

HANDA CHENG

120
RECEPTEN



35
TECHNIEKEN

De Chinese keuken

家常便饭



WIE LEKKER GEGETEN HEEFT,
VOELT ZICH AL EEN STUK BETER



FONTAINE UITGEVERS



De 7 essentiële dingen van het leven: houtvuur, rijst, olie, zout, sojasaus, azijn en thee

中国人的开门七件事,
柴米油盐酱醋茶

Toen ik werd gevraagd een boek over de Chinese keuken te schrijven, was ik gevlod maar ook beetje bang voor deze grote opdracht: zo'n enorme keuken beschrijven zonder hem tot een verzameling recepten te reduceren is geen eenvoudige opgave.

De eerste elf jaar van mijn leven woonde ik in Wenzhou, een stad in het zuidoosten van China. Dat was in de jaren 90, in een land dat een grote sociale en economische omslag doormaakte. Aan die periode heb ik een liefde voor een warm en hartig ontbijt, de geur van noedelkraampjes en alles uit de zee overgehouden. Met mijn aankomst in Parijs sloot mijn verhaal zich aan bij de talrijke andere migranten voor wie eten de brug wordt die ons met het land van herkomst verbindt. Maar mijn culinaire belangstelling ontwikkelde zich pas echt toen ik later vele malen terugkeerde naar China, waar ik me zowel een insider als een outsider voelde.

In China vormt eten het middelpunt van alle sociale interacties, zozeer dat 'heb je gegeten?' 'hoe gaat het?' betekent. Van bruiloften tot begrafenissen, van ontmoetingen tussen vrienden tot serieuze zaken, alles wordt geregeld rondom een maaltijd. De dag begint met een ongelofelijke keus, op iedere straathoek, om te ontbijten (bao's, noedels, pannenkoekjes) en eindigt om 2.00 uur 's nachts met stomend hete, gebakken rijst bij een straatverkoper. Of het nu gaat om de (ongelofelijke) volkskeuken, de (verfijnde) keizerlijke keuken, de (sobere) gezinskeuken of de (vegetarische) boeddhistische keuken, de Chinezen zoeken altijd een evenwicht tussen kleur (色, *sè*), geur (香, *xiāng*) en smaak/textuur (味, *wèi*). Vermenigvuldig je dat met de uitgestrektheid van het land met verschillende regio's, 56 bevolkingsgroepen en een vijfduizend jaar oude geschiedenis, dan krijg je al een beter idee van de diversiteit van de Chinese keuken.

Lange tijd liet de Chinese keuken in het Westen zich samenvatten in een slap aftreksel van de Kantoneze keuken, de regio van waaruit de eerste Chinese immigranten vertrokken. Die goed betaalbare keuken, die bij ons verkrijgbaar is bij tal van Chinese restaurants, heeft als pluspunt dat hij een idee geeft van de 'Chinese smaak'. Maar hij heeft weinig van doen met de Chinese keuken die ik ken.

Het boek dat je in handen hebt is in de eerste plaats een verzameling familierecepten (家常菜, *jiā cháng cài*), gerechten die wat mij betreft (met alle subjectiviteit die daarbij hoort) de alledaagse keuken in China het best vertegenwoordigen. Uitzonderlijke gerechten voor gewone mensen. Ik wilde ook per se wat thematische hoofdstukken opnemen om je de technieken en eetgewoonten, dus alles wat het woord 'eten' voor een Chinees betekent, beter te laten begrijpen.

Gebruik dit boek als leidraad, als inspiratie om vertrouwd te raken met de ingrediënten en basistechnieken. En als je je daarmee wat meer op je gemak voelt, voel je dan vrij om de recepten aan te passen aan de seizoenen, de regio en je persoonlijke smaak, want ook dat is de filosofie van de Chinese keuken. Door deze recepten hoop ik je een ander idee van de Chinese keuken te geven: sober, in balans, met de nadruk op versheid en seizoensgebondenheid. Maak hem jezelf eigen in je dagelijkse kookgewoonten – met een condiment, een specerij of een bereidingswijze.

HANDA CHENG
程汉达

Inleiding

简介

BLZ. 8

Koude gerechten

冷菜

BLZ. 52

Groenten

蔬菜

BLZ. 78

Tofu

豆腐

BLZ. 116

Eieren

鸡蛋

BLZ. 138

Soepen

汤

BLZ. 156

Vlees

肉

BLZ. 180

Vis

鱼

BLZ. 210

Noedels

面条

BLZ. 230

Dumplings

饺子

BLZ. 256

Baozi

包子

BLZ. 274

Rijst

米饭

BLZ. 288

Tussendoortjes

小吃

BLZ. 314

Condimenten

酱料

BLZ. 336

Zoetigheden

甜品

BLZ. 350

Aan tafel

EEN CHINESE MAALTIJD IS GEBASEERD OP DELEN: BEHALVE DE KOM RIJST WORDEN ALLE GERECHTEN IN HET MIDDEN VAN DE TAFEL GEZET. DAT VERANDERT ALLES, VAN DE MANIER VAN HET BEREIDEN VAN DE GERECHTEN TOT HET VAATWERK EN DE TAFELMANIEREN.

HET VERLOOP VAN DE MAALTIJD

Het concept voorgerecht-hoofdgerecht-dessert bestaat niet echt in China. Een dagelijkse maaltijd is heel eenvoudig: enkele gerechten om te delen die allemaal tegelijkertijd worden opgediend, vergezeld van witte rijst. Bij een formelere maaltijd – zoals een groot huwelijksbanket – volgt een tiental gerechten elkaar op, doorgaans in onderstaande volgorde.



01

THEE EN ANDERE DRANKEN

(茶, 饮料)

Naast de vrijwel standaardaanwezigheid van thee worden andere dranken doorgaans op tafel gezet voordat de gasten arriveren. Op het gebied van alcohol worden er wijn, *baijiu* en verschillende bieren geserveerd.

Alcoholvrije dranken zijn onder meer frisdrank, kokosmelk of blikjes kruidenthees (*wang lao ji*).



02

KOUDE GERECHTEN

(冷盘)

De maaltijd begint met een assortiment koude gerechten, bijvoorbeeld ingelegde rettich (blz. 68), gerafelde kip met sesamolie (blz. 74) of salade van gestoomde aubergines (blz. 56). Deze gerechten moeten de eetlust opwekken, dus daarom zijn zure, pittige en hartige smaken nu bijzonder geliefd. Ze worden niet voor niets ‘de gerechten die de drank vergezellen’ genoemd!



03

HOOFDGERECHTEN

(热菜)

Bij een formeel diner zijn er vaak minstens even veel gerechten als gasten. De tafels worden snel gevuld met allerlei heerlijkheden. Volgens de regels worden kostbare ingrediënten als eerste geserveerd (vogel-nestjes, zeekomkommer, enz.), de vleesgerechten komen voor de groentegerechten, de wokgerechten voor de gestoofde gerechten en vaste gerechten voor vloeibare gerechten (zoals soep).



04

RIJST EN NOEDELS

(主食)

Koolhydraten worden na de warme gerechten opgediend, vaak in de vorm van noedels of gebakken rijst.



05

ZOETE GERECHTEN

(甜菜)

Hoewel ze aan het eind van de maaltijd worden geserveerd, worden zoete (en warme) gerechten niet als dessert gezien. Ze kunnen vaak bestaan uit een soep, een zoete bao of een Chinees gebakje.



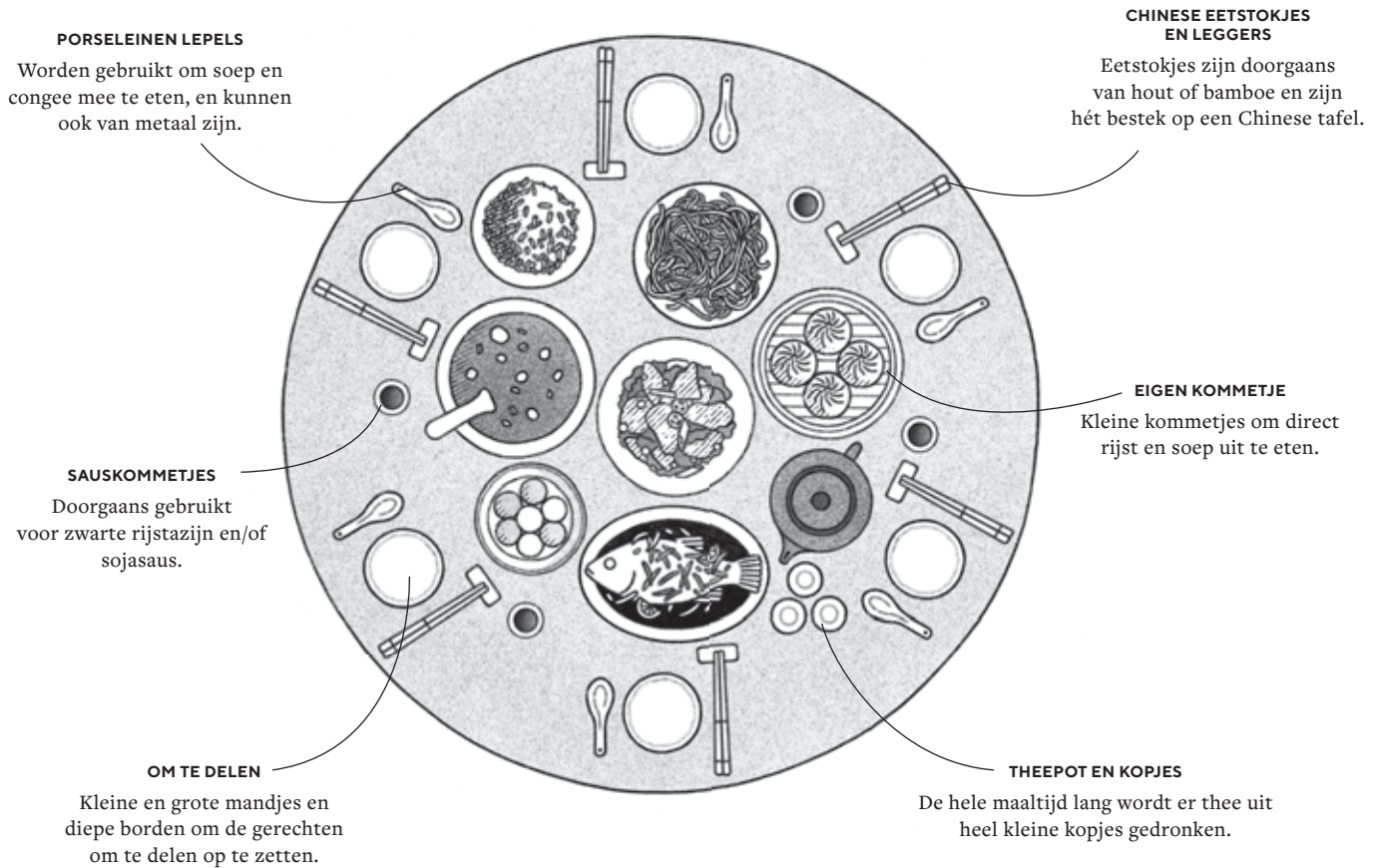
06

FRUIT

(水果)

De maaltijd wordt altijd afgesloten met een grote schaal met vers fruit (watermeloen, mandarijnen, mango's, pitaja, enz.) dat mooi verzorgd wordt opgediend (uitgesneden vruchten, mooie kleurencombinaties).

RONDE TAFEL EN VAATWERK



DE RONDE TAFEL

Hoewel het tegenwoordig niet meer standaard is, blijft de ronde tafel in China innig verbonden met de maaltijd, zowel uit filosofisch als praktisch oogpunt. Of het nu om een diner op oudejaarsavond, een staatsbanket of grote privézaal in restaurants gaat, de belangrijke momenten zijn onlosmakelijk verbonden met de aanwezigheid van een ronde tafel.

De cirkel (圓, *yuán*) heeft een bijzondere betekenis in de Chinese cultuur. Het is het symbool van perfectie, evenwicht en eenheid. Hij doet bijvoorbeeld denken aan de weergave van yin en yang (het evenwicht), de volle maan tijdens het midherfstfestival of de 'poorten van de maan' in de klassieke Chinese tuinen (de harmonie).

Deze tafelvorm is ook heel handig bij het delen van gerechten:

- Als de gerechten in het midden staan, kan iedereen erbij. En als de tafel te groot is, dan helpt het beroemde draaiende glazen plateau ook.
- Er zijn geen hoeken, dus er gaat geen ruimte verloren.
- Het probleem van wie er aan het hoofd van de tafel moet zitten doet zich niet voor. Iedereen ziet elkaar, en dat maakt de maaltijden vaak heel geanimeerd.

Roerbakken

ROERBAKKEN OF WOKKEN (CHAO) IS EEN BEREIDINGSWIJZE OP HOGE TEMPERATUUR
WAARBIJ DE KLEUR, TEXTUUR EN VOEDINGSTOFFEN VAN INGREDIËNTEN BEWAARD BLIJVEN
DOOR ZE VOORTDUREND TE MENGEN OM DE WARMTE TE VERDELEN.
HET IS HET BESTE VOORBEELD VAN HOE ER DAGELIJKS IN CHINA WORDT GEKOOKT.

ZO DOE JE HET

*Er zijn doorgaans drie tot vier 'worpen' bij elke cyclus nodig om alle ingrediënten te mengen.
En dat allemaal binnen 2 seconden. Alleen door veel te oefenen
– met rijst of linzen in een koude wok – zul je het juiste ritme vinden.*



01

Houd de wok een tikje schuin aan de steel.
Breng hem in dezelfde beweging naar voren.



02

Breng de steel omhoog en probeer de wok
daarbij naar je toe te brengen. Dankzij de
uitlopende vorm van de wok en door de
snelle beweging gaan de ingrediënten
als het goed is omhoog.



03

Breng de wok weer naar je toe om de
ingrediënten op te vangen en houd hem weer
een beetje schuin om weer met stap 1
door te gaan.

ALLES KLAARZETTEN

Bij het maken van een wokgerecht is het
ontzettend belangrijk dat alle ingrediënten
klaarstaan: de pan is snel heet en de berei-
ding duurt vaak maar enkele minuten. Als de
pan eenmaal op het vuur staat, heb je geen
tijd meer om gember te raspen of het laatste
restje uit een fles oestersaus te krijgen.

Dit betekent dat je het recept al moet hebben
doorgelezen en dat je een idee hebt van de ver-
schillende stappen om niet voor verrassingen
te komen te staan.

Gedroogde producten moeten van tevoren
zijn geweekt en alle ingrediënten moeten zijn
gesneden (ook kruiden), vlees en groenten
moeten zo nodig zijn voorgedaard, en je moet
de juiste hoeveelheid van de verschillende
smaakmakers en specerijen hebben afgemeten.

Idealiter zet je de ingrediënten die tegelijker-
tijd worden toegevoegd in dezelfde kommetjes
klaar. Bijvoorbeeld: smaakmakers (knoflook,
gember, het wit van lente-uien, chilipepers),
sauzen en condimenten (sojasaus, oestersaus,
witte peper, enz.), het maizenapapje (een
mengsel van maizena en water).

GOED OM TE WETEN 小提示

*In het Nederlands zeggen we wokken of
'roerbakken', maar de beweging bij wokken is
eigenlijk eerder 'meng-worpen': je mengt de
ingrediënten snel met een spatel en werpt ze dan
twee-drie keer verticaal in de lucht.*

Drie schatten van de aarde

VOORBEREIDEN
25
MINUTEN

DÌ SĀN XIĀN
地三鮮

BEREIDEN
15
MINUTEN

DE KEUKEN VAN DONGBEI (IN HET NOORDOOSTEN VAN CHINA) KAN RUSTIEKER LIJKEN DAN DE VERSCHILLENDE KEUKENS UIT HET ZUIDEN VAN HET LAND. TOCH IS HIJ ERG SMAAKVOL. MET DE DRIE 'SCHATTEN' WORDEN DE DRIE INGREDIËNTEN BEDOELD DIE VAAK IN DIE REGIO WORDEN GEBRUIKT: PAPRIKA, AARDAPPEL EN AUBERGINE.

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN

De schatten

300 g Chinese aubergines
2 aardappels (200 g),
 liefst agria of bintje
½ groene paprika
2 tenen knoflook
1 theel. wit van lente-ui
1 theel. zout
2 eetl. maizena
500 ml neutrale olie

De saus

40 ml water
1 eetl. lichte sojasaus
1 theel. donkere sojasaus
1 eetl. Shaoxing-rijstwijn
½ eetl. suiker
1 theel. maizena

ALLES KLAARZETTEN

▪ Snijd de aubergines in 'rollend gesneden stukken' (zie blz. 82). Doe dat ook met de aardappels (maak deze stukjes ietsje kleiner, want hebben een langere garingstijd). Snijd de halve paprika in reepjes van 1-2 cm. Hak de knoflook en het wit van de lente-ui.

▪ Leg de aubergines in een slakom, voeg 1 theelepel zout toe en schep om. Laat de stukjes 15 minuten zweten. Laat ze uitlekken in een vergiet maar was ze niet: de druppeltjes op het oppervlak zorgen ervoor dat de maizena beter hecht. Voeg de maizena in drie keer toe om te voorkomen dat er hier en daar klonters ontstaan.

HET FRITUREN

▪ Verhit de olie in een wok of kleine pan. Leg als de olie 180 °C is de aubergines er 1 minuut in (zo nodig in twee porties) – het vruchtvlees moet licht goudbruin worden. Schep ze eruit met een schuimspaan en leg ze op een met keukenpapier bekleed bord. Herhaal deze stappen met de aardappels, in een olie op een temperatuur van 150 °C. Frituur ze 5 minuten: de buitenkant moet goudbruin zijn en de binnenkant boterzacht als je er met een vork in prikt.

HET ROERBAKKEN

▪ Meng de ingrediënten voor de saus.

▪ Verhit een wok op halfhoog vuur. Schenk er als hij goed heet is 1 eetlepel van de frituurolie in en voeg de knoflook en lente-ui toe. Roerbak ze een paar seconden om de geuren te laten vrijkomen.

▪ Voeg de paprika toe en roerbak 1 minuut om de paprika iets zachter te maken. Schenk de saus erbij en meng tot hij mooi dik is. Schep de aardappels en aubergines erdoor, en serveer.



Kippenvleugeltjes met Coca-Cola

KĚ LÈ JĪ CHÌ

VOORBEREIDEN
5
MINUTEN

可乐鸡翅

BEREIDEN
20
MINUTEN

JA, JE HEBT DE NAAM VAN DIT GERECHT GOED GELEZEN! EN IK HEB HET RECEPT NIET BEDACHT. DE COLA VOEGT EEN ZOETE SMAAK EN EEN KAMELKEUR TOE, PRECIES ZOALS MET DE STOOTTECHNIEK HONG SHAO (ZIE BLZ. 50), MAAR DAN IN EEN VEREENVOUDIGDE VERSIE. KINDEREN ZIJN ER GEK OP (IK WAS DAT OOK), IK VRAAG ME AF WAAROM...

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN

12 kippenvleugels
10 g verse gemberwortel
1 eetl. neutrale olie
½ eetl. lichte sojasaus
½ eetl. donkere sojasaus
1 eetl. Shaoxing-rijstwijjn
330 ml Coca-Cola
een snuf zout
geroosterd wit sesamzaad
limoensap (naar keuze)

- Maak in elke kippenvleugel twee insnijdingen in het vlees. Snijd de gember in heel dunne reepjes.
- Verhit de olie een koekenpan op halfhoog vuur en voeg de gember toe. Bak hem circa 15 seconden om de geur te laten vrijkomen.
- Leg de kippenvleugels met de velkant naar beneden in de pan. Bak ze 3-4 minuten aan beide kanten bruin. Voeg de lichte en donkere sojasaus, de Shaoxing-rijstwijjn, het blikje Coca-Cola en een snuf zout toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat het 15 minuten met deksel op de pan zachtjes pruttelen.
- Kook de jus in tot een mooi dikke saus. Serveer met een beetje geroosterd wit sesamzaad en een scheutje limoensap.



Pomelo mango sago

YÁNG

ZHĪ

GĀN

LÙ

VOORBEREIDEN
5
MINUTEN

杨枝甘露

BEREIDEN
20
MINUTEN

DIT VERFRISSENDE DESSERT WERD IN DE JAREN 80 BEDACHT IN RESTAURANT LEI GARDEN, IN HONGKONG. DE CHINESE NAAM, DIE VERTAALD KAN WORDEN ALS 'DE DAUW VAN DE WILGENTAK', VERWIJST NAAR GUANYIN, DE GODIN VAN MEDEDOGEN IN HET CHINESE BOEDDHISME, DIE EEN WILGENTAK IN HAAR HAND HEEFT DIE DE DORST VAN HET VOLK ZOU LESSEN.

Voor 2 glazen

INGREDIËNTEN

Het vaste bestanddeel

80 g mango, geschild
80 g pomelo, gepeld
40 g tapiocaparels

Het vloeibare bestanddeel

150 ml kokosmelk
80 ml melk (plantaardige of
koemelk, ongezoet)
1 eetl. suiker
100 g mango, geschild

HET VASTE BESTANDDEEL

- Snijd de 80 gram mango in blokjes van 2 cm en verdeel ze over twee kommen. Zet ze in de koelkast.
- Trek de pomelo met de hand in kleine stukjes.
- Breng in een pan 1 liter water op hoog vuur aan de kook. Voeg de tapiocaparels toe. Draai het vuur laag en kook ze 12 minuten, tot je nog maar een klein wit puntje in het midden ziet. Draai het vuur uit en laat de tapiocaparels nog 8 minuten in het water liggen; ze worden volledig doorschijnend. Haal ze eruit, spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.

HET VLOEIBARE BESTANDDEEL

- Verhit intussen de kokosmelk en melk in een pan. Voeg de suiker toe en laat hem oplossen. Laat het mengsel afkoelen en zet het daarna in de koelkast.
- Neem 50 ml van dit mengsel en vermaal het in een keukenmachine met de 100 gram mango. De textuur moet vrij dik zijn. Zet in de koelkast.

HET SERVEREN

- Maak in een glas een laagje pomelo, een laagje mango en een laagje tapiocaparels. Schenk de zoete kokosmelk en het vloeibare mangomengsel erover. Leg er tot slot wat stukjes pomelo op. Eet het lekker koud op.

GOED OM TE WETEN 小提示

Neem een goed rijpe en zoete mango, want te jonge mango's kunnen veel vezels bevatten.

