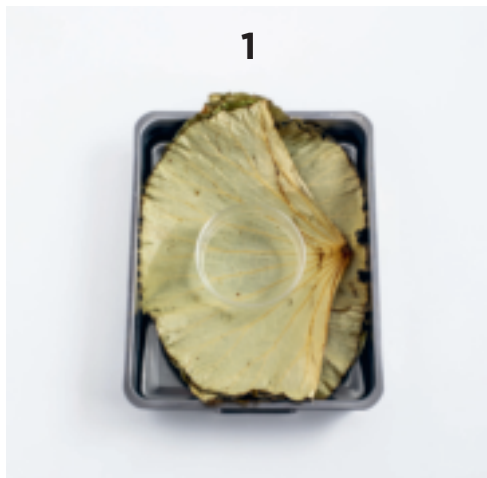
3 Preparar la mezcla de huevo. Llevar el agua a ebullición a fuego lento con la vainilla abierta y raspada. Echar el azúcar, apagar el fuego y remover hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Batir los huevos con la leche condensada. Cuando el almibar esté templado, incorporar los huevos. Colar y dejar reposar refrigerado al menos 4 horas.

4 Enharinar la superficie de trabajo. Formar cilindros con la masa y cortarlos en 12 trozos de 40 g. Estirar los trozos de masa con un rodillo y forrar los moldes, dejando que la masa sobresalga unos 5 mm. Decorar el borde de la masa haciendo marcas con un palillo.

5 Reservar los moldes refrigerados durante 40 minutos y, luego, rellenarlos con la mezcla de huevo. Precalentar el horno a 180°C. Hornear durante unos 25 minutos.

6 Dejar que se templen antes de desmoldarlos. Servir templados.





## REHIDRATAR INGREDIENTES SECOS

**1 Hojas de loto** Colocar las hojas en un baño de agua caliente durante 30 a 40 minutos para ablandarlas (bandeja grande o fregadero). Poner un peso encima para sumergirlas completamente (rejilla, bol o cacerola llenos de agua).

**2 Hojas de bambú** Colocar las hojas en un baño de agua caliente durante unos 20 minutos para ablandarlas (bandeja grande). Cortar la base de las hojas por el tallo, que es un poco duro.

**3 Semillas de loto** Rehidratar las semillas de loto en agua fría durante

unas 3 horas. A continuación, abrir la semilla y retirar el germen amargo.

**4 Setas shiitake** Rehidratar las setas shiitake en un bol con agua fría entre 2 y 4 horas. Según el tiempo que se tenga para preparar la receta, ponerlas en remojo la víspera para ir con más tranquilidad. Retirar la base del tallo, que puede estar un poco dura.

**5 Setas negras** Rehidratar las setas entre 20 minutos y 1 hora en un bol de agua fría. Si está dura, retirar la base del tallo.

**6 Fideos vermicelli de judías mungo** Rehidratar los fideos en un bol con agua fría durante 20 o 30 minutos.

**7 Fideos vermicelli de boniato** Rehidratar los fideos en un bol con agua fría siguiendo las indicaciones del envase.

**8 Piel de soja en tiras (sticks)** Rehidratar las pieles durante unas 2 horas en una bandeja grande con agua fría. Poner un peso encima para sumergirlas completamente. Las partes curvas (donde la piel se cuelga para secarse) tardarán más en rehidratarse.

**9 Gambas deshidratadas** Rehidratar las gambas en un bol de agua tibia o fría durante 30 o 40 minutos.



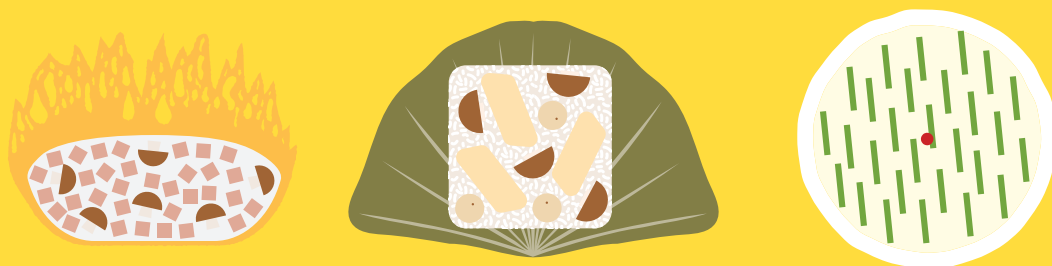
# EL GRAN MANUAL DE LA COCINA CHINA

**COMPRENDER, APRENDER Y DOMINAR**

LAS TÉCNICAS BÁSICAS PARA APRENDER A PREPARAR FIDEOS,  
MASA TRANSLÚCIDA PARA DUMPLINGS, GAMBAS, CALDOS,  
DESHUESAR UN MUSLO DE POLLO, ELABORAR MASA PARA BAOS...

ORGANIZAR UNA DESPENSA BÁSICA EN CASA CON LOS PRODUCTOS  
MÁS UTILIZADOS EN LA COCINA CHINA.

LAS RECETAS MÁS EMBLEMÁTICAS: HA KAO, CHAR SIU BAO, FIDEOS BIANG BIANG,  
ARROZ SALTEADO, DELICIAS DE BUDA, CERDO EN SALSA AGRIDULCE,  
POLLO DEL MENDIGO, ZÒNGZI, PASTEL DE LUNA...



2360608

ISBN: 978-84-415-5204-3



9 788441 552043

[www.oberonlibros.com](http://www.oberonlibros.com)

**ORATHAY SOUKSISAVANH**

Chef chino-tailandesa. Diplomada por la escuela de cocina Ferrandi Paris,  
es una autora de renombre internacional que colabora con Marabout desde 2010  
y estilista gastronómica de prensa especializada como la prestigiosa revista *Saveurs*.

**OBERON**

**MARABOUT**