

INDICE

Introduzione	5
Preparazione e utensili	11
Servizio e bastoncini	15
Le spezie	17
Gli ingredienti principali	23
Pesi e misure	27
I racconti di Mu: <i>Vesti dimesse, casa di sempre</i>	29
Il riso	33
Riso bollito semplice	34
Riso al vapore	34
Riso fritto	35
Riso fritto con uova sode	36
Riso con ortaggi	36
Riso con funghi neri	37
Cartoccini di riso in salsa di fagioli neri	38
Riso ai tre sapori	38
Riso e fagioli	39
Crema di riso o Congee	40
Riso integrale con fritto di ortaggi al sesamo	40
La pasta	43
Tagliolini semplici	43
Tagliolini con ortaggi	44

Tagliolini freddi	44
Tagliolini freddi in salsa di cetriolo	45
Tagliolini freddi al pepe rosso e all'olio di sesamo	45
Tagliolini in salsa	46
Tagliolini fritti	46
Tagliolini alla cantonese	48
Tagliolini alle spezie	48
Tagliolini «attraverso il ponte»	49
Zuppa di tagliolini	49
Tagliolini di riso	50
Pane, frittelle, biscotti e tortini	53
Focaccine alle spezie	53
Focaccine al sesamo	54
Biscotti croccanti	56
Pane fritto	56
Tortigli di pane fritti	57
Pane di sesamo fritto	58
Tortini di cipolla novella	58
Frittelle alle spezie	60
Frittelle «primavera»	61
Tartellette alla pasta di fagioli	62
Frittelle sottili	62
Fagottini di ortaggi al vapore	63
Mezzelune farcite	64
Il formaggio di soia	67
Formaggio di soia fritto	68
Formaggio di soia con cavoli	69
Formaggio di soia nello stile di Sichuan	70
Formaggio di soia in salsa di fagioli neri	71
Formaggio di soia in salsa di fagioli gialli	72
Formaggio di soia a schegge	72
Formaggio di soia in salsa dolce	
Formaggio di soia in salsa vegetale	73
Formaggio di soia con le rape	73

Bocconcini di formaggio di soia con spinaci	74
Bocconcini di formaggio di soia con ortaggi assortiti	74
Formaggio di soia piccante alle spezie	75
Formaggio di soia pressato e speziato con cavoli	76
Formaggio di soia con pomodori	76
Formaggio di soia al cetriolo	77
Formaggio di soia con sottaceti	78
Formaggio di soia con cavolo rosso	79
Formaggio di soia fritto con ortaggi	79
Formaggio di soia in «cottura rossa»	80
Sfoglia di formaggio di soia in agrodolce	81
Formaggio di soia con peperoni in agrodolce	82
Bastoncini di formaggio di soia	83
Formaggio di soia in insalata	84
Palline dorate di formaggio di soia	84
Formaggio di soia con patate	85
Formaggio di soia con ananas	86
Formaggio di soia all'arancia con datteri	87
Il buon formaggio dello chef	88
Formaggio di soia con asparagi e funghi al vapore	89
Formaggio di soia fritto con cuori di verdure	90
Le zuppe	91
Zuppa vegetale	91
Zuppa di funghi e germogli di bambù	93
Zuppa delle quattro delizie	93
Zuppa vegetale con palline di formaggio di soia	94
Zuppa delle tre delizie	94
Zuppa di formaggio di soia con funghi	95
Zuppa «giada verde»	96
Zuppa di asparagi «giada verde»	96
Zuppa di formaggio di soia pressato	97
Tè del cavaliere mongolo	98
Zuppa alla cannella	98
Zuppa «fior d'uovo»	99
Zuppa «fior d'uovo» agli spinaci	100

Zuppa «fior d'uovo» al mais	100
Zuppa di scorzonera	101
Zuppa di zucca gialla	101
Zuppa forte e piccante	102
Zuppa di cavolo e cipolla novella	103
Zuppa di funghi	103
Zuppa di ortaggi in salamoia	104
I racconti di Mu: <i>La zuppa della tranquilla perseveranza</i>	105

I legumi	107
Fagioli con funghi	107
Fagioli in agrodolce	109
Fagiolini all'aglio e zenzero	109
Fagiolini con formaggio di soia fritto	110
Fagioli di soia con funghi neri	111
Fagioli di soia con anacardi	111
Fagioli neri con formaggio di soia	112
Fagiolini fritti	113
Fagiolini «corallo» fritti	113
Piselli brasati	114
Fagioli e castagne	115
Fagioli alle tre delizie	115

Gli ortaggi	117
Tre ortaggi in salsa agra piccante	117
Misto di ortaggi	119
Ortaggi fritti	119
Brasato di ortaggi	120
Fritto di ortaggi alla pechinese	121
Quattro ortaggi	122
Sei delizie dell'orto	123
Ortaggi al «gusto di pesce»	123
Fritto alle tre delizie	124
Asparagi brasati	125
Melanzane fritte	125
Melanzane alle spezie	126

Melanzane fritte in salsa di fagioli neri	127
Melanzane al «gusto di pesce»	127
Melanzane in salsa piccante	128
Germogli di bambù al vino	129
Germogli di bambù fritti	130
Germogli di bambù con ortaggi in salamoia	130
Germogli di fagioli con peperone verde	131
Germogli di fagioli fritti	131
Broccoli brasati	132
Cavolo fritto	132
Cavolo in agrodolce	133
Cavolfiore fritto	134
Cavolfiore brasato	134
Sedano fritto	135
Cavolo cinese (o cavolo crespo) e castagne	135
Cavolo cinese (o indivia) in agrodolce	136
Cavolo cinese (o lattuga) brasato	137
Cavolo alla maniera di Sichuan	138
Zucchine fritte	138
Cetrioli al vapore	139
Cetrioli fritti	139
Cipolle novelle fritte	140
Cipolle, novelle al sesamo con arachidi	140
Peperoni fritti	141
Fritto di peperoni con fagioli salati	141
Peperoni con cetrioli e datteri	142
Peperoni ripieni	142
Indivia alla crema	143
Indivia con anacardi	144
Zucca fritta con datteri e germogli di bambù	144
Frittelle di patate	145
Patate fritte	146
Patate in salsa d'aglio piccante	147
Brasato di zucca	147
Spinaci fritti	148
Spinaci con germogli di bambù	149

Pomodori alla crema	149
Pomodori fritti	150
Stufato di rape e sedano	150
Noci fritte in salsa di cetriolo	151
Brasato di scorzonera	151

I piatti freddi	153
Cetriolo al peperoncino	153
Cetrioli in agrodolce	153
Carote in salsa piccante	155
Sedano e peperone in salsa di sesamo	155
Melanzane in salsa di sesamo	156
Insalata rossa e verde	157
Spinaci in salsa allo zenzero	158
Germogli di fagioli con formaggio di soia	159
Ortaggi all'agro	159
Ortaggi piccanti in salamoia	160
Formaggio di soia in insalata	160

I funghi	163
Funghi con formaggio di soia	164
Funghi con ortaggi novelli	165
Funghi con ortaggi freschi	165
Funghi marinati	166
Funghi freschi in salsa vegetale	167
Funghi fritti con germogli di bambù alla pechinese	167
Funghi freschi con germogli di bambù	168
Funghi piccanti con germogli di bambù	169
Funghi secchi fritti	169
Funghi secchi in salsa vegetale	170
Fritto di funghi	171
Funghi con cavolo verde	172
Funghi secchi con cavolfiore	172
Funghi e carote	172
Funghi in salsa di fagioli gialli	173
Funghi con cavolo cinese (o indivia)	173

Funghi con anacardi	174
Funghi freschi con fagioli gialli	175
Le uova	177
Uova fritte	177
Frittata affettata	178
Frittata di cipolle novelle	178
Ortaggi con frittata	179
Uova e spinaci	179
Uova con formaggio di soia e ortaggi	180
Uova con pomodori	181
Uova con germogli di bambù	181
Uova in salsa bruna	182
Le salse	185
Salsa di soia al sesamo	185
Salsa allo zenzero	185
Salsa di cipolla novella	186
Salsa di arachidi e sesamo	186
Salsa di soia profumata	187
Salsa di soia allo zenzero	187
Salsa d'aglio	188
Salsa al peperoncino	188
Salsa di sesamo	188
Salsa alla pasta di fagioli	189
I dolci	191
Tortelli di luna	191
Focaccine dolci al vapore	193
Biscotti al sesamo	194
Dolcetti di patate	194
Pasta dolce di fagioli	195
Frutta secca farcita	195
Noci caramellate	196
Frutta fresca	196
Frutta al vino di riso	197

Pesche gelate	197
Ananas al vino	198
Tagliolini dolci con riso	198
Riso delle otto delizie	199
Riso alla frutta	200
Mele caramellate	200
Formaggio di soia alle mandorle	201
Formaggio di soia alle mandorle con frutta	202
Formaggio di soia alle mandorle con ananas	202
Tre frutti canditi con frutta secca	203
Fritto dolce ai tre sapori	203
Banane fritte	204
Cartoccini di riso dolce	204
Dolce del monte Taishan	205
Riso dolce	206
Il tè	207
I vini	211
I racconti di Mu: <i>Il suono di due persone che ridono</i>	213
Note sulla pronuncia dei vocaboli cinesi e sulla loro trascrizione fonetica in caratteri latini	215
Glossario	217
Note	223
Indice analitico	227