

UNIVERSIDADE ROVUMA
FACULDADE DE LETRA

中国菜
GASTRONOMIA CHINESA

Discentes:

Anngret Eduardo

Carolina Romeu Macie

Lucas Adelino

Nampula
2024

Introdução

A culinária chinesa nasceu com os primeiros povos que habitaram a região, há mais de 4 mil anos, e pouco perdeu de suas características.

Os chineses acreditam que estejamos cercados por cinco campos de energia que são designados por ***Cinco Elementos***, estes são um modelo abrangente que engloba todos os fenómenos naturais. Inclui categorias tais como estações do ano, direcções, estado do clima, tecidos corporais, emoções, sabores, cores, sons, alimento.

Na culinária, esses elementos são representados pelos cinco sabores.

❑ 甜蜜—地球

❑ 辣味—金属

❑ 咸味—水

❑ 苦—火

❑ 酸木

Doce – Terra

Picante – Metal

Salgado – Água

Amargo – Fogo

Azedo – Madeira



Objetivos:

Objetivo Geral:

- Conhecer a gastronomia Chinesa.

Objetivo Especifico:

- Mencionar e descrever os principais pratos da gastronomia Chinesa.



PRATOS DOCE – TERRA

1. 新年蛋糕

BOLO DE ANO NOVO (NIAN GAO)

➤ **蛋糕的做法很简单，只用糯米、红糖和油来**

Trad: O bolo é bem simples, preparado apenas com arroz glutinoso, açúcar mascava e óleo.

➤ **据记载，它始于汉代（公元前206年-公元220年）。人们相信它会带来好运。因此，它在农历新年期间被广泛食用。**

Trad: Há registos de que começou a ser feito durante a dinastia Han (206 aC. – 220 dC.). Acredita-se que traz boa sorte. Por isso, é muito consumido durante as celebrações de ano novo chinês.

Ingredientes: Farinha de arroz glutinoso (também conhecida como farinha de arroz doce), açúcar branco ou mascavo e água. Nian gao pode ser cozido no vapor ou assado.

新年蛋糕

- Coloque a farinha de arroz glutinoso em uma tigela grande.
- Em outra tigela, adicione água quente ao açúcar mascavo para amolecê-lo.
- Despeje a água com açúcar na tigela e mexa bem até que a massa da farinha de arroz esteja lisa (sem grumos). Se desejar, você pode adicionar tâmaras chinesas secas, amendoim e outras frutas e sementes à massa.
- Despeje a massa em uma assadeira e cozinhe por cerca de 1 hora.



2. 月饼

BOLO DA LUA (MOONCAKE)

- 月饼在中秋节非常受欢迎，它是用干、薄、微甜的馅饼面团制成的

Trad: Muito popular no Festival da Lua (ou Festival do Meio do Outono), os bolos da Lua são feitos com uma massa de torta seca, fina e ligeiramente doce.

- 馅料传统上用莲子、豆沙、杏仁或花生制成。您还可以使用种子和坚果的混合物。

Trad: O recheio tradicionalmente é feito com sementes de lótus, pasta de feijão, amêndoas ou amendoins. Também pode-se usar uma mistura de sementes e castanhas. É utilizado como presente no Festival de Meio-Outono.

月饼

BOLO DA LUA (MOONCAKE)



3. Bolinho de arroz recheado (Moti)

酿年糕（莫蒂）

- 这是包子的甜版，里面塞满了肉。它们的制作方法是一样的，不同的是，这种馅料是甜的，由红豆沙、芝麻、栗子、松子或核桃制成。

Trad: É uma versão doce do baozi, o pão cozido no vapor recheado com carne. Eles têm mesma forma de preparo, com a diferença que nesta, o recheio é doce, feito com a pasta de feijão vermelho, gergelim, castanhas, pinhão ou nozes.

Bolinho de arroz recheado (Moti)

酿年糕 (莫蒂)



PRATOS PICANTES

1. 宫保鸡丁 FRANGO KUNG PAO

- 宫保鸡丁是一道典型的中国菜辛辣菜肴，由鸡肉、花生、蔬菜和干辣椒制成。它是用酱油、米醋、糖和玉米淀粉混合而成的酱汁烹制而成。
- **Trad:** O frango kung pao (frango xadrez) é um prato picante típico da culinária chinesa feito com frango, amendoins, vegetais e pimentas secas. É cozido em um molho que combina shoyu, vinagre de arroz, açúcar e amido de milho.

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango desossado
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça
- 180 ml de óleo de soja
- 4 dentes de alho 1 colher (chá) de gengibre
- 2 colheres (sopa) de conhaque 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 3 talos de cebolinha verde
- 75 gr de amendoim



FRANGO KUNG PAO

宫保鸡丁

Modo de Preparado

1. Corte o frango em cubos de 2 cm.
2. Misture todos os ingredientes da marinada.
3. Deixe o frango marinando por uma hora.
4. Aqueça o óleo em uma panela funda e refogue a pimenta o alho e o gengibre.
5. Coloque o frango e quando estiver levemente dourado adicione o conhaque.
6. Adicione o molho e mexa até engrossar.
7. Coloque em uma travessa e salpique a cebolinha e o amendoim.



2. MAPO TOFU

麻婆豆腐

麻婆豆腐是一道典型的中国菜，非常适合那些喜欢吃辣的人。它是用豆瓣酱、花椒和肉末（通常是猪肉）制成的浓稠酱汁制成的。

Trad: O mapo tofu é um prato típico da culinária chinesa ótimo para quem gosta de comida mais picante. Ele é produzido com um molho espesso à base de pasta de feijão fermentado, pimenta de Sichuan e carne moída (geralmente de porco).



麻婆豆腐

MAPO TOFU



3. 四川火锅

SICHUAN HOT POT

川菜以麻辣、味浓而著称。四川气候湿润，人们在厨房里喜欢使用香料、辣椒、生姜

Trad: Os pratos de Sichuan são conhecidos pelo seu sabor picante e forte. O clima de Sichuan é úmido e o seu povo gosta muito de utilizar temperos, pimenta e gengibre na cozinha.

没有突出的辣、咸，也没有突出的甜、辣，这种风味是由辣、甜、咸、辛、香等味道组成的风味，从而形成一种特定的风味。

Trad: Existem nos Não realçando o picante e o salgado nem o doce e o acre, este sabor é um sabor composto pelos gostos picante, doce, salgado, acre e aromático, formando assim um sabor particular.

这道菜的乐趣不仅在于肉桂、丁香、八角，当然还有四川花椒等美味温暖的食材，还在于你可以在辛辣、起泡的肉汤中烹饪你想要的菜。

Trad: "A alegria deste prato não reside apenas nos deliciosos ingredientes quentes como a canela, o cravinho, o anis estrelado e, claro, os grãos de pimenta de sichuan, mas também no facto de poder cozinhar exatamente o que quiser no caldo picante e borbulhante"

3. 四川火锅

SICHUAN HOT POT



PRATOS SALGADO

1. 吉奥–GUIOZA

饺子起源于中国，是一种在日本餐馆很受欢迎的糕点。

Trad: De origem chinesa, o guioza é um pastel que faz grande sucesso nos restaurantes de culinária japonesa.

饺子作为开胃菜或烧烤的一部分，由非常薄的面团组成，用面粉和盐制成，里面塞满了牛肉、猪肉或蔬菜。

Trad: Servido como entrada ou dentro de um rodízio, o guioza consiste numa massa bem fininha, feita à base de farinha e sal, recheada com carne bovina ou suína ou legumes.

吉奥 GUIOZA



2. Rolinho primavera

这种美食起源于中国，是为了庆祝中国新年（传统上称为“春节”）而创造的。

Trad: Essa delícia é de origem chinesa e foi criada para comemorar o Ano Novo Chinês, conhecido tradicionalmente como “festa da primavera”

Ingredientes:

2 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (chá) de sal
1 e 1/3 de xícara (chá) de água
Óleo para fritar



Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture a farinha, o óleo, o sal e a água até ficar homogêneo
- Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque pequenas porções da massa e frite até dourar dos dois lados
- Repita o procedimento até terminar a massa e então reserve
- Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio, distribua sobre as massas e enrole como rocamboles, dobrando as pontas
- Feche usando um pouco de massa crua e frite em óleo quente, em imersão, até dourar
- Em seguida, escorra sobre papel-toalha e reserve
- Em uma panela, misture os ingredientes do molho e cozinhe, em fogo médio, até engrossar
- Sirva com os rolinhos.



PRATOS AMARGOS

1. Sopa Melão Amargo chinês

果实长圆形，细长，有疣，味苦。它用于中国、日本、印度尼西亚、越南和菲律宾美食等。这种蔬菜是抗氧化剂的良好来源，并且富含维生素A

Trad: O fruto é oblongo e alongado, com verrugas e sabor amargo. É usado na culinária chinesa, japonesa, indonésia, vietnamita e filipina, entre outros lugares. O vegetal é uma boa fonte de antioxidantes e rico em vitamina A.

INGREDIENTES

600 g de melão amargo

1 kg de costela de porco

4 fatias de gengibre com 0,5 mm de espessura

150 g de soja seca

1 pacote de mostarda verde azeda em conserva, repolho sawi asin



Modo de preparo

Corte as costelas em pedaços e enxágue bem. Lave a soja na torneira e coloque-a em uma tigela com água por cerca de 30 minutos. Retire a mostarda verde em conserva da embalagem, enxágue bem e coloque em uma tigela com água por 30 minutos.

Lave o melão amargo, corte-o longitudinalmente e depois em rodellas grossas. Raspe as sementes com uma colher.

Coloque todos os ingredientes em uma panela e adicione 3 litros de água. Deixe ferver e deixe cozinhar por meia hora. Em seguida, adicione o melão amargo fatiado e cozinhe em fogo médio por mais 30 minutos.

Tempere com sal e pimenta.



PRATOS AZEDOS OU MADEIRA

1. SONG SHU GUI YU

松鼠形式的鱼。鱼经过油炸，沾上金黄色的酱汁。鱼皮酥脆，肉薄。它有酸甜的味道。

Trad: Song Shu Gui Yu - peixe na forma de esquilo. O peixe é frito, servido no molho da cor de ouro. A pele do peixe é crocante e a carne é fina. Tem sabor doce e azedo.

Modo de preparo

1 colher(chá) de gengibre picado ·

2 colheres (chá) de alho porró cortado em pedaços de 3 cm pimenta em pó

3 copos de óleo de cozinha.

SONG SHU GUI YU



Conclusão

A China possui uma das mais exóticas e conhecidas culinárias de todo o mundo. Na maioria das grandes e médias cidades do planeta, é possível encontrarmos algum restaurante chinês, mesmo que seja um fast-food.

A principal característica da culinária chinesa é o contraste das cores, aromas e sabores de cada prato, uma tradição baseada em elementos. É comum vermos a mistura de pratos doces e salgados, picantes e agridoces, quentes, frios e entre outras.

谢谢大家