



Woks

炒锅



www.cristel.com



Woks 炒锅

Vous venez d'acheter un WOK CRISTEL félicitations ! Vous voilà donc l'heureux propriétaire d'un « récipient de cuisine » (c'est ce que le terme signifie en Cantonais) véritablement universel. Et vous allez pouvoir préparer selon les règles et en parfaite connaissance de cause toute une série de spécialités chinoises et orientales. Nos recettes vous seront sans doute utiles pour cela.

Elles ont été mises au point par des cuisiniers chinois de Singapour, et testées par des gens de métier.

Le WOK CRISTEL et ses différents accessoires sont, en outre une poêle idéale pour préparer les mets les plus divers de la cuisine européenne. Il est adapté aux différents modes de cuisson classiques : rôtissage, grillades, braisage, cuisson à l'étouffée ou à l'étuvée, friture, pochage etc... Son côté pratique, quel que soit le nombre de convives, en fait un ustensile apprécié des cuisiniers professionnels comme amateurs.

Bravo! You have just bought the Wok! You are now the happy owner of a « kitchen receptacle» (which is what the word means in Cantonese) that is truly universal. It will enable you to prepare a series of Chinese and Eastern dishes according to the rules and with full knowledge of the subject. Our recipes will doubtless be useful to you in doing this. They have been produced by Chinese chefs from Singapore and tested by professional cooks.

The CRISTEL wok and its various accessories is also an ideal pan for preparing the widest range of European dishes. It is suitable for the various classic cooking methods, such as baking and grilling, braising, stewing and steaming, frying, poaching, etc.... for any number of guests, which is very practical and above all reassuring for all.

恭喜您！您刚购买了我们的多功能炒锅！从现在起，无论大宴小酌，都可以通过炒锅轻松搞定。有了它，您可以更好地驾驭亚洲风味的烹饪技巧，做出色香味俱佳的中华料理或东方佳肴。

而这本菜谱无疑会让您如虎添翼，轻松地做出令人食指大动的美味。菜谱设计出自新加坡的中餐名厨之手，并经过了厨艺界专业人士的鉴定。

CRISTEL炒锅及其配件也是制作各种欧式菜肴的理想烹具。

本炒锅适合诸多传统烹饪方式，包括烘烤、红烧、炖煮、蒸煮、油煎、水煮等，大宴小酌皆宜，方便无比，是不容错过的必备厨具。

Inox 18/10 / Stainless steel 18/10 / 18/10 不锈钢

GAZ	ELECTR.	VITRO RADIAN	VITRO HALOGÈNE	INDUCTION	FOUR	LAVE VAISSELLE
煤气/天然气炉	电炉	电陶炉	卤素炉	电磁炉	烤箱	洗碗机

Qu'est ce qu'un wok ?

What's a wok ?

炒锅是什么？

Le Wok est depuis toujours la « poêle chinoise ». Sa forme conique originale assure une répartition idéale de la chaleur. Cet ustensile est tellement parfait qu'on n'y a rien changé depuis des siècles. CRISTEL a voulu aller plus loin, en combinant l'ancienne forme traditionnelle avec les techniques les plus récentes et en l'adaptant simultanément à la cuisine moderne.

C'est ainsi que l'on peut utiliser le Wok sur la flamme du gaz, la plaque électrique, vitrocéramique ou induction. Il est composé d'inox 18/10, le fond est en acier « trilaminé » (acier inoxydable 18/10 - aluminium - acier inoxydable 18/10), assurant une répartition rapide, optimale et uniforme de la chaleur, diminuant ainsi considérablement les temps de cuisson, et favorisant donc une économie d'énergie.

The Wok has always been a frying pan for Chinese cooks. Its conical shape ensures that heat is evenly distributed. In fact, it is such a perfect utensil that it has remained unchanged for centuries. CRISTEL has gone further, combining the old traditional shape with the most recent techniques, adapting it simultaneously to modern cuisine.

You can therefore use the Wok on an open gas flame, with induction plate or the cooking area on a ceramic hob. It is made of 18/10 steel with a base in layers of THERMAL materials (18/10 stainless steel - aluminium - 18/10 stainless steel) ; which ensures an extraordinarily rapid and above all regular distribution of heat, resulting in a considerable reduction in cooking time and therefore a saving in energy.

炒锅是中华美食之魂。与西餐烹饪所用的平底锅不同，其底部呈圆形，可以更好地均匀受热。由于其用途十分广泛，因此流传了几个世纪依然经久不衰。

CRISTEL秉承精益求精的理念，将炒锅的传统造型与最新科技相结合，令其更适合现代厨房设备的需求。

本炒锅适用于煤气/天然气炉、电磁炉或陶瓷炉等不同环境。

它采用18/10不锈钢材质（18/10不锈钢-铝-18/10不锈钢），通过多层复合技术制成。保证快速导热且受热均匀，极大地缩短了烹调时间，从而节省了能源。



Comment l'utiliser ?

REMUER : est le mot d'ordre de la cuisine chinoise. Coupés en petits morceaux de forme régulière, les aliments seront rapidement saisis, on pourra ensuite les mélanger en cours de cuisson à l'aide d'une spatule en bois (les Chinois se servent de deux longues baguettes). Grâce à la répartition uniforme de la chaleur dans le wok, légumes, viandes et poissons seront cuits en quelques minutes. On pourra également disposer le long des parois évasées du wok, les aliments qui exigent moins de chaleur ou qui doivent simplement être tenus au chaud.

RÔTIR : Le Wok est idéal pour faire rôtir ou revenir la viande, les œufs, etc... en ajoutant un peu de matière grasse. Ici encore, on tiendra compte de l'excellente répartition de la chaleur. L'idéal est de chauffer le wok à vide (pour savoir s'il est à bonne température, il suffit d'y verser quelques gouttes d'eau qui devront s'évaporer instantanément), on pourra ensuite ajouter l'huile ou la matière grasse, avant de baisser la source de chaleur et de mettre les aliments à rôtir.

BRAISER : On peut faire revenir les grosses pièces de viande dans le wok avant d'en terminer la cuisson à court bouillon et à couvert (voir les recettes). Les potées et les ragoûts mijotés dans le wok sont, eux aussi, très savoureux.

ETUVER : On fera cuire les légumes tels que les haricots verts, carottes, chou-fleur et autres dans un minimum de liquide, pratiquement dans leur jus. Toujours en couvrant le wok.

FRIRE : Nombre de mets chinois sont frits dans un bain d'huile. Ce mode de cuisson est également celui de bien des spécialités occidentales, qu'il sera possible de préparer dans le wok. On pourra égoutter les aliments frits sur la ½ grille placée à l'intérieur du wok. Pour frire, il suffit de très peu d'huile, que l'on débarrassera des restes de pâte ou autres résidus en fin de cuisson, pour pouvoir la réutiliser si besoin.

COMMENT ENTRETENIR VOTRE WOK : Avant d'utiliser votre wok et ses accessoires pour la première fois, rincez-les à l'eau chaude et séchez soigneusement. Ne jamais employer de produit agressif, ni d'ustensile abrasif (notamment pour les woks revêtues d'un anti-adhésif). On peut également laisser tremper le wok un moment dans l'eau chaude avant de le nettoyer avec une éponge et un produit pour la vaisselle.

How to use it ?

STIRRING : *is the name of the game in Chinese cooking. Food is cut into small regular pieces and rapidly browned while stirring continuously with a wooden spatula (The Chinese use two long chopsticks). Because of the regular distribution of heat in the pan, vegetables, meat and fish are cooked in a few minutes. Around the sloping sides, will be spread the food that needs less heat or which just needs to be kept warm.*

FRYING : *The wok is ideal for frying or searing meat, eggs, etc. in very little fat. This method also takes advantage of the excellent distribution of heat. The best thing is to heat the pan when empty (to check the degree of heat, you just have to add a few drops of water which should evaporate instantly) before adding the oil or fat, reducing the heat and putting the food to be cooked into the pan.*

BRAISING : *You can sear large cuts of meat in the wok before finishing the cooking in stock or covered (see the recipes). Pot roasts and stews simmered in the wok are also full of flavour.*

STEAMING : *Vegetables like green beans, carrots, cauliflower or others may be cooked in a minimum of*

liquid, practically in their own juice. To do this you will cover the wok.

DEEP FRYING: A number of Chinese dishes are deep fried in oil. This method of cooking is also used for many Western specialities, which may also be prepared in the wok. You should drain fried food on the grill covering half of the pan. To fry using this method, very little oil is needed and you should remove food leftovers or other residues from the pan at the end of cooking so as to be able to re-use the oil.

INSTRUCTIONS FOR LOOKING AFTER YOUR WOK: Rinse the pan and the accessories in hot water and dry them carefully before using for the first time. Never use a corrosive product or an abrasive object (especially for woks with a non-stick coating). If necessary, leave the wok to soak for a little in hot water before cleaning it with a sponge and washing up liquid.

炒锅有哪些用途？

炒：炒菜堪称中华厨艺的精髓所在。

须将食材切成均匀的小丁、薄片或细丝状，放入炒锅中以木铲快速翻炒（中国人惯以使用一双长筷子）。炒锅能够迅速均匀地传热，短短几分钟便可将各种鱼肉或蔬菜炒熟。对于无需大力受热的或者只需保温的食材，则可暂搁在锅壁侧。

煎：炒锅也是煎鱼或煎蛋的“利器”。

受热均匀同样也是油煎得以成功的关键所在。油煎的秘诀在于热锅冷油，先将炒锅加热（若要测试热度是否足够，可在锅中洒几滴水，若水滴立即蒸发即可）。锅热后再加油，油热后将火关小，再将食材放入锅中。

炖：也可以先将大块的肉在炒锅中煸过，再加入高汤，盖上锅盖炖煮（参见菜谱）。炒锅烹制的红烧肉或炖肉同样风味十足。

蒸：适合四季豆、胡萝卜、花椰菜等各类蔬菜。只需加少量水，因为食材本身已经含有一定水分。盖上锅盖，形成的水蒸汽即可将食材焖熟。

炸：许多的中式菜肴都是油炸烹制的。

对于需要油炸的西餐菜式，同样可以用炒锅来完成。炒锅一侧设有沥油网，可用来沥干油炸过的食物。以这种方式炸制只需少量油即可。炸完后将食物及残渣去除，以便重复使用炸油。

炒锅保养须知：首次使用前需以热水冲洗炒锅及其配件，并仔细拭干。不得使用腐蚀性产品或接触可能造成磨损的物件。必要时先将炒锅用热水浸泡，再加入洗碗精，使用软海绵清洗。



Quelques remarques importantes au sujet de la cuisine asiatique

- Avant d'engager la cuisson dans le Wok, il est très important de préparer et de garder à portée de main tous les ingrédients nécessaires, c'est ce que l'on appelle « la mise en place ». La préparation des différents éléments ne prend en général que très peu de temps, mais vous permettra ensuite d'optimiser la cuisson de votre plat. En effet, les temps de cuisson étant très courts, il est primordial de ne pas perdre de temps à chercher l'épice ou l'ingrédient manquant. Les plats chinois sont donc parfaits lorsque l'on reçoit des amis auxquels l'on veut consacrer un maximum de temps.

- Il est également essentiel de découper les ingrédients comme il se doit. Les légumes en rondelles ou en lamelles d'égale grosseur, la viande, selon la recette, en tranches, en dés ou en lanières. Il ne faut pas oublier qu'en Extrême-Orient, l'on mange avec des baguettes, d'où l'importance de la forme et de la taille des aliments. Et pourquoi ne pas convaincre vos invités d'en faire de même, c'est tellement plus amusant ! De plus, les aliments étant tous cuits en même temps dans le wok, il est important qu'ils soient de même taille (pour permettre une cuisson homogène).

- Les repas chinois comportent généralement 6 à 8 plats. Les portions en sont d'autant plus réduites. Nos recettes n'en sont pas moins adaptées aux habitudes occidentales et prévues, sauf indication contraire, pour 4 personnes.

- Les légumes « à la chinoise » doivent toujours être légèrement croquants. Les temps de cuisson indiqués peuvent donc paraître plus courts que ceux auxquels nous sommes habitués.

- On sert généralement les spécialités chinoises et orientales avec du riz. Le riz de Patna, le riz parfumé thaïlandais, le riz Caroline à grains allongés ou un riz à grains longs pré-traités sont tout particulièrement indiqués. Compter deux tasses d'eau pour une tasse de riz rapidement. Le rincer à l'eau froide et faire cuire ensuite pendant 15 à 20 minutes. Le riz sera à peine salé puisqu'il est destiné à accompagner des mets très relevés.

A few important notes on Asian cooking

- When cooking in the Wok, it is particularly important to prepare and have all the ingredients required to hand. This is what is known as setting it up. As cooking times are so short, you cannot waste time looking for a missing spice or condiment. The time required for preparing the various elements is, in fact, also relatively short. Chinese dishes are therefore perfect when entertaining friends with whom you want to spend as much time as possible.

- It is also essential to cut up the ingredients properly. Vegetables should be sliced or cut into strips of equal thickness and meat, depending on the recipe, should be sliced, diced or cut into strips. You should not forget that in Asia people eat with chopsticks, which throws emphasis on the shape and proportions of food. And why don't you persuade your guests to do likewise - it's such fun! In any case, it is important for all the pieces to be the same size so that they cook in the same time.

- Chinese meals are generally made up of 6 to 8 dishes. Portions are therefore correspondingly smaller. Our recipes are nonetheless suited to Western habits and intended, unless otherwise indicated, for 4 people.

- Vegetables "Chinese style" should always be slightly crunchy. The cooking times indicated may therefore appear shorter than you are used to.

- Chinese and Eastern specialities are generally served with rice. Patna rice, Thai perfumed rice, long grain rice from Carolina or pre-treated long grain rice are all particular suitable. Allow two cups of water for one cup of rice rapidly rinsed in cold water and cook it for 15 to 20 minutes. Rice should be only slightly salted since it is intended to accompany highly spiced dishes.

亚洲美食的烹饪常识：

- 在使用炒锅进行烹饪之前，务必先将所有食材备妥。这是一个必要的准备性步骤。

因为实际的烹调时间非常短，不可能临时去找调味料或佐料。其实各项食材与佐料的准备时间也相对较短。因此，宴请亲友到家中用餐时，中餐是非常理想的选择。由于备料与烹调时间短，所以可以多些时间与宾客相处。

- 切工绝对不容马虎。蔬菜必须切成厚薄、大小一致的薄片或细丝，肉类则依据菜谱切片、切丁或切丝。可别忘了亚洲人是用筷子吃饭的，食物的形状与比例显得特别重要。您也可以让客人尝试用筷子吃饭，保证笑料不断！无论如何，千万记住将所有食材都切成一样的大小，这样才能保证同等的烹饪时间。

- 一顿中餐通常由6-8道菜组成。

由于菜式较多，每道菜的份量就相对较小。需要说明但是，我们提供的菜谱已经依据西餐习惯加以修改。若无特别说明，则菜谱中的份量都是四人份的。

- 中式料理的蔬菜必须保持爽脆。因此与您习惯的西餐烹调时间相比，菜谱中所规定的烹调时间可能要短一些。

- 包括中餐在内的东方料理习惯搭配米饭。

巴特纳米、印度香米、加州长粒米或者预处理过的长粒米皆可。快速用冷水漂洗米粒，与米量相比需加入两倍的水量，然后煮15至20分钟。米饭皆配有调味较丰富的菜肴，所以其本身不宜过咸。



Boeuf braisé aux épinards

Ingrédients :

- 600g de boeuf grossièrement émincé
- 5 cuillerées à soupe de xérès sec
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame
- 3 gousses d'ail
- 2 étoiles d'anis
- 3 piments forts séchés ou 1 cuillerée à café de sambal oelek
- un morceau de gingembre frais ou séché de la grosseur d'une noix
- 2 oignons de printemps ou 2 poireaux fins
- un morceau de cannelle en bâton (2cm)
- 6 à 8 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1/2 l env. de bouillon de poule
- 750 g d'épinards frais ou en branches surgelés

Préparation:

Faire mariner la viande 30 minutes dans un mélange de xérès et de Maïzena. Émincer très finement l'ail. Mettre le piment, le gingembre séché, l'anis et la cannelle dans un nouet de gaze. Si on utilise du gingembre frais, on le râpera finement avant de l'ajouter aux autres épices dans le nouet. Détailer les oignons ou les poireaux en minces rondelles, trier les épinards frais, retirer les tiges et les côtes ; laisser décongeler les épinards surgelés.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok, faire dorer les graines de sésame et l'ail. Retirer et réserver. Ajouter éventuellement un peu d'huile et remettre toute la viande dans le wok avec les oignons ou les poireaux, la sauce de soja et assez de bouillon pour qu'il affleure tout juste la viande et les légumes. Ajouter le nouet et les autres condiments (à l'exception de l'ail et des graines de sésame). Couvrir et laisser cuire 30 à 40 minutes à feu doux. Ranger les épinards frais sur la préparation et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes (5 minutes seulement pour les épinards surgelés). Retirer le nouet, dresser sur le plat de service et parsemer d'ail et de graines de sésame.



Porc aux cacahuètes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de filet mignon de porc entier
- 250 g de cacahuètes
- 300 g de champignons de couche bruns
- 2 bulbes de fenouil
- 2 oignons de printemps ou 2 poireaux fins
- 2 cuillerées de sauce de soja
- 3 cuillerées à soupe de xérès sec
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillerées à café de Maïzena
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillerées à soupe de sauce d'huîtres
- 1/2 cuillérée à café de poudre aux cinq épices

Préparation:

Mettre la viande au congélateur pendant 2 heures pour pouvoir la couper plus facilement. Monder les cacahuètes et les faire griller dans le wok pendant 2 minutes et sans matière grasse, en remuant constamment. Parer les champignons et les émincer finement. Couper les bulbes de fenouil en deux et les détailler en tranches aussi fines que possible. Détailer également les oignons ou les poireaux en fines rondelles. Couper la viande en tranches d'environ 2 mm d'épaisseur et la faire marinier pendant 20 minutes dans un mélange de sauce de soja et de xérès, auquel on aura ajouté l'ail écrasé et la Maïzena.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok pour faire rapidement revenir la viande de part et d'autre. La ranger sur un côté du wok, et, sur l'autre côté, étuver les champignons, le fenouil, les oignons ou les poireaux pendant 1 minute, en remuant sans arrêt. Mélanger viande et légumes et ajouter les cacahuètes, le reste de la marinade, la sauce d'huîtres et la poudre aux cinq épices. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en mélangeant bien le tout.



Fruits de mer au tamarin

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de crevettes crues non décortiquées ou 150 g de crevettes décortiquées
- 50 g de cabillaud (ou tout autre poisson de mer)
- 250 g de calmars
- 2 oignons
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert)
- persil haché
- 1 petit bocal (40g) d'assem (gousses de tamarinier)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café de poudre de galanga moulu
- 1 cuillerée à café de vee-tsin
- 1 cuillerée à café de poivre de Cayenne,
- 2 cuillerées à café de sel
- 3 cuillerées à café de sucre
- quelques gouttes de jus de citron
- un peu de zeste de citron râpé

Préparation :

Décortiquer éventuellement les crevettes, couper les calmars et le poisson (cabillaud ou autre) en lanières. Hacher finement les oignons et l'ail. Faire tremper les assem dans 2 dl d'eau. Épépiner et émincer les poivrons.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok pour faire dorer les oignons et l'ail. Ajouter les lanières de poivrons et étuver le tout pendant quelques minutes. Passer les assem à travers un tamis en grattant et ajouter avec l'eau de trempage. Ajouter aussi tous les autres épices et porter à ébullition. Mettre les crevettes, les calmars et le poisson dans le wok, poser le couvercle et laisser cuire 6 à 8 minutes à feu doux. (Si on utilise des crevettes cuites, on les ajoutera au dernier moment et on se contentera de les réchauffer rapidement). Relever de quelques gouttes de jus de citron et saupoudrer de zeste de citron râpé et de persil haché.



Crevettes géantes frites sauce piquante

Ingrédients pour 4 à 5 personnes :

- 8 à 12 crevettes géantes crues

Marinade :

- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de vee-tsin
(glutamate de sodium)
- 1 cuillerée à café de poivre

Pâte :

- 100 g de farine
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 œuf
- 1 dl d'eau
- farine
- 2 à 3 dl d'huile pour frire.

Sauce :

- 2 cuillerées à soupe de vinaigre
- 1 cuillerée à soupe de ketchup
- 4 cuillerées à soupe de cassonade
1 pincée de sel
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à café de Maïzena
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients de la marinade pour badigeonner les crevettes. Laisser reposer 1 heure environ.

Préparer une pâte lisse et la laisser, elle aussi, reposer pendant 1 heure.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole.

Cuisson :

Faire chauffer l'huile dans le wok. Fariner les crevettes avant de les passer dans la pâte et de les faire frire à l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Procéder par petites portions pour que l'huile ne refroidisse pas trop rapidement. Retourner délicatement à mi-cuisson. Égoutter sur la grille. Porter rapidement la sauce à ébullition en mélangeant sans arrêt et la présenter avec les crevettes frites.



Porc sauce aigre-douce

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de porc maigre coupés en dés de moyenne grosseur.

Marinade :

- 4 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 4 cuillerées à soupe de xérès sec
- 1 cuillérée à café de condiment en poudre

Pâte :

- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 œuf

- 4 cuillerées à soupe d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 4 rondelles d'ananas
- 2 dl env. d'huile d'arachide
- 4 cuillerées à soupe de cassonade
- 4 cuillerées à soupe de jus d'ananas
- 6 cuillerées à soupe de vinaigre
- 2 dl de bouillon de poule
- 2 cuillerées à café de Maïzena

Préparation :

Mélanger les éléments de la marinade, verser sur la viande et laisser reposer pendant 30 minutes. Préparer une pâte lisse et la laisser, elle aussi, reposer une demi-heure environ. Détailer la carotte et le poivron en julienne, couper l'ananas en petits morceaux.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok. Passer les dés de viande soigneusement égouttés dans la pâte et les faire frire par portion, pendant 5 à 6 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laisser égoutter sur la grille. Faire également frire les lanières de carotte et de poivron pendant 1 minute dans l'huile bien chaude, puis égouttez-les et épouser le wok avec du papier de cuisine. Y verser la cassonade, le jus d'ananas, le vinaigre, le bouillon et le reste de la marinade, puis porter à ébullition. Remettre les dés de viande dans la sauce et laisser mijoter 10 minutes à couvert. Lier avec la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide et ajouter la julienne de légumes et les morceaux d'ananas. Réchauffer le tout et, selon les goûts, rectifier l'assaisonnement avec un peu de sauce de soja.



Curry de poisson

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 aubergine
- 2 tomates
- 2 piments forts verts ou 1 poivron vert
- 600 g de darnes de cabillaud
- 1 petit bocal (40g) d'assem (gousses de tamarinier)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillerée à café de sambal oelek
- 2 à 3 cuillerées à café de curry
- 1 à 2 dl de lait de coco
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- 1/2 cuillerée à café de vee tsin (glutamate de sodium)

Préparation :

Détailler l'aubergine en tranches de 1 cm d'épaisseur environ et couper celles-ci en deux. Couper chacune des tomates en six quartiers. Émincer les piments ou le poivron et enlever soigneusement tous les pépins. Débarrasser le poisson de ses arêtes et le couper en gros dés. Faire tremper les assem dans 1 dl d'eau, hacher très finement l'oignon et l'ail.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok pour faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter le sambal, le gingembre et le curry et étuver le tout pendant quelques minutes. Passer les assem à travers un tamis en grattant et ajouter avec l'eau de trempage. Ajouter aussi le lait de coco et porter à ébullition. Assaisonner : sel, sucre et vee-tsin. Ajouter les morceaux d'aubergine et les lanières de piment ou de poivron, couvrir et laisser cuire pendant 4 à 5 minutes. Ajouter enfin les quartiers de tomates et le poisson et poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz à la créole.



Canard braisé

Ingrédients pour 3 à 4 personnes :

- 1 canard de 1,5 à 1,8 kg env. prêt à l'emploi
- 1 cuillerée à café de poudre aux cinq épices
- 5 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- 1 dl d'eau, 2 étoiles d'anis
- 1 cuillerée à café de racine de galanga moulue
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à café de glutamate
- 3 dl de bouillon de poule

Préparation :

Mélanger le sel et la poudre aux cinq épices à la sauce de soja et badigeonner le canard à l'intérieur et à l'extérieur. Laisser mariner une demi-heure environ.

Cuisson :

Chauder le wok, y verser le sucre et le faire caraméliser. Ajouter l'eau, l'anis, la racine de galanga moulue, l'ail écrasé, le glutamate et porter le tout à ébullition. Mettre le canard dans le wok et lui faire prendre couleur sur tous les côtés en le retournant sans arrêt. Mouiller avec le bouillon et le reste de la marinade. Tourner le canard de façon à ce qu'il repose sur la poitrine et laisser cuire doucement à couvert pendant 25 minutes. Puis le retourner et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes. Découper le canard et le napper de sauce avant de servir à table.



Nonya Achar

Légumes au vinaigre à la chinoise

Ingrédients pour 2 à 3 bocaux de 500 g :

- 1 concombre moyen (300 g env.)
- 2 à 3 carottes (300 g env.)
- une pincée de sel
- 250 g de chou
- la moitié d'un poivron rouge et autant de vert
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 250 g de cacahuètes (entières) ou 150 g de cacahuètes mondées
- 4 dl de vinaigre de vin blanc mi-fort
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame ou d'arachide
- 1 cuillerée à café de sambal oelek
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 200 g de sucre



Préparation :

Peler le concombre et le couper en deux dans la longueur. Enlever les pépins et détailler en tronçons de 5 cm environ. Éplucher les carottes et les couper en morceaux de la même longueur. Ranger le tout sur une assiette, saupoudrer de sel, couvrir de papier de cuisine et poser un objet lourd par-dessus (boîte de conserve par exemple). Laisser dégorger pendant 1 à 2 heures. Éponger soigneusement les morceaux de légumes avec du papier de cuisine. Débarrasser le chou des côtes coriaces et le couper en lanières de 1 cm de large environ. Couper les poivrons en deux, enlever les pépins et détailler en lanières. Faire dorer les graines de sésame dans le wok, sans matière grasse et en mélangeant constamment. Monder les cacahuètes et les moudre à l'aide d'un moulin à amandes.

Cuisson :

Porter 2 dl de vinaigre et autant d'eau à ébullition dans le wok pour blanchir les différents légumes les uns après les autres, pendant deux minutes chaque fois. Égoutter soigneusement sur la grille et laisser refroidir. Hacher très finement l'oignon et l'ail et les faire dorer dans l'huile bien chaude. Ajouter le sambal oelek et le curcuma, puis les 2 dl de vinaigre restants et le sucre. Faire cuire 5 à 6 minutes en remuant sans arrêt. Laisser refroidir, ajouter les cacahuètes et les graines de sésame, saler discrètement et mélanger délicatement aux légumes. Verser dans les bocaux.

Conseil pratique :

Ces légumes sont délicieux avec le bœuf bouilli, les fondues à la viande, etc.. Ils se conservent au réfrigérateur.

Poulet au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulet coupé en huit ou une quantité équivalente de morceaux de poulet
- 50 g de gingembre frais
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 3 cuillerées à café de sucre
- 1 cuillerée à soupe de sauce d'huîtres
- une bonne pincée de sel et autant de poivre
- 1 cuillérée à café de vee-tsin ou de glutamate
- 1/4 dl de bouillon de poule (cube)
- 1 cuillerée à café de Maïzena

Préparation :

Éplucher le gingembre et l'émincer finement. Porter le bouillon de poule à ébullition.

Cuisson :

Chauffer, l'huile, arachide et sésame, dans le wok pour faire revenir les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant 5 minutes. Ajouter le gingembre en continuant à remuer pendant 2 minutes, puis la sauce de soja, le sucre, la sauce d'huîtres, le sel, le poivre et le vee-tsin. Bien mélanger le tout, mouiller avec le bouillon et laisser mijoter 10 à 15 minutes à couvert. Lier avec la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide.



Fricassée de poulet aux champignons, aux pousses de bambou et au sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulet coupé en huit ou une quantité équivalente de morceaux de poulet
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- 3 cuillerées à soupe de xérès sec
- 3 gousses d'ail
- 1/2 cuillerée à café de poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de piment fort en poudre (chili)
- 8 champignons chinois parfumés (shii-ta-ke)
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 oignon
- 1 boîte de pousses de bambou (170 g env. de légumes égouttés)
- 2 poireaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation :

Mélanger la sauce de soja, l'huile de sésame, le xérès, l'ail écrasé, le poivre et le piment en poudre. Badigeonner les morceaux de poulet avec ce mélange et laisser mariner 30 minutes environ. Faire tremper les champignons 30 minutes au moins dans un peu d'eau chaude, égoutter, couper les queues et émincer. (Réserver l'eau de trempage).

Dans le wok chaud, sans ajouter de matière grasse, faire dorer les graines de sésame en mélangeant sans arrêt. Couper l'oignon en rondelles que l'on divisera ensuite en anneaux, détailler également les pousses de bambou égouttées et les poireaux en fines rondelles.

Cuisson :

Chauder l'huile d'arachide dans le wok, disposer ensuite les morceaux de poulet (après les avoir soigneusement égouttés) et les faire dorer sur toutes les faces. Ajouter les champignons, l'eau de trempage et le reste de la marinade. Laisser cuire 10 à 15 minutes à couvert, en mélangeant de temps à autre. Ajouter les anneaux d'oignon, les pousses de bambou et les poireaux et terminer la cuisson à découvert (5 à 10 minutes) en remuant sans arrêt. Parsemer les graines de sésame sur la préparation avant de servir à table.



Poisson sauce l'aigre-douce

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de cabillaud
 - Sel, poivre
 - 1/2 poivron vert
 - 1 tomate
 - 1 dl de jus d'ananas
 - 1 dl d'huile d'arachide pour frire
 - 1 dl de vinaigre de vin blanc
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 1/2 dl d'eau
 - 2 cuillères à soupe de sauce de soja
 - 1 cuillère à café de Maïzena
 - 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- Pâte :
- 1 œuf
 - 6 cuillères à soupe de farine
 - 1/2 dl d'eau
 - 2 carottes
 - 1/2 concombre
 - 4 rondelles d'ananas
 - 1 petit oignon

Préparation :

Couper le poisson en dés, saler et poivrer. Préparer une pâte lisse. Éplucher les carottes, peler le concombre et les détailler en julienne. Couper l'ananas en petits morceaux, hacher finement l'oignon, épépiner et couper le poivron en menu morceaux, puis couper également la tomate en petits dés. Mélanger le vinaigre, le jus d'ananas, l'eau, le miel, la sauce de soja, la Maïzena et le gingembre.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok. Passer les dés de poisson dans la pâte et les faire dorer par portion. Égoutter sur la grille. Verser l'huile en ne laissant qu'une mince pellicule et en éliminant les restes de pâte. Étuvier l'oignon, le poivron et la tomate pendant 2 minutes, en remuant sans arrêt. Mouiller avec le mélange au vinaigre et porter à ébullition. Ajouter les carottes et laisser cuire 1 minute, puis ajouter ensuite le concombre et le poisson. Mélanger délicatement, laisser chauffer un moment, mais sans cuire.



Pommes caramélisées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 pommes bien fermes
- 1/2 citron
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 1 blanc d'œuf
- 1 dl d'eau
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 cuillerées à soupe de graine de sésame
- 2 à 3 dl d'huile d'arachide
- 100 g de sucre
- 3 cuillerées à soupe d'eau

Préparation :

Éplucher les pommes, les couper en six et enlever le cœur. Arroser d'un peu de jus de citron. Préparer une pâte lisse avec la farine, la Maïzena, le blanc d'œuf, l'eau et le sel, puis laisser reposer 30 minutes environ.

Faire dorer les graines de sésame dans le wok, sans ajouter de matière grasse.

Cuisson :

Chauder l'huile dans le wok. Tremper les quartiers de pommes dans la pâte avant de les faire dorer dans l'huile bien chaude. Égoutter sur la grille.

Verser l'huile en ne laissant qu'une mince pellicule. Ajouter le sucre et le faire caraméliser en remuant sans arrêt. Incorporer l'eau et lisser le sirop ainsi obtenu.

Remettre les quartiers de pommes dans le wok avec les graines de sésame rôties, en veillant à ce qu'elles enrobent bien les fruits de toutes parts. Laisser ensuite sécher sur la grille.





Woks



Braised beef with spinach

Ingredients:

- 600 g of beef, coarsely minced,
- 5 tablespoons of dry sherry
- 1 tablespoon of cornflour
- 5 tablespoons of corn oil
- 1 tablespoon of sesame seeds
- 3 cloves of garlic
- 2 star anises
- 3 dried hot peppers or 1 teaspoon of sambal oelek
- 1 piece of fresh or dried ginger the size of a nut
- 2 spring onions or 2 thin leeks
- one 2 cm piece of stick cinnamon
- 6 to 8 tablespoons of soy sauce
- 1 chicken stock cube
- 750 g of fresh spinach or one packet of frozen leaf spinach

Preparation :

Marinate the meat for 30 minutes in a mixture of sherry and cornflour. Chop the garlic finely. Put the pepper, dried ginger, anise and cinnamon in gauze. If you are using fresh ginger, grate it finely before adding it to the other spices in the gauze. Slice the onions thinly, sort the fresh spinach and remove stalks and ribs, leave the frozen spinach to thaw.

Cooking :

Heat the oil in the wok and brown the sesame seeds and garlic. Remove and set aside. Add more oil if needed and put all the meat in the wok with the onions or leeks, soy sauce and enough stock just to cover the meat and vegetables. Add the gauze bundle and the other condiments (except for the garlic and sesame seeds). Cover and leave to cook for 30 to 40 minutes on a low heat. Arrange the fresh spinach on the dish and continue cooking for a further 10 minutes (only 5 minutes for frozen spinach). Remove the gauze bundle, arrange on the serving dish and sprinkle with garlic and sesame seeds.



Pork with peanuts

EN

Ingredients for 4 people :

- 600 g of whole filet mignon of pork
- 250 g of peanuts
- 300 g of brown cap mushrooms
- 2 fennel bulbs
- 2 spring onions or 2 thin leeks
- 2 tablespoons of soy sauce
- 3 tablespoons of dry sherry
- 2 cloves of garlic
- 2 teaspoons of cornflour
- 2 to 3 tablespoons of peanut oil
- 2 tablespoons of oyster sauce
- 1 teaspoon of mixed spice

Preparation :

Freeze the meat for about 2 hours in order to be able to cut it more easily. Hull the peanuts and grill them in the wok for 2 minutes without oil, stirring constantly. Trim the mushrooms and chop them finely. Cut the fennel bulbs into two and slice them as thinly as possible. Chop the onions or leeks into thin slices. Cut the meat into slices about 2 cm thick and marinate them for 20 minutes in a mixture of soy sauce and sherry, to which the crushed garlic and cornflour have been added.

Cooking :

Heat the oil in the wok to brown the meat rapidly on either side. Put them on one side of the pan and on the other, steam the mushrooms, fennel, onion or leeks for 1 minute, stirring constantly. Mix the meat with the vegetables and add the peanuts, the rest of the marinade, the oyster sauce and mixed spice. Continue cooking for 1 minute, mixing everything well.



Seafood with tamarind

Ingredients for 4 people :

250 g of raw, unshelled shrimps or 150 g of shelled shrimps
250 g of squid
250 g of cod (or any other salt water fish)
2 onions
2 cloves of garlic
1 small bottle (40 g) of assem (tamarind pods)
1 red and one green pepper
2 tablespoons of peanut oil
1 teaspoon of ground galanga powder
1 teaspoon of vee tsin
1 teaspoon of Cayenne pepper
2 teaspoons of salt
3 teaspoon of sugar
a few drips of lemon juice
a little grated lemon rind
chopped parsley

Preparation :

Shell the shrimps if necessary, chop the squid and fish, cod or other, into strips, chop the onions and garlic finely. Soak the assem in 20 cl of water. Deseed and chop the peppers.

Cooking :

Heat the oil in the wok to brown the onions and garlic. Add the strips of fish and steam for a few minutes. Strain the assem through a sieve, rubbing it, and add with the water in which it was soaked. Add the other spices and bring to the boil. Place the shrimps, squid and fish into the wok, cover and cook for 6 to 8 minutes on a low heat. (If you use cooked shrimps, add them at the last minute and heat them rapidly). Adjust seasoning using a few drops of lemon juice and sprinkle with grated lemon rind and chopped parsley.



Fried giant prawns in a spicy sauce

EN

Ingredients for 4 to 5 people :

8 to 12 raw giant prawns

Marinade :

- 1 teaspoon of sesame oil
- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of vee tsin (monosodium glutamate)
- 1 teaspoon of pepper

Batter :

- 100 g of flour
- 1 tablespoon of oil
- 1 teaspoon of salt
- 1 egg
- 10 cl of water
- flour
- 20 to 30 cl of oil for frying

Sauce :

- 2 tablespoons of vinegar
- 4 tablespoons of brown sugar
- 1 tablespoon of ketchup
- 1 tablespoon of soy sauce
- 1 pinch of salt
- 1 small pinch of Cayenne pepper
- 1 teaspoon of cornflour



Preparation :

Mix the ingredients for the marinade and coat the prawns. Leave to rest for about 1 hour. Prepare a smooth batter and leave it also to rest for about 1 hour. Mix all the ingredients for the sauce in a small saucepan.

Cooking :

Heat the oil in the wok. Coat the prawns in flour before coating them with the batter and frying them in very hot oil until they are golden and crisp. Fry in batches so that the oil does not cool too quickly. Turn delicately half way through cooking. Drain on the grill. Bring the sauce rapidly to the boil, stirring constantly, and serve with the fried prawns.

Sweet and sour pork

Ingredients for 4 people :

600 g of lean pork cut into medium sized cubes.

Marinade:

- 4 tablespoons of soy sauce
- 4 tablespoons of dry sherry
- 1 teaspoon of powdered condiment

Batter:

- 3 tablespoons of flour
- 1 egg
- 4 tablespoons of water
- 1 pinch of salt
- 1 carrot
- 1 green pepper
- 4 slices of pineapple
- about 20 cl of peanut oil
- 4 tablespoons of brown sugar
- 4 tablespoons of pineapple juice
- 6 tablespoons of vinegar
- 20 cl of chicken stock
- 2 teaspoons of cornflour

Preparation :

Mix the ingredients for the marinade, pour them onto the meat and leave to soak for 30 minutes. Prepare a smooth paste and leave it also to rest for about half an hour. Chop the carrot and green pepper julienne style and cut the pineapple into small pieces.

Cooking :

Heat the oil in the wok. Carefully drain the cubes of pork, coat with the batter and fry in batches for 5 to 6 minutes, stirring frequently until golden brown. Drain them on the grill. Fry the strips of carrot and pepper for 1 minute in the hot oil, then drain and wipe the wok with kitchen paper. Pour the brown sugar, pineapple juice, vinegar, stock and the rest of the marinade into it and bring to the boil. Put the pork cubes into the sauce and leave to simmer covered for 10 minutes. Thicken with the cornflour blended with a little cold water and add the vegetable julienne and pieces of pineapple. Reheat everything and adjust the seasoning to taste with a little soy sauce.



Curried fish

EN

Ingredients for 4 people :

- 1 aubergine
- 2 tomatoes
- 2 strong green peppers or 1 green sweet pepper
- 600 g of cod steaks
- 1 small bottle (40 g) of assem (tamarind pods)
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons of peanut oil
- 1 teaspoon of powdered ginger
- 1 teaspoon of sambal oelek
- 2 to 3 teaspoons of curry powder
- 10 to 20 cl of coconut milk
- 1 teaspoon of salt
- 1 tablespoon of sugar
- 1 teaspoon of vee tsin (monosodium glutamate)

Preparation :

Cut the aubergine into slices about 1 cm thick and cut these in half. Cut each of the tomatoes into six. Chop the peppers or green pepper finely and carefully remove the seeds. Fillet the fish and cut it into large cubes. Soak the assem in 10 cl of water and chop the onion and garlic finely.

Cooking :

Heat the oil in the wok to brown the onion and garlic. Add the sambal, ginger and curry and steam the mixture for a few minutes. Strain the assem through a sieve, rubbing it a little, and add with the water in which it was soaked. Also add the coconut milk and bring to the boil. Season with the salt, sugar and vee tsin. Add the pieces of aubergine and strips of peppers or green pepper, cover and cook for 4 to 5 minutes. Lastly, add the tomato sections and fish and continue to cook for a further 4 to 5 minutes on a low heat.



Braised duck

Ingredients for 4 people :

- 1 oven ready duck weighing 1.5 to 1.8 kg
- 1 teaspoon of mixed spice, 5 tablespoons of soy sauce
- 1 tablespoon of sugar
- 10 cl water
- 2 star anises
- 1 teaspoon of ground galanga root
- 1 clove of garlic
- 1 teaspoon of glutamate
- 30 cl of chicken stock

Preparation :

Mix the salt and mixed spice with the soy sauce and coat the duck both inside and out. Leave to marinate for about half an hour.

Cooking :

Heat the wok, pour the sugar into it and caramelise it. Add the water, star anises and ground galanga root, crushed garlic and glutamate and bring to the boil. Place the duck in the wok and brown it on all sides, turning it constantly. Moisten with the stock and the rest of the marinade. Turn the duck so that it lies on its breast and leave to cook gently with the cover on for 25 minutes. Turn it and continue cooking for a further 25 minutes. Cut the duck into portions and coat with the sauce before serving.



Nonya Achar vegetables with vinegar, chinese style

EN

Ingredients for 2 or 3 bottles of 500g :

- 1 medium cucumber (about 300 g)
- 2 to 3 carrots
- salt
- 250 g of cabbage
- half a red and half a green pepper
- 2 tablespoons of sesame seeds
- 250 g of whole peanuts or 150 g of hulled p
- 40 cl of semi-strong white wine vinegar
- 1 onion
- 3 cloves of garlic
- 1 tablespoon of sesame or peanut oil
- 1 teaspoon of sambal oelek
- 1 teaspoon of turmeric
- 200 g of sugar



Preparation :

Peel the cucumber and cut it into two lengthwise. Remove the seeds and slice it into lengths of about 5 cm. Peel the carrots and cut them into pieces of the same length. Place everything on a plate and sprinkle with salt, cover with kitchen paper and put a heavy object on it (a tin of vegetables, for example). Leave to disgorge for 1 to 2 hours. Wipe the vegetable pieces carefully with kitchen paper. Strip the cabbage of its hard parts and cut it into strips about 1 cm wide. Cut the peppers into two, remove the seeds and cut them into strips. Brown the sesame seeds in the wok without oil, stirring them constantly. Hull the peanuts and grind them with an almond grinder.

Cooking :

Bring 20 cl each of vinegar and water to the boil in the wok to blanch the various vegetables, one after the other, each for two minutes. Drain carefully on the grill and leave to cool. Chop the onion and garlic very finely and brown them in the very hot oil. Add the sambal oelek and turmeric, followed by the 20 cl of vinegar remaining and the sugar. Cook for 5 to 6 minutes stirring constantly. Leave to cool, add the peanuts and sesame seeds, salt lightly and mix delicately with the vegetables. Pour into the bottles.

Practical advice: These vegetables are delicious with boiled beef and meat fondues, etc. They keep well in the fridge.

Chicken with ginger

Ingredients for 4 people :

- 1 chicken cut into eight pieces or an equivalent quantity of chicken portions
- 50 g of fresh ginger
- 2 tablespoons of peanut oil
- 1 tablespoon of sesame oil
- 3 tablespoons of soy sauce
- 3 teaspoons of sugar
- 1 tablespoon of oyster sauce
- a good pinch each of salt and pepper
- 1 teaspoon of vee tsin or glutamate
- 10 cl of chicken stock (cube)
- 1 teaspoon of cornflour

Preparation :

Peel the ginger and chop it finely. Bring the chicken stock to the boil.

Cooking :

Heat the peanut and sesame oils in the wok to sear the chicken portions on all sides for 5 minutes. Add the ginger while continuing to stir for 2 minutes, followed by the soy sauce, sugar, oyster sauce, salt, pepper and vee tsin. Mix everything well, moisten with the stock and simmer covered for 10 to 15 minutes. Thicken with the cornflour blended with a little cold water.



EN

Fricassee of chicken with mushrooms, Bamboo shoots and sesame

Ingredients for 4 people :

- 1 chicken cut into eight pieces or an equivalent quantity of chicken portions
- 3 tablespoons of soy sauce
- 1 tablespoon of sesame oil
- 3 tablespoons of dry sherry
- 3 cloves of garlic
- 1/2 a teaspoon of black pepper
- 1/2 a teaspoon of powdered strong pepper (chilli)
- 8 perfumed Chinese mushrooms (shitake)
- 2 tablespoons of sesame seeds
- 1 onion
- 1 tin of bamboo shoots (about 170 g of drained vegetables)
- 2 leeks
- 2 tablespoons of peanut oil

Preparation :

Mix the soy sauce, sesame oil, sherry, crushed garlic and the pepper and powdered chilli. Coat the chicken portions with this mixture and leave to marinate for about 30 minutes. Soak the mushrooms for at least 30 minutes in some hot water, drain them and cut the stalks and chop finely. (Keep the water in which they were soaked).

In the hot wok, without adding fat, brown the sesame seeds, stirring them constantly. Cut the onion into slices and divide these into rings, chop the drained bamboo shoots and the leeks into rings.

Cooking :

Heat the peanut oil in the wok to sear the carefully drained chicken portions on all sides. Add the mushrooms, the water in which they were soaked and the rest of the marinade. Cover and leave to cook for 10 to 15 minutes, stirring from time to time. Add the onion rings, bamboo shoots and leeks and finish the cooking uncovered (5 to 10 minutes), stirring constantly. Sprinkle the sesame seeds on the dish before serving.



Sweet and sour fish

Ingredients for 4 people :

- 600 g of cod or halibut
- salt and pepper.
- 1 egg, 6 tablespoons of flour
- 5 cl of water
- 2 carrots
- 1/2 a cucumber
- 4 slices of pineapple
- 1 small onion
- 1/2 a green pepper
- 1 tomato
- 10 cl of peanut oil for frying
- 10 cl of white wine vinegar
- 10 cl of pineapple juice
- 1 tablespoon of honey
- 2 tablespoons of soy sauce
- 1 teaspoon of cornflour
- 1 tablespoon of powdered ginger



Preparation :

Cut the fish into cubes, salt and pepper it. Make a smooth batter. Peel the carrots and cucumber and cut them into julienne strips. Cut the pineapple into small pieces, chop the onion finely, deseed and chop the pepper and tomato finely. Mix the vinegar, pineapple juice, water, honey, soy sauce, cornflour and ginger together.

Cooking :

Heat the oil in the wok. Coat the fish with the batter and cook until golden in batches. Drain on the grill. Pour the oil away leaving just a thin film and removing all traces of the batter. Steam the onion, pepper and tomato for 2 minutes, stirring constantly. Moisten with the vinegar mixture and bring to the boil. Add the carrots and cook for 1 minute followed by the cucumber and the fish. Mix delicately and leave to heat through without cooking.

Caramel apples

Ingredients for 4 people :

- 3 firm apples
- 1/2 a lemon
- 3 tablespoons of flour
- 1 tablespoon of cornflour
- 1 egg white
- 10 cl of water
- 1 pinch of salt
- 2 to 3 tablespoons of sesame seeds
- 20 to 30 cl of peanut oil
- 100 g of sugar
- 3 tablespoons of water

Preparation :

Peel the apples, cut them into six pieces and remove the core. Sprinkle lemon juice on them. Make a smooth batter with the flour, cornflour, egg white, water and salt and set aside for about 30 minutes.

Brown the sesame seeds in the wok without adding any fat.

Cooking :

Heat the oil in the wok. Coat the pieces of apple in the batter before frying them until golden in very hot oil. Drain on the grill.

Pour away the oil, leaving just a thin film. Add the sugar and caramelise it stirring constantly. Add the water and stir to a smooth syrup.

Replace the pieces of apple in the wok with the baked sesame seeds, making sure that they coat the fruit on all sides. Leave to dry on the grill.





炒锅



菠菜炖牛肉

食材：

- 600克牛肉，绞成粗肉馅
- 5大匙干雪利酒 (Dry sherry)
- 1大匙玉米粉
- 5大匙玉米油
- 1大匙芝麻粒
- 3瓣大蒜
- 2颗八角
- 3根干辣椒或1小匙辣椒酱
- 1块胡桃大小的生姜或干姜
- 2根青葱或2根细韭葱
- 2厘米长的桂皮段
- 6至8大匙酱油
- 1块鸡汤块
- 750克新鲜菠菜或一袋冷冻菠菜

ZH

准备步骤：

牛肉加入雪利酒与玉米粉，腌制30分钟。大蒜剁碎。

将辣椒、干姜、八角与桂皮放入纱布袋。如果使用的是生姜，则先将其磨碎再放入纱布袋中。葱切薄片，菠菜洗净，去除梗茎部分。若是冷冻菠菜，则需解冻。

烹调：

起油锅，将芝麻粒与大蒜爆至金黄色。捞起备用。必要时再加一点油，将全部的牛肉、青葱或韭葱、酱油放入炒锅中。加高汤，令其刚好盖过牛肉与蔬菜。加入纱布袋以及除了大蒜与芝麻粒之外的其它佐料。

盖上盖子，以小火炖煮30至40分钟。加入新鲜菠菜续煮10分钟（冷冻菠菜只需5分钟）。摆盘前取出装有佐料的纱布袋。摆盘后洒上大蒜与芝麻粒。



花生里脊肉

4人份食材：

- 600克嫩里脊肉
- 250克花生
- 300克褐菇
- 2颗茴香球茎
- 2根青葱或2根细韭葱
- 2大匙酱油
- 3大匙干雪利酒
- 2瓣大蒜
- 2小匙玉米粉
- 2-3大匙花生油
- 2大匙蚝油
- 1小匙混合香辛料

准备步骤：

先将猪肉冷冻大约2小时，这样来比较好切片。花生去壳去皮后，放入炒锅中。不加油干烤2分钟，需不停翻炒。蘑菇理净后剁碎。先将茴香球茎一切为二，然后切成非常薄的薄片。青葱或细韭葱切成细末。

里脊肉切成约2厘米的厚片，加入酱油、雪利酒、蒜末与玉米粉调匀，腌制20分钟。

烹调：

起油锅，将里脊肉厚片双面快速煎至金黄。将其置于炒锅一侧，另一侧则加入蘑菇、茴香、青葱或韭葱，不停翻炒1分钟。将猪肉与蔬菜混合后加入花生、剩余的腌料、蚝油与混合香辛料。

继续拌炒1分钟，使调味料充分入味。



罗望子海鲜

4人份食材：

- 250克未去壳生虾或150克去壳生虾
- 250克乌贼
- 250克鳕鱼（或任何咸水鱼）
- 2颗洋葱
- 2瓣大蒜
- 1小瓶（40克）酸角（即罗望子的莢果）
- 1颗红椒或青椒
- 2大匙花生油
- 1小匙南姜粉
- 1小匙味精
- 1小匙辣椒粉
- 1小匙盐
- 3小匙糖
- 柠檬汁少许
- 刮下的柠檬皮少许
- 欧芹切末

准备步骤：

带壳的虾需先剥去虾壳，乌贼与鱼切成条状，洋葱与大蒜切末。将罗望子的莢果浸泡到200毫升的水中。青椒或红椒去籽切碎。

烹调：

起油锅，将洋葱与大蒜爆香至金黄。加入切成条状鱼块，煮几分钟。将罗望子莢果放入一个筛网中，揉搓挤压令其穿过筛网，再将刚刚浸泡的水倒入。加入其它调味料，煮至沸腾。加入生虾、乌贼及鱼，盖上锅盖小火煮6至8分钟。（若是熟虾，则在最后放入，将其快速加热即可）。滴几滴柠檬汁调味，并洒上柠檬皮与欧芹末。



煎大虾佐辣酱

4至5人份食材：

8至12只生大虾。

腌料：

- 1小匙麻油
- 1小匙盐
- 1小匙味精
- 1小匙胡椒。

调糊配料：

- 100克面粉
- 1大匙油
- 1小匙盐
- 1枚鸡蛋
- 100毫升水
- 面粉
- 200至300毫升炸油

调汁：

- 2大匙醋
- 4大匙红糖
- 1大匙番茄酱
- 1大匙酱油
- 盐少许
- 辣椒粉少许
- 1小匙玉米粉

准备步骤：

将大虾裹上拌匀的腌料。静置1小时。

调制稀面糊，静置1小时。

将调汁用的食材放入小酱料碗中拌匀。

烹调：

炒锅入油加热。将大虾沾上面粉并裹以面糊，置入热油中炸至金黄酥脆。

每次入锅的大虾不宜过多，以免令油温骤降。炸制过程中需要将大虾翻面，动作须轻柔。出锅后先置于筛网上沥油。

将酱汁快速煮沸，同时不停地搅拌。装盘佐炸虾食用。



糖醋肉丁

4人份食材：

600克瘦肉，切成大小适中的肉丁。

腌料：

- 4大匙酱油
- 4大匙干雪利酒
- 1小匙佐料粉

- 1根胡萝卜
- 1颗青椒
- 4片菠萝
- 约200毫升花生油
- 4大匙红糖
- 4大匙菠萝汁
- 6大匙醋
- 200毫升鸡高汤
- 2小匙玉米粉

面糊：

- 3大匙面粉
- 1枚鸡蛋
- 4大匙水
- 盐少许

ZH

准备步骤：

将肉放入拌匀的腌料中腌制30分钟。调制稀面糊，静置半小时左右。
胡萝卜与青椒切细丝，菠萝片切小块。

烹调：

炒锅入油加热。

将肉丁仔细沥干，然后裹上面糊分批炸制。每批的炸制时间为5–6分钟，需不断翻动，直至颜色呈金黄色时捞起。捞起后置于筛网上沥油。

将胡萝卜丝与青椒丝置于热油中炸1分钟，沥干。使用厨房纸擦拭炒锅。锅内加入红糖、菠萝汁、醋、高汤以及剩余腌料，煮至沸腾。将肉丁放入酱汁中，盖上锅盖，文火焖煮10分钟。玉米粉加少量冷水搅匀，倒入锅中勾芡，再加入蔬菜丝与菠萝块。待全部加热后，加入少许酱油调味。试味，酌量补充佐料。



咖喱鳕鱼

4人份食材：

- 1个茄子
- 2个西红柿
- 2根青辣椒或1颗青柿子椒
- 600克鳕鱼排
- 1小瓶（40克）酸角（即罗望子的果实）
- 1颗洋葱
- 2瓣大蒜
- 1小匙辣椒酱
- 2–3小匙咖哩粉
- 100–200毫升椰奶
- 1小匙盐
- 1大匙糖
- 2大匙花生油
- 1小匙姜粉
- 1小匙味精

准备步骤：

先将茄子切成约1厘米厚的片状，再对切成两半。每个西红柿都切成六块。将青辣椒或青柿子椒切细，并仔细去籽。将鱼切片，然后切成大块的鱼丁。

将罗望子果实泡在100毫升的水中，洋葱与大蒜切末。

烹调：

起油锅，将洋葱与大蒜爆香至金黄。加入辣椒粉、姜与咖哩，混煮几分钟。将罗望子果实放入一个筛网中，揉搓挤压令其穿过网孔，再将刚刚浸泡的水倒入。加入椰奶，煮至沸腾。加入盐、糖与味精进行调味。

加入茄子块、辣椒丝或青柿子椒丝，盖上锅盖煮4–5分钟。最后加入西红柿块以及鱼块，小火焖煮4–5分钟。



醬鴨

4人份食材：

- 1只处理好的鸭子，重1.5–1.8公斤
- 1小匙混合香辛料，5大匙酱油
- 1大匙糖
- 100毫升水
- 2颗八角
- 1小匙南姜粉
- 1瓣大蒜
- 1小匙味精
- 300毫升鸡高汤

ZH

准备步骤：

将盐、各味香辛料与酱油拌匀，然后均匀涂抹鸭子内外。静置1小时腌制入味。

烹调：

起油锅。加入砂糖烧融，令其变成金黄色的焦糖。加入水、八角、南姜粉、蒜末以及味精，煮至汤汁沸腾。将鸭子入锅持续翻炒，令每面都充分上色。加入高汤与剩余腌料。将鸭子胸朝下放置，盖上锅盖文火慢煮25分钟。翻面续煮25分钟。

将鸭肉切块，淋上酱汁后上桌。



中式醋泡菜

制作2–3瓶（500克装）泡菜所需食材：

- 1根中型黄瓜（约300克）
- 2–3根胡萝卜盐少许
- 250克卷心菜
- 红椒与青椒各半颗
- 2大匙芝麻粒
- 250克带壳花生或150克去壳去皮花生
- 400毫升中等烈度的白葡萄酒醋
- 1颗洋葱
- 3瓣大蒜
- 1大匙麻油或花生油
- 1小匙辣椒酱
- 1小匙姜黄
- 200克糖

准备步骤：

黄瓜削皮，对切成两长条。去籽后切成约5厘米长的薄片。胡萝卜去皮，切成同样长度的薄片。将所有蔬菜放入一个大盆中，洒盐后盖上厨房纸，取罐头之类的重物压上。

静置1至2小时，让水分沁出。用厨房纸将蔬菜仔细擦干。

将卷心菜中心较硬的部分去除，剩下部分切成1厘米宽的细丝。甜椒对切，去籽后切成细丝。炒锅中不加油，将芝麻粒放入翻炒，将其烤至金黄色。花生去壳去皮后磨碎。

烹调：

在炒锅中加入200毫升的醋以及适量的水，煮沸后将各种蔬菜分别汆烫2分钟。

用筛网沥干，静置放凉。将洋葱与大蒜切成细末，热油中爆香至金黄。

加入辣椒酱与姜黄，然后加入糖以及200毫升醋中剩下的部分。持续翻炒5–6分钟。

静置冷却，加入花生、芝麻粒以及少许盐，轻轻与蔬菜拌匀。装入瓶中。

实用小贴士：

该泡菜是水煮牛肉和火锅煮肉的理想伴侣，若置于冰箱中可以保存很长时间。



姜味鸡

4人份食材：

- 切成8份的一只整鸡，或者份量相当的鸡肉
- 50克生姜
- 2大匙花生油
- 1大匙麻油
- 3大匙酱油
- 3小匙糖
- 1大匙蚝油
- 盐与胡椒少许
- 1小匙味精
- 100毫升鸡高汤（高汤块）
- 1小匙玉米粉

ZH

准备步骤：

生姜去皮切末。鸡高汤煮沸。

烹调：

在炒锅中加入花生油与麻油，烧热后将鸡肉双面各煎5分钟。加入姜，持续翻炒2分钟，再加入酱油、糖、蚝油、盐、胡椒与味精。充分拌匀后加入高汤，盖上锅盖文火焖煮10–15分钟。在玉米粉中加少许冷水调匀，进行勾芡。



笋菇芝麻鸡

4人份食材：

- 切成8份的一只整鸡，或者份量相当的鸡肉3大匙酱油
- 1大匙麻油
- 3大匙干雪利酒
- 3瓣大蒜
- 半小匙黑胡椒粉
- 半小匙辣椒粉
- 8朵干香菇
- 2大匙芝麻粒
- 1颗洋葱
- 1盒罐装笋（沥水后约170克竹笋）
- 2根韭葱
- 2大匙花生油

准备步骤：

将酱油、麻油、雪利醋、蒜末、胡椒粉与辣椒粉拌匀。鸡块抹上腌料，腌制30分钟左右。香菇在热水中至少浸泡30分钟，沥干后去柄，将剩下部分切碎。（将泡香菇的水保存备用）。炒锅不加油，烧热后放入芝麻粒，干烤至金黄色，期间需不断翻动。洋葱切片，用手剥开成洋葱圈。将沥干后的竹笋剁碎，韭葱切成小圈。

烹调：

在炒锅中加入花生油和麻油，加热后放入鸡肉，双面煎至金黄。加入香菇、泡香菇的水以及剩余腌料。盖上锅盖焖煮10至15分钟，期间需不时翻动。加入洋葱圈、竹笋、韭葱，敞锅续煮5至10分钟，期间需持续翻动。装盘，洒上芝麻粒后上桌。



糖醋鱼

ZH

4人份食材：

- 600克鳕鱼或大比目鱼
- 盐与胡椒
- 1枚鸡蛋，6大匙面粉
- 50毫升水
- 2根胡萝卜
- 半根黄瓜
- 4片菠萝
- 1颗小洋葱
- 半颗青椒
- 1个西红柿
- 约100毫升炸制用的花生油
- 1大匙蜂蜜
- 100毫升白葡萄酒醋
- 100毫升菠萝汁
- 2大匙酱油
- 1小匙玉米粉
- 1大匙姜粉

准备步骤：

鱼切丁，抹上盐与胡椒。调匀面糊。胡萝卜与黄瓜去皮，切细丝。菠萝切成小块，洋葱切末，去籽青椒及西红柿切细。将醋、菠萝汁、水、蜂蜜、酱油、玉米粉与姜粉混合拌匀。

烹调：

炒锅入油加热。将鱼裹上面糊，分批炸至金黄。出锅后先置于筛网上沥油。倒出多余的油，锅中仅留薄薄的一层。需将面糊碎屑捞起。将洋葱、青椒与西红柿一起入锅，拌炒2分钟。

加入醋汁酱料，煮至沸腾。加入胡萝卜，翻炒1分钟，然后加入黄瓜与鱼。将所有材料拌匀。关火，利用余温将整道菜热透。



蜜汁苹果

4人份食材：

- 3颗脆苹果
- 半颗柠檬
- 3大匙面粉
- 1大匙玉米粉1枚鸡蛋的蛋清
- 100毫升水
- 盐少许
- 2–3大匙芝麻粒
- 3大匙水
- 100克糖
- 200–300毫升花生油

准备步骤：

将苹果去皮后一切为六，剔除果核。在上面浇上少许柠檬汁。以面粉、玉米粉、蛋清、水与盐为材料调制面糊，静置约30分钟。炒锅中不加油，将芝麻粒干烤至金黄。

烹调：

炒锅入油加热。将苹果裹上面糊，在热油中炸至金黄，置于筛网上沥油。倒出多余的油，锅中仅留薄薄的一层。加入砂糖，持续搅拌令使其融化，并逐渐转化为焦糖。加水搅拌成糖浆。将炸过的苹果块放回锅中，加入烘烤过的芝麻粒，让双面都均匀地裹上糖浆与芝麻。置于筛网上晾干。





CRISTEL
Parc d'activités du Moulin - BP 10
F-25490 FESCHES LE CHATEL - FRANCE
TEL. : + 33 (0)3 81 96 17 52
Email : cristel@cristel.com
www.cristel.com

Suivez-nous ! Follow us !

