Príprava čínskych jedál, čínske menu :)

UPOZORNENIE

KUCHYNSKÉ NÁČINIE





Wok

Wok je najdôležitejšie kuchynské náčinie v celej Ázii a je všestranne použiteľný. V Číne sa táto pologuľatá panvica vyrába tradične zo železa, u nás dostať woky z rozličných materiálov a s rozličnými povrchovými úpravami. Mnohé modely sú upravené na používanie na našich sporákoch a majú ploché dno s priemerom 36 cm. Wok sa hodí na všetky spôsoby prípravy čínskych jedál: v panvici sa dá smažiť, dusiť, fritovať i miešať. Ďalšou prednosťou woku je, že šetrí energiu. Ľahko sa zohreje a teplo rozdeľuje rovnomerne. Vysoko zdvihnutý okraj dovoľuje i prechodné udržanie tepla, keď sa majú opekať i ďalšie prísady v horúcom strede. Nie všetky woky, ktoré sa u nás predávajú, sú však vhodné na prípravu čínskych jedál. Vo väčšine pochrómovaných modeloch z ušľachtilej ocele sa napríklad nedá opiecť marinované mäso, pretože sa lepí. Ak je dno wokov z liatiny alebo ušľachtilej ocele priveľmi hrubé, akumulujú teplo príliš dlho. Ak nechceme jedlo prevariť, musíme hotové ingrediencie z woku ihneď vybrať. Často sa predávajú woky „rechaud" (ohrievacie), ktoré sa hodia na ohriatie, nie však na varenie. Len máloktoré by sa mohli zohriať natoľko, aby sa v nich dal pokrm rýchlo opiecť. Výnimkou je „rechaud", ktorý má plynový horák. Na prípravu čínskych pokrmov odporúčame ľahký alumíniový wok s vrstvou proti prepáleniu, ktorý sa rýchlo zahreje, na aj rýchlo vychladne. Takýto existuje už s elektrickým ohrievaním a termoregulátorom. Má tri ďalšie výhody: potrebnú teplotu si môžeme regulovať, wok sa dá použiť aj samostatne a tak sporák zostane voľný pre prípravu iných pokrmov a príloh. Ak nemáme wok, môžeme ho v krajnom prípade nahradiť veľkou panvicou na malej platničke. Vtedy však jedlo veľmi často miešame.

Naparovací košík

Guľaté naparovacie košíky sú vyrobené z bambusového dreva. Majú asi 10 cm vysoký okraj, dno v podobe sita, vytvoreného z plochých bambusových pásikov, a viečko je tiež z prepletených pásikov. Paráky sa dávajú do woku nad vriacu vodu a umožňujú šetrný spôsob varenia, pri ktorom sa tak neničia vitamíny a chuť potravín sa zachováva. Ak chceme pripraviť viac porcií, môžeme na seba nasadiť viac naparovacích košíkov.

Hrniec čchi-kuo

Hrniec čchi-kuo, nazvaný podľa svojho pôvodu tiež, jün-nanský hrniec", je guľatá hlinená nádoba s pokrievkou. Jeho dno je uprostred vytvarované do podoby komína, ktorý je na špičke otvorený. Ak posadíme hrniec čchi-kuo na hrniec s vriacou vodou, bude tento hrniec odvádzať paru do hrnca. Tento spôsob umožňuje šetrnú tepelnú úpravu vložených potravín bez tuku, neničia sa tak vitamíny a použité korenie môže intenzívne rozvinúť svoju arómu. Takto pripravené pokrmy spravidla podávame v hrnci čchi-kuo. Ak chceme pripraviť väčšie množstvo pokrmu, môžeme na seba postaviť, tak ako pri naparovacích košíkoch, viac hrncov čchi-kuo. Ten, kto nemá hrniec čchi-kuo, môže dať prísady do ohňovzdornej misky a tú postaviť do veľkého tlakového hrnca, naplneného trochou vody. Pokrievku tlakového hrnca nasadíme bez tesniacej gumičky a hrniec nebudeme uzatvárať. Takto môže unikať para. Touto metódou však nedocielime rovnaký výsledok ako pri použití hrnca čchi-kuo.

Ohnivý hrniec (chuo-kuo)

Ohnivý hrniec, nazvaný tiež mongolský hrniec, je nádobou na fondue pre Číňanov. Pozostáva z kovového komína s roštom, na ktorý sa dáva žeravé drevené uhlie, ďalej z kovovej misky okolo neho, ktorá sa uzatvára viečkom. Z komína vychádzajúci žiar privedie vodu alebo vývar v miske do varu a v nej sa môžu variť najrôznejšie ingrediencie v špeciálnych drôtených sitkách. Použitá voda či vývar sa takto zmení na bohatú

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

polievku, ktorú môžeme podávať samostatne.

Kuchynský sekáčik

Široký kuchynský sekáčik s ostrou čepeľou je po celej Ázii nástrojom na krájanie všetkých prísad. Dá sa ním nielen sekať, ale i rýchlo porciovať ryby i mäso a presne ich krájať. Praktické je i to, že jeho široká plocha môže poslúžiť i ako kladivko na mäso, ale i ako tácka.

Doska na krájanie

Väčšina príloh do čínskych jedál musí byť nakrájaná na malé kúsky, preto je doska na krájanie nenahraditeľná.

Naberacie sitko

Naberacie sitko potrebujeme, aby sme mohli vybrať uvarené prísady z woku a zároveň nechať odkvapkať tuk alebo vývar.

Lopatka

Na prípravu jedál na panvici, čo je v Ázii najrozšírenejší spôsob prípravy jedál, potrebujeme lopatku na obracanie a miešanie prísad (v prípade woku s plochým dnom radšej dve). Na teflonové woky by malo byť náčinie drevené alebo plastové.

Jedálenské paličky



Jedálenské paličky sú najužívanejším príborom na svete. Umožnia lepšie ako vidlička a lyžica vychutnať chuťovú rozmanitosť čínskych pokrmov. Ingrediencie sa dajú uchopiť aj jednotlivo. S paličkami jeme pomalšie a rozvážnejšie, jedlo lepšie rozhryzieme a tak je ľahšie stráviteľné. Číňania používajú paličky i ako nástroj na varenie.

TECHNIKY KRÁJANIA

Charakteristické pre čínsku kuchyňu sú perfektne uvarené prísady. Zelenina je krehká, mäso šťavnaté a dovarené a všetko je dobre a rozmanito okorenené. Takýto výsledok dosiahneme veľmi krátkym časom varenia pri čo najvyšších teplotách. Všetky prísady musia byť preto nakrájané a to pokiaľ možno na rovnaké kúsky. Vtedy okorenené omáčky rovnomerne vsiaknu a pri podávaní sú všetky prísady rovnomerne uvarené. Pri krájaní veľmi pozorne pracujeme s doskou na krájanie.

Zelenina

Len málo druhov zeleniny, ako napríklad karfiol, sa dá rozdeliť podľa prirodzených tvarov na malé kúsky, ktoré sa vojdú do úst. Väčšina druhov zeleniny sa musí pokrájať buď na kocky, plátky a rezance, alebo sa musí jemne nasekať.

Čínsku kapustu pre prípravu na panvici krájame napríklad na malé rezančeky, no na dusenie na väčšie kúsky. Ak chceme dusiť bambusové výhonky, krájame ich na kocky. Keď ich chceme pripraviť na panvici, krájame ich na plátky alebo rezance. To platí aj pre väčšinu koreňovej zeleniny. Väčšie huby krájame na jemné plátky alebo rezance.

Mäso

Pre úplnú väčšinu jedál krájame mäso na malé, to znamená na veľmi tenké plátky, 1,5 cm veľké kocky alebo 1 cm hrubé a 4 cm dlhé rezance. Tak zostanú počas varenia krehké a budú hotové rovnako rýchlo ako zelenina. Hovädzie mäso krájame vždy naprieč vlákna, bravčové a hydinu môžeme krájať v oboch smeroch. Praktická

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

rada: mäso vložte pred krájaním na chvíľu do mrazničky, potom sa dá ľahšie a presnejšie nakrájať.

Ryby

Z ryby, ktorú chceme uvariť a podávať v celku, urobíme spravidla filety a rybie mäso krájame na prúžky hrubé ako prst alebo na veľké kocky.

Krájanie surovín podrobne

SPÔSOBY TEPELNEJ ÚPRAVY POKRMOV

Všetky základné spôsoby tepelnej úpravy pokrmov, používané v čínskej kuchyni, už poznáme: aj na Ďalekom východe sa varí, dusí, smaží alebo pečie. Číňania však používajú oveľa menej tuku. Mäso a ryby pripravujú takmer výhradne spolu so zeleninou. Toto „základné pravidlo“ nás už privádza od teórie k praxi. Tu sú najdôležitejšie spôsoby prípravy jedál.

Miešanie na panvici



Miešanie na panvici je hlavnou čínskou technikou tepelnej úpravy pokrmov. Zachováva sa pri nej typická chuť jednotlivých prísad, mäso i zelenina ostávajú krehké, vitamíny zostanú uchované a prísady intenzívne prijímajú dodanú arómu. Pre túto techniku je charakteristická vysoká teplota a krátka doba varenia. Platí tu preto: rýchlo pracovať a nespustiť pritom oči z pripravovaného jedla. Princíp prípravy jedla na panvici spočíva v tom, že sa jednotlivé prísady postupne nechajú za stáleho miešania krátko usmažiť na horúcom strede woku a potom sa odsunú na okraj. Tu je wok chladnejší, prísady zostanú teplé, ale už sa neprevaria. Nakoniec sa všetky ingrediencie zmiešajú a jedlo sa ešte raz zahreje. Pri miešaní na panvici dávame však pozor na množstvo a neopekáme nikdy viac ako 150 g mäsa. Pokiaľ by sme potrebovali väčšie porcie, malo by sa mäso opekať postupne. Na plynových horákoch sa dá teplota veľmi dobre regulovať, preto sú pre tento druh varenia najvýhodnejšie. Platne elektrických sporákov teplo akumulujú a prílohy sa varia dlhšie, než je treba. Najlepšie je, ak na elektrickom sporáku pracujeme s dvomi platničkami, pričom na jednej prudko opekáme a na druhej len udržiavame pokrmy teplé[1].

Fritovanie



V Číne sa frituje vo woku. Známe sú dve metódy. Pri prvej sa vložia prísady do horúceho tuku a fritujú sa, kým nie sú krehké a dostatočne uvarené. Pri druhej metóde predfritujeme len krátko a dopečieme ich na panvici. Technika sa nazýva „prejsť olejom“, alebo „smažiť dvakrát“. Namiesto woku môžeme použiť i fritovací hrniec. Na fritovanie používame dobrý, tepelne stály olej, napríklad slnečnicový. Olej po niekoľkých praženiach vymeníme.

Varenie v pare

Všeobecne sú pokrmy varené v pare krehkejšie a majú jemnejšiu arómu, než smažené alebo fritované. Platí to pre všetky prísady: mäso, hydinu, zeleninu[2], morské živočíchy, no najmä to platí pre ryby.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Varíme spravidla na vriacou vodou woku. Prílohy vložíme do naparovacieho košíka, ktorý predtým vystelieme listami šalátu alebo čínskej kapusty. Nielenže to dobre vyzerá, ale sa tým zabráni aj prilepeniu potravín. Naparovací košík potom uzavrieme vrchnákom a postavíme do woku, ktorý je do 2 až 3 cm naplnený vriacou vodou. Ak nemáme naparovací košík, môžeme prísady položiť na tanier. Vezmeme ohňovzdornú misu a hore dnom ju postavíme do veľkého hrnca, ktorý je do výšky dvoch prstov naplnený vriacou vodou. Tanierik dáme na misu, hrniec zakryjeme pokrievkou a jedlo varíme v pare. Ani v Číne sa nepoužívajú len naparovacie košíčky, ale napríklad i ohňovzdorný naparovací tanier alebo misa, ktoré sú postavené na takzvanom naparovacom kríži vo woku. Túto metódu uprednostníme vtedy, keď chceme použiť aj vzniknutú šťavu.

Dusenie



Dusíme predovšetkým väčšie kúsky rýb. Dusíme ich pri malej teplote v korenenom vývare tak dlho, kým tekutina nezhustne natoľko, že zostane na mäse a vytvorí na ňom lesklý povlak.

Varenie ryže

K čínskym pokrmom podávame ako prílohu väčšinou ryžu. Nemali by sme používať ryžu prírodnú, pretože typická čínska ryža je biela, mäkká a trochu lepkavá. Ak nemáme po ruke žiadnu ázijskú ryžu, môžeme si vypomôcť mliečnou ryžou[3]. Pri slávnostných jedlách dávajú Číňania kvôli optickému vzhľadu prednosť celým ryžovým zrnám. Za normálnych okolností však používajú ryžu trhanú[4], pretože sa najlepšie lepí. Pokiaľ sa však ryža podáva k mäsu, rybe alebo zelenine, zaistí vyváženosť optimálnej chute ryža vonná. V žiadnom prípade sa nehodí ázijská lepkavá ryža, pretože tá pri varení rôsolovatie a používa sa prevažne na prípravu sladkých jedál.

Na rozdiel od bežnej ryže sa varí v neosolenej vode, aby si mohla uchovať svoju arómu. Na určenie potrebného množstva vody existuje hŕstková metóda: na osobu a jedlo, ku ktorému sa podáva, je potrebná jedna hrsť surovej ryže[5]. Na štyri osoby teda postačí približne 125 g. Váha ryže, násobená 2,5krát, nám udá potrebné množstvo vody, v našom prípade 300 ml. Túto vodu najprv uvedieme do varu a až potom pridáme surovú ryžu. Voda by mala prevyšovať maximálne 1,5 cm nad ryžou. Teraz necháme ryžu v prikrytom hrnci raz prejsť varom a potom 10 minút varíme pri malej teplote tak dlho, kým sa voda neodparí. Platňu vypneme a ryžu v hrnci pretrepeme tak, aby nezostala prilepená. Potom by mala ešte 10 minút dôjsť v zakrytom horúcom hrnci.

Zvyšky ryže môžeme uchovať v uzavretej nádobe niekoľko dní v chladničke. Ak je treba, môžeme ju pomaly ohriať v malom množstve vody.

ČÍNSKE MENU



Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Pestrá kulinárska prechádzka, ktorú ponúka labužníkom dobre skombinované čínske menu, je zároveň aj zaujímavým pôžitkom pre oči. Farebnosť jednotlivých jedál, ktoré sú štýlovo upravené a ozdobené, farebne ladiaci jedálenský servis a príbor i pekne prestretý stôl, povzbudzujú chuť na ďalšie a ďalšie chody. Pozornosť si zasluhuje aj čínske stolné náčinie. Neodmysliteľné sú už skôr popísané paličky. Okrem lyžice, ktorá sa podáva len k polievkam, sú jediným príborom. Nadrobno nakrájané prísady sa však predsa len nedajú paličkami z plochého taniera tak dobre uchopiť, mali by sme používať jedálne misky s vyššími okrajmi. U menu s viacerými chodmi je vhodné, aby sme pre každého hosťa prichystali dve misky: jednu na teplé jedlá z ryže a rezancov a na polievky, druhú na zeleninové jedlá a šaláty.

Na čínske nápoje, podávané k jedlu, je nevyhnutná čajová kanvica a malá čajová miska. Ak podávame pivo alebo víno, dáme na stôl, pochopiteľne, zodpovedajúce poháre. Na viacpercentné alkoholické nápoje, ktoré by sa však mali podávať len v malom množstve, môžeme použiť porcelánové šálky na ryžové víno vo veľkom náprstku. Na stole nesmie chýbať mištička na omáčku, nádobka na tyčinky a ozdobne upravené obrúsky. Vtedy je typické čínske slávnostné prestieranie kompletné.

Na rade je menu. Malo by pozostávať z viacerých pokrmov, ktoré by mali byť z hľadiska chuti[6], farby, hlavných prísad a teploty, čo možno najrozmanitejšie, aby na stôl prinášali zmenu a spestrenie. Naše klasické poradie jedál (polievka, predkrm, hlavné jedlo, múčnik) tu neplatí.

Čínske menu pripúšťa podávanie jedál postupne alebo naraz. Stolovanie môže ukončiť ľahká polievka.

Na počet ponúkaných jedál existuje jednoduchá pomôcka: u menu pre štyri až osem osôb podávame na každého hosťa jedno jedlo. Pri viac ako osem osôb podávame na každé dve osoby jedno jedlo navyše. Množstvo prísad na recepty tejto knihe je výhradne vyrátané tak, aby sa z hlavného jedla, teda vrátane prílohy[7], nasýtili štyria ľudia. Pokiaľ máme viac hostí, nebudeme zväčšovať množstvo prísad v uvedených predpisoch, ale naopak, trochu ich zredukujeme v prospech viacerých chodov. Počas takého menu s viacerými chodmi totiž postačí, keď každý hosť dostane z jednotlivých pokrmov plnú misku.

A čo k tomu pijeme? Pre Čínu typické sudové víno sa podobá skôr sladkej voňavej vode. K nám sa začína dovážať ľahká a suchá verzia, založená na francúzskom pestovateľskom umení, a to biele alebo ružové. Kto by chcel k čínskym jedlám podávať európskej víno, mal by zvoliť polosuché ružové.

Číňania radi pijú k jedlu zelený čaj. Nefermentované usušené čajové lístky sa sparujú až trikrát. Vezmeme 2 lyžičky čaju na liter vody a necháme ho 3 minúty lúhovať. Zelený čaj sa dobre hodí ku všetkým pokrmom a počas jedla s viacerými chodmi slúži predovšetkým na to, aby sa chuťové bunky zregenerovali a pripravili na ďalší pokrm. Okrem toho Číňania milujú pivo, aj keď ich pivo je vlažné a bez peny.

[1] Nastavená je najnižšia teplota.
[2] S výnimkou listovej zeleniny.
[3] Guľatozrnnou.
[4] Zlomkovú.
[5] Asi 30 g.
[6] Sladké, jemné, kyslé, štipľavé.
[7] Ryža, rezance.

Zvláštne ingrediencie čínskej kuchyne

Čínske recepty ↓

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania