

# Inhalt

Taosimus und die Ernährung 7

Die Prinzipien der chinesischen Kochkunst 13

Die Schule von Honan 19 · Die Schule von Peking 19  
Die Schule von Kanton 20 · Die Schule von Fukien 20  
Die Schule von Szetschuan 20

Das Wunder Tee 21

Ein paar Regeln für die Teezubereitung 24

Zutaten und Gewürze 25

Fleisch 25 · Geflügel 26 · Fische und Meeresfrüchte 26 · Gemüse 29  
Gewürze 29 · Knoblauch 30 · Reiswein 30  
Vet-sin (Glutamat) 30 · Öl 30 · Sojasauce 31 · Ingwer 31 · Zucker 31

Wie Sie ein chinesisches Menü planen sollten 33

Menüvorschläge 35

Einfache Mahlzeiten 35 · Mahlzeiten mit Freunden 35  
Festliche Mahlzeiten 35

Eine Bemerkung zum Servieren 39

Worauf Sie beim Einkauf achten müssen 41

Gemüse 42 · Fleisch 43 · Pilze 43

In der chinesischen Küche 45

Hinweise zum Aufbewahren der Nahrungsmittel 45  
Vorbereitungen zum Kochen 46 · Das Waschen der Zutaten 46  
Schneiden, Messer und Schneidetechniken 49

Die traditionellen chinesischen  
Zubereitungsmethoden 51

Öl 54 · Temperaturen 54 · Stärkemehl 55

REZEPTTEIL 57

Vorspeisen 59

Klassische chinesische Gerichte 73

Die Hung-Shao-Methode 73 · Die Chao-Methode 91

Chinesische Küche – westlich verändert 119

Anmerkung zum Grillen 120

Anmerkung zum Braten im Rohr 123

Nomadengerichte 137

Reisgerichte 143

Nudelgerichte 153

Chao Mein 155

Salate 161

Gemüse mit Gemüsezubereitungstabellen 169

Besondere Chao-Gerichte 177

Suppen 185

Süßspeisen 191

Einige Vorschläge zur Resteverwertung 199

Register der Rezepte 203

Zutaten-Register 207