

## Metodi di cottura e materiale necessario

Inviato da EMILIA ELIA  
domenica 23 luglio 2006

Uno dei più comuni metodi di cottura in Cina è la frittura veloce effettuata smuovendo e rigirando continuamente i cibi. È un metodo molto rapido che si potrebbe assimilare a quello occidentale della frittura leggera e superficiale. L'utensile appropriato per questa tecnica è una padella di metallo pesante dai bordi obliqui, chiamata «wok»; tuttavia, qualsiasi padella abbastanza grande può andar bene. Eseguire questo tipo di frittura è semplice, una volta che si sa come fare. Va ricordato che l'olio deve essere molto caldo e gli ingredienti piccoli e di uguali dimensioni, così da cuocere molto velocemente. Il successo dipenderà dal giusto calore e dal tempo impiegato.

Per friggere, fate scaldare una padella o una «wok», versatevi alcune cucchiaiate d'olio e fatelo diventare bollente. Aggiungete poi gli ingredienti e rigiratelvi, smuovendoli continuamente con l'aiuto di un cucchiaio di metallo o di legno dal manico lungo. Questo continuo rimescolamento fa in modo che ogni parte venga in contatto con l'olio caldo, così che i succhi naturali delle vivande non vengano dispersi, e il cibo risulti croccante ma non troppo cotto. I piatti cucinati secondo questa tecnica rendono al meglio se serviti immediatamente.

La cottura a vapore è un'altra modalità di cottura fra le più amate in Cina. I Cinesi usano delle pentole a pressione di bambù che permettono una certa evaporazione, in quanto non sono a tenuta d'aria, impedendo così la condensazione che si forma all'interno del coperchio. Ci sono due metodi per la cottura a vapore:

- 1) nel primo sistema si mette un piatto o una scodella contenenti gli ingredienti sopra il piano bucherellato della pentola a pressione. La pentola è poi messa dentro una «wok» o sopra un grande recipiente contenente acqua bollente, così che il vapore che passa attraverso la pentola cuoce il cibo;
- 2) con il secondo metodo si immerge per metà il recipiente o la scodella contenente gli ingredienti nell'acqua bollente, e la cottura avviene sia grazie a questa immersione parziale, sia per mezzo del vapore che sale.

La frittura profonda è un altro metodo frequentemente usato nella preparazione di cibi cinesi. Si possono usare una «wok», una friggitrice fonda o una casseruola con una sorta di canestro metallico che aderisce all'interno. La cucina cinese usa anche altri metodi, secondo i quali i cibi sono cotti in umido, a stufato, bolliti, arrostiti, fritti leggermente; questi sistemi differiscono di poco dal modo in cui vengono impiegati nella cucina europea.