




# De Chinese Keuken

Een overzicht van smaken, technieken en cultuur



# Introductie

- ▶ Wat is de Chinese keuken?
  - ▶ Regionale diversiteit
  - ▶ Eetcultuur
  - ▶ Onze recepten
- 




# Belangrijkste regio's

- ▶ Kantonese keuken — mild, vers, gestoomd
  - ▶ Sichuan keuken — pittig, aromatisch, veel pepers
  - ▶ Shanghainese keuken — zoetere smaken, sojasaus
  - ▶ Noordelijke keuken — noedels, dumplings, tarweproducten
- 




# Basis Ingrediënten

- Rijst, noedels, tofu
  - Sojasaus, rijstwijn, sesamololie
  - Gember, knoflook, lente-ui
- 




# Kooktechnieken

- Roerbakken (wokken)
  - Stomen
  - Frituren
  - Suddereren
- 




# Bekende gerechten

- ▶ Kung Pao kip
  - ▶ Dim sum
  - ▶ Hotpot
  - ▶ Peking eend
- 



# Eetcultuur

- Gebruik van stokjes
  - Belang van balans in smaken
- 



# Gebruik van stokjes

- Historische oorsprong
  - Messen horen niet thuis aan tafel
  - Perfect voor de Chinese keuken
  - Filosofie en symboliek
- 



# Balans van smaken

- **Evenwicht in de smaken**
- **Harmonie en yin yang**
- **De zes belangrijkste smaakgroepen**
  - **Zoet** — verzacht scherpe smaken en rondt af.
  - **Zuur** — brengt frisheid en levendigheid.
  - **Zout** — versterkt aroma's en geeft diepte.
  - **Umami** — zorgt voor hartigheid en volheid.
  - **Pittig** — geeft warmte en energie.
  - **Bitter** — voegt balans en complexiteit toe.



# Wat gaan we vandaag doen

- ▶ Gebalanceerd Chinees menu
  - ▶ Joazi – Guotie – gebakken dumplings
  - ▶ Vlees/vis en groente gerechten
  - ▶ 2 soepen
  - ▶ Nagerecht
- ▶ Op Chinese wijze opgediend.
  - ▶ Gerechten om te delen, ieder eet uit de schalen op tafel
  - ▶ Stokjes zijn beschikbaar
  - ▶ Soep als laatste

# Bier en Thee

## Tsingtao

Tsingtao (Chinees: 青島啤酒, Qīngdǎo pījiǔ) is een Chinees bier dat gebrouwen wordt door de Tsingtao Brewery uit Qingdao.

Het is een mooi ondergistend bier uit China, gebrouwen met gerstemout en rijst. De smaak is licht moutig en bruisend met een milde smaak en een vleugje zoete noten. Tsingtao pilsener wordt gebrouwen met Chinese ingrediënten en met kristalhelder mineraalwater uit het Laoshan-gebergte.

Deze brouwerij werd in 1903 door Duitse kolonisten gesticht. Het is China's op een na grootste onafhankelijke brouwerij met een marktaandeel van 17%. Het wordt tegenwoordig naar vijftig landen geëxporteerd; het is wereldwijd het tweede meest verkochte Chinese bier.



## Jasmijn groene thee

In China drinkt men veelvuldig groene thee met jasmijn (Jasmijn Groene Thee, of Molihua Cha), en het wordt vaak beschouwd als een van de populairste theesoorten.

Het is een milde thee die de hele dag door wordt gedronken, zowel bij de maaltijd om de spijsvertering te ondersteunen, maagklachten te verzachten en de maaltijd in balans te brengen, maar ook als als digestief.

# Dumplings

- Voor ongeveer 30 dumplings:

- Deeg

- Ingrediënten

- 200 gram bloem
      - 100 gram water

- Bereiding

- Voeg de bloem en het water bij elkaar en kneed tot een soepel deeg
      - Rol het deeg zo dun mogelijk uit en steek rondjes uit van ongeveer 7 cm
      - Leg wat vulling op het rondje en vouw het dubbel
      - Plooi dan 1 kant van de dumpling in ong. 6 vouwtjes (3 naar rechts en 3 naar links) en druk aan
      - Doe de olie in een platte pan (koekenpan) en verwarm de pan op een middelwarm vuur.
      - Als de pan heet is, leg de dumplings in de pan. Als deze aan de onderkant verkleuren (goudbruin) voeg dan 100 ml water toe en doe het deksel op de pan.
      - Kook tot het water is verdampt.



# Wijnen bij de dumplings

8.5

## La Petite Perrière Sauvignon Blanc 2024

Een smaakvolle Sauvignon Blanc uit de Val de Loire! In het glas een heldere, lichtgele kleur. De typische aroma's van Sauvignon Blanc worden gedomineerd door bloemige aroma's met hints van buxus, aangevuld met fruittonen van perzik en mango. De smaak is levendig, rijk en fruitig, met een aanhoudende afdronk van limoen en minerale tonen die afkomstig zijn van de kalkhoudende bodem in de Loire.



## Divin Grande Reserve Sauvignon Blanc

Een hoogwaardige, alcoholvrije witte wijn (0,0% - 0,5% vol.) uit de Franse Loirevallei, geproduceerd door J. de Villebois.

Deze "Grande Réserve" variant staat bekend om zijn serieuze, aromatische profiel met tonen van peer, citrus, witte bloemen en een lichte houttoets.

Zelfs de Grote Hamersma is enthousiast, en geeft een 8,5!



# Chinese pannenkoekjes met eend

- ▀ Serveer in een knapperig pannenkoekje met zoete hoisin saus. Een avondje zonder bestek!
- ▀ Ingrediënten
  - ▀ Aantal personen: 4. 2 pannenkoekjes p.p.
    - ▀ 125g tarwebloem
    - ▀ 10 g maïzena
    - ▀ 75 ml heet water
    - ▀ ¼ prei
    - ▀ ¼ komkommer
    - ▀ 4 el sojasaus
    - ▀ 1 el citroensap
    - ▀ 2 el vloeibare honing
    - ▀ 2 el droge sherry
    - ▀ 300 eenden borstfilets
    - ▀ 2 tl sesamololie
    - ▀ 2 el arachideolie
    - ▀ 1 flesje hoisin saus
  - ▀ Dit heb je nodig
    - ▀ aluminiumfolie, keukenpapier, ovenschaal



# Chinese pannenkoekjes met eend (recept)

## De eend

- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in het vel van de eendenborst zonder het vlees aan te raken. Doe de sojasaus, het citroensap, de honing en sherry in een schaal en roer tot marinade. Leg de eendenborstfilet met de vel kant naar boven in de marinade en laat 30 min. marineren.
- Verwarm de oven voor op 175 °C
- Neem de eendenborstfilets uit de marinade en dep droog met keuken papier. Verhit de arachideolie in een koekenpan. Bak de eendenborstfilets op de velkant 2 min. Keer en bak nog 1 min. Leg de eendenborstfilets met de velkant naar boven in de ovenschaal. Schenk de marinade erover en bestrooi met peper. Zet 12-15 minuten in de oven.

## De pannenkoekjes

- Doe de bloem en maïzena in een kom. Meng het water en een ½ el arachideolie er al roerend in een dun straaltje door. Kneed tot een samenhangend deeg. Leg op een met bloem bestoven werkblad en kneed 6 tot 8 min. tot een elastisch deeg. Laat het deeg 20 min. afgedekt rusten.. 2
- Rol het deeg uit tot een lange rol van 20 cm. Snijd de rol in 8 gelijke stukken. Rol elk stuk uit op een met bloem bestoven werkblad tot een rond lapje van 6 cm doorsnede. Bestrijk de bovenkanten van de deeglapjes met de sesamolie. Leg telkens 2 deeglapjes met de oliezijde op elkaar, zodat er 8 stapeltjes ontstaan.
- Rol ondertussen de dubbele pannenkoekjes samen uit tot een dunne cirkel van 15 cm doorsnede. Verhit 1 of 2 koekenpannen zonder olie of boter en bak elke dubbele pannenkoek 1-2 min. per kant tot het deeg droog is en lichtbruine vlekken heeft. Trek de pannenkoek van elkaar als ze nog warm zijn en houd warm op een bord onder aluminiumfolie. ( of in een stoom mandje )

## De groenten

- Snijd de prei en komkommer in dunne reepjes van 4 cm lang. Verwijder daarbij de zaadlijsten van de komkommer
- Doe de prei in een kom en schenk er kokend water op en laat 1 min. staan. Giet af.

## 4. Opdienen

- Snijd de eendenborstfilets in plakken. Doe in een schaal en serveer met de pannenkoekjes, prei, komkommer en hoisinsaus.

- Serveertip: Verdeel wat hoisinsaus over een pannenkoekje. Verdeel de eend, prei en komkommer erover en eet uit de hand.



# Warme Pak Choi salade

- ▶ Verwarm een steelpannetje met 2 el [olie](#)
- ▶ Bak daarin zachtjes:
  - 1 el fijngehakte, verse [gember](#)
  - 1 el fijngehakte knoflook
- ▶ Gewoon tot het rauwe er vanaf is, een minuutje of zo.  
Voeg dan toe:
  - 1 tl suiker
  - 1 tl [sesamolie](#)
  - 2 el [lichte sojasaus](#) of [Kikoman](#)
  - 1 el citroensap
- ▶ Optioneel 1 el maïzena
- ▶ Dit sausje kun je van tevoren maken en voor gebruik even opwarmen.  
Hou wat sojasaus of citroensap gereed om eventueel extra op smaak te brengen.
- ▶ Stoom, kook, roerbak of grill een paar stronken pak choi.  
Heel, gehalveerd of in stukjes.  
Leg de gare pak choi op een schaal of verdeel over schaaltes.  
Sprenkel de warme dressing erover.  
Bestrooien met wat geroosterde [sesamzaadjes](#).

# Pittige chiliboontjes met coquilles ( spicy chili bean scallops)

## Ingrediënten:

- ▶ Paar eetlepels plantaardige olie (zonnebloem o.i.d.)
- ▶ 60 a 70 coquilles (twee emmertjes)
- ▶ Zout en peper
- ▶ 400 gram spinazie
- ▶ Voor de saus:
  - ▶ 2 eetlepels afgestreken maïzena
  - ▶ 16 eetlepels water
  - ▶ 8 eetlepels zoete sojasaus
  - ▶ 500 gram donker bruine basterdsuiker
  - ▶ 250 ml droge sherry
  - ▶ 2 eetlepels hot chilisaus
  - ▶ 4 eetlepels sesamolie
  - ▶ 4 eetlepels zoute zwarte bonensaus met knoflook
  - ▶ 8 cm verse gember



## Bereidingswijze:

- ▶ Was de spinazie en haal er de grove steeltjes af. Zwier droog in een sla droger.
- ▶ Maak dan de chiliboontjessaus:
  - ▶ Los de maïzena op in de helft van het water en zet apart. Rasp de gember heel fijn.
  - ▶ Doe het resterende water met de zoete sojasaus, suiker, sherry, chilisaus (voorzichtig! Is heel pittig), gember en olie in een pannetje en breng aan de kook tot de suiker gesmolten is. Roer dan het maïzenamengsel opnieuw door, voeg toe aan het pannetje en breng weer aan de kook.
  - ▶ Als laatste de zwarte bonensaus toevoegen. Goed doorroeren. Als het niet fijn genoeg is even met de staafmixer doorroeren.
- ▶ Tussendoor afproeven!!
- ▶ Dep de coquilles goed droog en bestrooi met weinig zout en peper. Doe olie in de koekenpan en laat goed warm worden. Bak ze even om en om in de pan en voeg een weinig van de saus toe.
- ▶ Opdiene: Bedek een schaal met spinazieblaadjes, leg hier de coquilles op. Serveer nog wat saus er apart bij.

# Zoetzure kip (3 personen)

- Kipmarinade:
  - 500g Kipdijfilet in stukjes gesneden
  - 2 el [Shaoshing Wine](#)
  - snufje zout
  - 0.5 el [witte peper](#)
  - 1 el [sesamolie](#)
  - 1 ei
  - 3 el [aardappelzetmeel](#)
- Saus:
  - 70g [tomatenpuree](#)
  - 2 el witte azijn
  - 2 el witte suiker
  - 2 el water
  - 1 el Worcestershire sauce
  - 1 el aardappelzetmeel (aanlengen met koud water)
- Overig:
  - 1 Paprika in grote stukjes
  - 1 Witte Ui in grote stukjes
  - 1 blik Ananas in grote blokjes
  - Zonnebloemolie, sojaolie of arachide olie



Bereiding: [zoetzure kip](#)

# Hong Shao Rou (varkensspek) - ingrediënten

- Voor 4 personen
- Ingrediënten:
  - 700 gram varkens buikspek (liefst dikke stukken) met huid
  - 3 kopjes water
  - 2 tenen knoflook (geplet)
  - 1 cm gember (heel dik gesneden)
  - 2 steranijs
  - 1/2 kaneelstokje
  - 2 eetlepels olie (bijv. zonnebloem- of arachideolie)
  - 7 eetlepels bruine suiker
  - 2 eetlepels lichte sojasaus
  - 4 eetlepels donkere sojasaus
  - 1 eetlepel Shaoshing-wijn (of droge sherry als alternatief)



# Hong Shao Rou recept

- Breng in een brede pan of wok drie koppen water aan de kook op middelhoog tot hoog vuur (het water moet minstens tot de helft van de dikte van het buikspek komen).
- Voeg het buikspek toe en kook het 1 minuut per kant, tot de buitenkant iets steviger wordt. Haal het buikspek eruit en leg het op een snijplank. Bewaar het hete water (niet weggooien!).
- Houd het water op laag vuur en voeg de knoflook, gember, steranijs, Sichuanpeper en het kaneelstokje toe. Het water moet heet blijven, omdat we het later weer toevoegen. Als het afkoelt, kan het vlees taai worden.
- Snijden: Snijd het buikspek in blokjes van ongeveer 4 cm x 4 cm.
- Suiker karamelliseren :Verhit in een gietijzeren pan of grote braadpan de olie op middenlaag vuur. Voeg 3,5 eetlepels bruine suiker toe. Laat de suiker zonder roeren smelten. Wanneer de suiker begint te smelten, kun je met één eetstokje voorzichtig roeren om het proces te versnellen.
- Wanneer alle suiker gesmolten is en een donker amberkleurige karamel vormt, voeg je het buikspek toe. Bak het vlees een paar minuten en draai de stukjes om totdat bijna alle kanten bedekt zijn met karamel. Doe dit voorzichtig zodat de stukjes niet breken.
- Sauzen en kruiden toevoegen: Voeg de lichte sojasaus, donkere sojasaus en Shaoshing-wijn toe en bak dit 1 minuut mee. Giet vervolgens het hete water met alle kruiden en aroma's erbij.
- Laat het buikspek 2 uur sudderen op middenlaag tot laag vuur, en roer elke 30 minuten even.
- Na 2 uur zou het vlees volledig mals moeten zijn. Prik met een eetstokje door een stuk vlees vanaf de onderkant: het moet er gemakkelijk doorheen glijden. Wil je het nóg malser, laat het dan verder sudderen met de deksel erop.
- Haal de deksel van de pan en zet het vuur op middelhoog. Voeg de resterende 3,5 eetlepels suiker toe en roer. Laat het ongeveer 20 minuten inkoken, tot de saus duidelijk is ingedikt en stroperig wordt. Roer elke paar minuten om te voorkomen dat het vlees aanbrandt.
- Het is klaar wanneer de saus dik genoeg is om aan het vlees te blijven kleven.
- Serveren: Haal het vlees uit de pan en schep er wat extra saus overheen. Serveer heet



# Boontjes (Din Tai Fung)

- Ingrediënten voor 4 personen:

- 350 gr groene boontjes
- Olie, bijv zonnebloem
- 2 tenen knoflook
- Zout naar smaak

- Recept

- Snij aan beide kanten de puntjes van de bonen weg. Zorg dat de boontjes ongeveer 8 cm lang zijn
- In een diep bord meng 1 el olie, de boontjes en een snufje zout
- Doe het mengsel in een wok en bak de boontjes tot ze licht bruin zien en gaar zijn (dry frying)
- Als de boontjes bijna gaar zijn, verhit een koekenpan  $\frac{1}{2}$  el olie en pers de knoflook hierin. Bakt deze knapperig en bruin. LET OP: de knoflook mag niet verbranden
- Als de boontjes klaar zijn, meng de knoflook door de boontjes en dien op

# Witte wijnen bij het hoofdgerecht

7.5

## Traumgarten Riesling Kabinett

Dit is een ongecompliceerde klassieke witte wijn uit de Duitse Moezelstreek, die bekendstaat om zijn toegankelijkheid, frisheid en lichte karakter.

Deze wijn combineert een levendige frisheid met een elegant, subtiel zoetje.

In de neus herken je direct tonen van perzik, groene appel, grapefruit en een vleugje honing.

Als Kabinett is dit de lichtste stijl in het Duitse kwaliteitssysteem voor Prädikatswein, gemaakt van volledig rijp geoogste druiven

Hamersma geeft er nog een 7,5 aan.



8.5

## Divin Grande Reserve Sauvignon Blanc

Een hoogwaardige, alcoholvrije witte wijn (0,0% - 0,5% vol.) uit de Franse Loirevallei, geproduceerd door J. de Villebois.

Deze "Grande Réserve" variant staat bekend om zijn serieuze, aromatische profiel met tonen van peer, citrus, witte bloemen en een lichte houttoets.

Zelfs de Grote Hamersma is enthousiast, en geeft een 8,5!



# Kippensoep met gepureerde mais

## ► Ingrediënten

- 1,5 l kippenbouillon
  - 1 blik (290 gr) gepureerde mais
  - 1 blik mais korrels (uitgelekt)
  - 100 gr gekookte kip in reepjes
  - ½ tl gemalen witte peper
  - 2 eieren losgeklopt
- breng de bouillon in een grote pan aan de kook, voeg de gepureerde mais en maiskorrels toe en laat circa 5 minuten trekken
- Voeg de gekookte kip toe en breng weer aan de kook. Breng op smaak met de peper, roe er geleidelijk het maïzena papje door en zet het vuur uit
- Roer geleidelijk de losgeklopt eieren door de soep zodat dunne eierdraadjes ontstaan



# Vissoep met krab en garnalen

## ➤ Ingrediënten:

- 3 liter kippenbouillon (water met kipconcentraat)
- 300 gram wortelen
- Bosje lente-uitjes
- 300 gram chinese kool
- Bakje (250 gr) champignons
- 200 gram taugé
- 200 gram scampi's
- 300 gram krabvlees
- 150 gram witvis (stevig)
- 6 losgeklopte eieren
- 3 eetlepels rijstwijn of witte wijn
- peper
- 3 eetlepels oestersaus
- Verse koriander



## Bereidingswijze:

- Snij de worteltjes in julienne, de lente-uitjes in schuine reepjes en de Chinese kool in fijne reepjes. Snij de champignons in plakjes (als het grote champignons zijn plakjes door de helft doen).
- Snijd de scampi's in de lengte door de helft, trek het krabvlees wat uit elkaar en de witvis in blokjes.
- Breng de bouillon aan de kook en voeg de wortel toe.
- Voeg na 5 minuten champignons, lente-uitjes en Chinese kool toe. Laat even zachtjes 5 minuten koken.
- Voeg dan de taugé toe.
- De vis, krab en scampi's toevoegen en oestersaus naar smaak. Afproeven!
- Klop de eieren los en voeg ze al roerend toe aan de soep, samen met de wijn.
- Serveer warm met verse korianderblaadjes naar smaak.

# Rode wijnen bij het hoofdgerecht

## Maison J. Thorin Beaujolais-Villages

Deze Beaujolais-Villages combineert de fruitigheid van een Beaujolais Nouveau met de diepte van de crus in een toegankelijke wijn.

Gemaakt om jong te drinken, toont deze wijn aan dat Gamay in bekwame handen heerlijke resultaten oplevert.

Boordevol aroma's van aardbeien, frambozen en viooltjes. Licht, fris en fruitig, met een subtiele aardse ondertoon die voor diepgang zorgt. Heerlijk soepel.



## Rio Lino - Tempranillo 0.0%

Deze elegante alcoholvrije rode wijn verleidt met zijn intense aroma's van rijp rood fruit, kersen en pruimen, versterkt door een subtiele toets van zoete specerijen.

Dankzij de zachte vacuümdistillatie produceert het domein in één enkele fase een wijn met 0,0% alcohol, zonder oxidatie en met een kleinere ecologische voetafdruk.





# Nagerecht: Bananen met pittige gember en Vanille ijs

- Recept pittige gember saus:
  - 120 gram appelcider
  - 7 eetlepels suiker
  - 1 theelepel soja saus
  - 30 gram vers geraspte gember
  - Verhit de suiker, appel cider azijn en de sojasaus tot de suiker is gesmolten.
  - Giet het mengsel in een schaal en voeg de gember toe. Roer stevig en zet dit in de koelkast
- Ingrediënten voor 4 personen:
  - 180 gr pittige gember saus
  - 100 bruine basterd suiker
  - 2 grote bananen dik gesneden
  - 4 bollen vanille ijs
- Recept:
  - Verhit de saus en de suiker op een hoog vuur tot het dikker wordt (ongeveer 3 minuten)
  - Voeg de bananen toe en zorg dat deze volledig in het mengsel onder gedompeld worden. Kook het mengsel nu tot de bananen gaar zijn.
  - Doe het ijs in een schaal en voeg  $\frac{1}{4}$  van het mengsel toe.