

# Obsah

Úvodem .....	13
<b>První krok</b> .....	14
Pověry a pravdy .....	14
Co je zdravé a co ne .....	14
Co je dobré a co ne .....	15
Změna je život .....	15
<b>Druhý krok</b> .....	16
Strava starých Číňanů .....	16
Císařův stůl .....	16
<b>Třetí krok</b> .....	18
Regionální kuchyně .....	18
Jižní kuchyně (Kantonská škola) .....	18
Západní kuchyně (S'čchuansko-chunanská škola) .....	18
Severní kuchyně (Pekingsko-šantungská škola) .....	19
Centrální kuchyně (Hunanská škola) .....	19
Kuchyně východního pobřeží (Ťiangsusko-čeťiangsko-fuťienská škola) .....	19
Mandarinská a šanghajská kuchyně .....	19
<b>Čtvrtý krok</b> .....	20
Zařízení čínské kuchyně .....	20
Náradí a náčiní .....	20
<i>Wok</i> .....	20
<i>Bambusové košťátko</i> .....	21
<i>Naběračky</i> .....	21
<i>Cedníky</i> .....	21
<i>Pařáky</i> .....	22
<i>Váleček na nudle</i> .....	22
<i>Kuchyňské hůlky</i> .....	22
<i>Nůž</i> .....	22
<i>Kámen na broušení nožů</i> .....	23
<i>Špalek na sekání a krájení</i> .....	23
<b>Pátý krok</b> .....	24
Zásady hygieny .....	24
Co máme vědět o hygieně? .....	24
Správné zacházení s potravinami a hotovými jídly .....	24
<b>Šestý krok</b> .....	25
Čínské kuchařské techniky .....	25

<i>Vykostování</i> .....	25
<i>Vykostování kuřat</i> .....	25
<i>Úprava ryb</i> .....	25
Čínské techniky krájení surovin .....	26
Ozdobné krájení .....	27
Manipulace s ohněm .....	27
Čínské techniky tepelných a konzervačních úprav jídel .....	28
Vaření v páře .....	32
<i>Co je tak výhodného na vaření v páře?</i> .....	32
<i>Zařízení k vaření v páře</i> .....	33
Automatické vařiče rýže .....	33
Tepelné zpracování potravin v pánvi .....	33
<b>Sedmý krok</b> .....	34
Mise en place .....	34
Čas jsou peníze! .....	34
Co vařit? .....	34
Názvy jídel .....	34
O surovinách .....	35
Záměny surovin .....	35
Míry a váhy použitých surovin .....	35
Kořenění jídel .....	35
Koření a sladké neboli kuchyňské byliny .....	36
Směsi koření .....	36
Marinády .....	36
Zálivky .....	37
Jak velké mají být porce čínských jídel? .....	37
Váhy, míry a velikosti porcí .....	37
<i>Tabulky výtežnosti porcí některých druhů potravin</i> .....	37
<b>Osmý krok – Dvě stě předpisů (dvě stě tajemství)</b> .....	38
<b>PŘEDKRMY</b> .....	38
<i>Anýzová vejce</i> .....	38
<i>Čajová vejce</i> .....	39
<i>Černá vejce se sladkokyselou omáčkou</i> .....	39
<i>Černá vejce se zázvorem</i> .....	39
<i>Krabi nebo krevety v čínské úpravě</i> .....	39
<i>Kuře marinované</i> .....	40
<i>Marinovaná okurka</i> .....	40
<i>Medúza s krevetami</i> .....	40
<i>Nakládaná a marinovaná zelenina</i> .....	40
<i>Základní marináda na zeleninu</i> .....	40

<i>Okurka nakládaná</i> .....	40
<i>Pikantní kachní prsa</i> .....	41
<i>Pikantní vejce</i> .....	41
<i>Ředkvičky nakládané</i> .....	41
<i>Slepice s pikantní omáčkou</i> .....	41
<i>Slepice se sezamovými semínky</i> .....	41
<i>Slepice v červeném oleji</i> .....	42
<i>Svičkové řezy po pekingsku</i> .....	42
<i>Úhoř marinovaný</i> .....	42
<i>Uzená vejce</i> .....	42
<i>Uzené vepřové ledvinky</i> .....	43
<i>Uzený kapr</i> .....	43
<i>Uzený mozeček</i> .....	43
<i>Vepřové ledvinky marinované</i> .....	43
<i>Vepřový jazyk po pekingsku</i> .....	43
<i>Zelí nakládané</i> .....	44
<i>Žampiony marinované</i> .....	44
<b>DIM SUM (TIEN-SIN)</b> .....	44
<i>Kantonské (vaječné) závitky</i> .....	44
<i>Těstíčko na závitky</i> .....	45
<i>Krevetová náplň do závitků</i> .....	45
<i>Masová náplň do závitků</i> .....	45
<i>Těstíčko na obalení závitků</i> .....	46
<i>Kuřecí křidélka</i> .....	46
<i>Těstíčko na smažení</i> .....	46
<i>Paličky</i> .....	46
<i>Křidélka</i> .....	46
<i>Marináda na křidélka</i> .....	47
<i>Fáš k plnění křidélek</i> .....	47
<i>Smažené vepřové maso Li-ti</i> .....	47
<i>Ďiao-c'</i> .....	47
<i>Wontony</i> .....	48
<i>Těsto na wontony</i> .....	48
<i>Náplně</i> .....	48
<i>Základní náplň pro wontony</i> .....	48
<b>SALÁTY</b> .....	48
<i>Čínský okurkový salát</i> .....	48
<i>Čekankové puky nakládané</i> .....	49
<i>Čínský zeleninový salát</i> .....	49
<i>Salát z medúzy</i> .....	49
<i>Zelný salát s černými houbami</i> .....	49

MASO .....	50
Vepřové maso .....	50
<i>Vepřové maso s bobovými výhonky a cibulí</i> .....	50
<i>Maso dvou barev</i> .....	50
<i>Nabílo vařený vepřový bůček</i> .....	50
<i>Pohádkové maso</i> .....	51
<i>Šuej-ču-žou</i> .....	51
<i>Barbecuování vepřových žebírek</i> .....	51
<i>Barbecuovaná vepřová žebírka</i> .....	51
<i>Vepřová panenka na zázvoru</i> .....	52
<i>Vepřové kung-pao</i> .....	52
<i>Vepřové maso La'c žou-ťing</i> .....	52
<i>Vepřové maso na kari s ananasem</i> .....	52
<i>Vepřové maso s arašidy a pórkem</i> .....	53
<i>Vepřové maso s Buddhovou rukou</i> .....	53
<i>Vepřové maso s květákem</i> .....	53
<i>Vepřové maso s mandlemi</i> .....	54
<i>Vepřové maso s okurkou a koprem</i> .....	54
<i>Vepřové maso s okurkou</i> .....	54
<i>Vepřové maso s vejci</i> .....	54
<i>Vepřové maso s vlaškými ořechy</i> .....	55
<i>Vepřové maso se sladkokyselou omáčkou</i> .....	55
<i>Vepřové maso se zelím</i> .....	55
<i>Vepřové maso se žampiony</i> .....	56
<i>Vepřové maso sladkokyselé s ananasem</i> .....	56
<i>Vepřové nožičky na sádle</i> .....	56
<i>Vepřové po s'čchuansku</i> .....	56
<i>Vepřový bůček s kapustičkami</i> .....	57
Hovězí maso .....	57
<i>Hovězí maso s kari kořením</i> .....	57
<i>Hovězí maso se zázvorem</i> .....	58
<i>Hovězí maso s cibulí</i> .....	58
<i>Hovězí maso se stříbrnými rybkami</i> .....	58
<i>Pekingské maso</i> .....	58
<i>Smažené hovězí maso s celerem a zelím</i> .....	59
<i>Svičková na česneku</i> .....	59
<i>Svičková po s'čchuansku</i> .....	59
<i>Svičková s čekankovými puky</i> .....	60
<i>Svičková s řapíkatým celerem</i> .....	60
<i>Svičková s výhonky sójových bobů</i> .....	60
<i>Svičková se sladkokyselou omáčkou</i> .....	60
<i>Dvojit štěstí (Šuang si)</i> .....	61

Skopové a jehněčí maso .....	61
<i>Skopové s pórkem</i> .....	61
<i>Jehněčí maso se zeleninou</i> .....	61
<i>Skopové s bobovými výhonky</i> .....	62
Mletá masa .....	62
<i>Kuličky z vepřového masa</i> .....	62
<i>Lvi hlava</i> .....	62
VNITŘNOSTI .....	63
Játra .....	63
<i>Játra čchao</i> .....	63
<i>Játra na česneku</i> .....	63
<i>Játra s mandlemi</i> .....	63
<i>Játra se zeleninou</i> .....	64
Jazyky .....	64
Ledvinky .....	64
<i>Ledvinky čchao</i> .....	65
<i>Vepřové ledvinky s krevetami</i> .....	65
Mozeček .....	65
DRŮBEŽ .....	65
Nákup drůbeže .....	65
Husa .....	66
<i>Husa v páře</i> .....	66
Kachna .....	66
<i>Kantonská kachna na jiný způsob</i> .....	66
<i>Kachna dušená v páře</i> .....	67
<i>Kachna na zázvoru</i> .....	67
<i>Kachna s ananasem</i> .....	67
<i>Kachna s mandlemi</i> .....	67
<i>Kachna s medem</i> .....	68
<i>Kachna s vlaškými ořechy</i> .....	68
<i>Kachna se žampiony</i> .....	68
<i>Kachna uzená</i> .....	68
Kuřata .....	69
<i>Fénix s drakem</i> .....	69
<i>Chop suey z kuřete</i> .....	69
<i>Kuře s kapustičkami a čínskými houbami</i> .....	69
<i>Kuře kung-pao</i> .....	70
<i>Kuře La' c</i> .....	70
<i>Kuře osmahnuté na zázvoru</i> .....	70
<i>Kuře pečené v soli</i> .....	70
<i>Kuře císařské konkubíny Kuej-fej-t'i</i> .....	71

<i>Kuře s vodními kaštany</i> .....	71
<i>Kuře s ananasem</i> .....	71
<i>Kuře s hráškem</i> .....	71
<i>Kuře s kari kořením</i> .....	72
<i>Kuře s pórkem</i> .....	72
<i>Kuře se sladkokyselou omáčkou</i> .....	72
<i>Kuře se zelenou paprikou</i> .....	73
<i>Osm kousků kuřete</i> .....	73
<i>Kuře uzené</i> .....	73
<i>Kuře vařené nabílo</i> .....	73
<i>Kuřecí prsíčka s mandlemi</i> .....	74
<i>Kuřecí prsíčka s výhonky sójových bobů</i> .....	74
<i>Kuřecí prsíčka Šeng-čchao</i> .....	74
<i>Kuřecí prsíčka v těstíčku</i> .....	75
<i>Řezy z kuřete se žampiony</i> .....	75
<i>Žebrácké kuře</i> .....	75
<i>Drůbeží vnitřnosti na sádle</i> .....	76
ZVĚŘINA .....	76
<i>Bažant zadělávaný</i> .....	76
<i>Koroptve se žampiony</i> .....	76
<i>Křepelky v trávě</i> .....	76
RYBY A ŽÁBY .....	77
<i>Celá ryby dušená po s'čchuansku</i> .....	77
<i>Kapr chung-šao</i> .....	77
<i>Kapr na kari koření</i> .....	78
<i>Kapr se sladkokyselou omáčkou</i> .....	78
<i>Plátky kapra Liou</i> .....	78
<i>Pstruzi se sladkokyselou omáčkou</i> .....	79
<i>Smažená rybí filátka</i> .....	79
<i>Úhoř po čínsku</i> .....	79
<i>Úhoř uzený</i> .....	79
<i>Žabí stehýnka zadělávaná</i> .....	80
<i>Žraločí ploutve na sádle</i> .....	80
<i>Žraločí ploutve s krevetkami</i> .....	80
PLODY MOŘE .....	80
<i>Krevetky s houbami, okurkou a slaninou</i> .....	81
<i>Falešná krabí omáčka</i> .....	81
<i>Krabí maso na kari</i> .....	81
<i>Krabí maso s bambusovými výhonky</i> .....	81
<i>Krabi smažení</i> .....	82
<i>Krevety nebo hřebenatky v rajčatové omáčce</i> .....	82

<i>Mořská okurka (chaj-šeng)</i> .....	82
<i>Mořská ouška dušená se šunkou</i> .....	82
<i>Omáčka z krabího masa</i> .....	83
RÝŽE .....	83
Potřebné množství rýže .....	83
Praní rýže .....	83
Rýže dušená na plotně .....	83
Rýže vařená ve vodě .....	84
Rýže dušená v troubě .....	84
Rýže pražená .....	84
<i>Pražená rýže s vepřovým masem</i> .....	84
ZELENINA .....	85
Restování zeleniny .....	85
<i>Baklažán (lilek) dušený</i> .....	86
<i>Blanšírovaná čínská brokolice</i> .....	86
<i>Dušená růžičková kapusta</i> .....	86
<i>Dušené bambusové výhonky</i> .....	87
<i>Řapikátý celer dušený na sádle</i> .....	87
<i>Sójový tvaroh smažený s vařeným masem a zeleninou</i> .....	87
<i>Špenát</i> .....	87
TĚSTOVINY .....	88
<i>Čínské nudle v omáčce</i> .....	88
<i>Čínské vaječné nudle</i> .....	88
<i>Koláč nebo hnízdo z nudlí</i> .....	88
<i>Kantonské nudle</i> .....	88
<i>Křehce smažené nudle</i> .....	88
<i>Naměkko restované nudle</i> .....	89
<i>La-mien</i> .....	89
<i>Nudle s kuřetem</i> .....	89
<i>Pražené nudle s rajčaty</i> .....	89
<i>Pražené nudle s vepřovým masem</i> .....	89
<i>Předvařené čínské nudle</i> .....	90
<i>Čchao-mien (chow mein)</i> .....	90
VEJCE .....	90
<i>Omeleta s mandlemi</i> .....	90
<i>Vejce fu jung</i> .....	90
POLÉVKY .....	91
<i>Mozečková polévka</i> .....	91
<i>Nudle v polévce</i> .....	91
<i>Polévka z vlaštovčích hnízd</i> .....	91
<i>Rybí polévka</i> .....	91

<i>Zeleninová polévka s vepřovým masem</i> .....	92
<i>Wonton war</i> .....	92
<i>Mongolský kotlík – chuo-kuo</i> .....	92
<b>DEZERTY</b> .....	93
<i>Ananas v karamelu</i> .....	93
<i>Banánové zákusky</i> .....	94
<i>Pa pao fan, rýže osmi pokladů</i> .....	94
<b>STOLNÍ OMÁČKY A DIPY</b> .....	94
<i>Omáčka na vejce fu jung</i> .....	94
<i>Hořčicová omáčka</i> .....	94
<i>Omáčka na vařené krevety</i> .....	94
<i>Omáčka na wontony</i> .....	94
<i>Švestková omáčka I</i> .....	94
<i>Švestková omáčka II</i> .....	94
<i>Zázvorová omáčka</i> .....	95
<b>Devátý krok</b> .....	96
<b>NÁPOJE</b> .....	96
Čaj .....	96
<i>Čínský způsob vaření čaje</i> .....	96
<i>Pití čaje</i> .....	96
Vývar .....	96
Víno a lihoviny .....	96
<i>Víno</i> .....	97
<i>Mao-tchaj</i> .....	97
<i>Fen-tiou</i> .....	97
<b>Desátý krok</b> .....	98
Podávání jídel a zásady stolování .....	98
Formální večere .....	98
Rodinné stolování .....	98
Čínské svátky a oslavy .....	99
Etiketa stolování .....	99
Jídelní hůlky .....	99
<b>Kde, kdo, co a jak</b> .....	101