



la Bussola



LOREDANA DURANO

**LE RICETTE
DI LOREDANA**
... ANCHE IN CINESE



la Bussola



la Bussola

©

ISBN
979-12-80317-92-6

PRIMA EDIZIONE
ROMA NOVEMBRE 2021

*Alla mia mamma,
che mi ha sempre insegnato
con tanto amore
a cucinare*



INDICE

9 *Prefazione*

PRIMI PIATTI 第一道菜 Dì yī dào cài

- 13 Fricandò di verdure
意式蔬菜乱炖
Yì shì shūcài luàndùn
- 19 Spaghetti alla menta romana
罗马薄荷面
Luómǎ bòhé miàn
- 23 Pennette all'arrabbiata
香辣意大利尖面
Xiānglà Yìdàlì jiānmiàn
- 27 Vellutata di zucca
南瓜羹
Nánguā gēng

SECONDI PIATTI 第二道菜 Dì'èr dào cài

- 33 Torta rustica al prosciutto cotto
熟火腿馅饼
Shú huǒtuǐ xiànbǐng
- 37 Torta rustica di ricotta e spinaci
奶酪菠菜馅饼
Nǎilào bōcài xiànbǐng
- 41 Petto di pollo coi peperoni
鸡胸肉配彩椒
Jīxiōng ròu pèi cǎijiāo
- 45 Saltimbocca di vitello alla romana
罗马小牛肉卷
Luómǎ xiǎo niúròu juàn
- 49 Peperone ripieno di tonno
彩椒金枪鱼酿
Cǎijiāo jīnqiāngyú niàng

CONTORNI 配菜 Pèicài

- 57 Melanzane a tocchetti
风味烧茄块
Fēngwèi shāo qiékuài
- 61 Funghi ripieni
蘑菇酿
Mógū niàng

- 65 Insalata di arance e finocchi
香橙茴香根沙拉
Xiāngchéng huíxiānggēn shālā

DESSERT 甜点 Tiándiǎn

- 71 Mele cotte con cannella e zenzero
肉桂苹果汤
Ròuguì píngguǒ tāng

- 75 *Glossario per ricette*
词汇表（食谱）
Cíhuì biǎo (shípǔ)

- 81 *Glossario in ordine alfabetico*
词汇表（按字母顺序排列）
Cíhuì biǎo (àn zìmǔ shùnxù páiliè)

- 87 *Utensili*
厨房用具
Chúfáng yòngjù

- 89 *Le parole in cucina*
烹饪词汇
Pēngrèn cíhuì



PREFAZIONE

Ho pensato di scrivere un libro di ricette italiane tradotte in cinese per far conoscere, su suggerimento di una giovane amica insegnante di cinese, alcuni piatti della cucina italiana che riesco a fare velocemente la sera quando torno a casa dal lavoro, un po' stanca e stressata e devo assolutamente fare qualcosa di facile e veloce.

La cucina italiana offre tantissima scelta tra primi piatti di pasta, secondi di carne o di pesce, contorni con verdure fresche e buonissime, e l'abilità di riuscire a fare una cena sempre diversa con materie prime fresche e di qualità è nel gusto e nella tradizione oltre che nello stile italiano.

È per questo che studiando la lingua cinese, uno dei miei *hobbies* per distrarmi dal lavoro e mantenere il cervello allenato, ho avuto gli apprezzamenti dalla mia amica cinese che, conoscendo la mia passione per la cucina, mi ha incoraggiato a preparare un piccolo libro di ricette per far conoscere in cinese, a chi studia la lingua, alcuni piatti italiani che si fanno con semplicità in casa, e nel contempo potevo

migliorare il mio cinese! Così ho unito la passione per la cucina e l'interesse per la lingua cinese in un unico elaborato.

Non ho la pretesa di presentare piatti elaborati o da grandi chef, ma sono sicuramente buoni e genuini, come li faceva la mia mamma quando ero piccola. Ho scelto ovviamente piatti con materie prime che si possono trovare nelle città cinesi, dove anche la cucina ha una tradizione antica e raffinata.

La mia amica ha revisionato la traduzione in cinese mandarino e in *pinyin*, riportata a seguito della versione italiana. È stato anche inserito un glossario con i vocaboli, per ciascuna ricetta e riepilogativo in ordine alfabetico. Ci sono anche le foto dei piatti cucinati, per dare un'idea del risultato.

Spero di aiutare chi deve preparare la cena a casa avendo poco tempo a disposizione e chi studia la lingua cinese, per imparare alcuni vocaboli utili nella vita quotidiana.

Ringrazio ancora la mia amica Xi per la pazienza e la cura con cui ha revisionato la traduzione.

Buona continuazione e buon appetito!

PRIMI PIATTI

第一道菜

Dì yī dào cài



FRICANDÒ DI VERDURE

Tempi

di preparazione: 15-20 minuti

di cottura: 40 minuti

Ingredienti per due persone

4 patate

4 zucchine romanesche

1 melanzana viola lunga

1 peperone giallo

2 pomodori rossi freschi, da sugo

1 cipolla fresca piccola, bianca o dorata

1 peperoncino rosso essiccato

Olio e.v. oliva

Sale q.b.

Zenzero fresco (10 gr)

Foglie di basilico

Foglie di menta fresca

Acqua calda

Preparazione

In una pentola wok versate l'olio di oliva e la cipolla tagliata a fettine sottili.

Tagliate le patate a pezzetti e versatele nel tegame, che facciano da fondo, e aggiungete man mano gli ortaggi meno teneri da cuocere, ossia: le zucchine tagliate a rondelle, poi la melanzana tagliata a tocchetti, il peperone fatto a strisce nel senso della lunghezza (alla “julienne”) e alla fine aggiungete il pomodoro tagliato a pezzi, ma togliete prima i semi. Prendete lo zenzero fresco, sciacquatelo e togliete la parte esterna. Tagliate la parte interna a pezzettini. Preparate anche le foglie di basilico e di menta, sciacquatele e tenetele da parte.

Accendete il fuoco, non troppo vivace, salate, aggiungete i pezzettini di zenzero e coprite con un coperchio. Dopo qualche minuto rigirate le verdure con un cucchiaio di legno. Seguite la cottura, e se vi sembra che le verdure diventino troppo secche, aggiungete un po' d'acqua calda.

Se non trovate lo zenzero fresco, potete aggiungere, alla fine della cottura, qualche pizzico di zenzero in polvere.

Quando le verdure sono cotte, spegnete il fuoco e versate le verdure nei piatti, dove potrete aggiungere qualche foglia di basilico, o se preferite, qualche foglia di menta fresca.

(Ricordate che il basilico si rompe con le mani, non si taglia con il coltello, altrimenti si perde il profumo).

Cinese

意式蔬菜乱炖

烹饪时间

备料时间：15到20分钟

烹调时间：40分钟

食材（两人份）

4个中等大小的土豆
4根罗马西葫芦
1根紫色长茄子
1个黄色彩椒
2个新鲜西红柿（调制番茄酱专用）
1颗小个洋葱（白色或金色）
1个干辣椒
初榨橄榄油
食盐适量
10克鲜姜
罗勒叶少许
薄荷叶少许
热水适量

做法

取一口中式炒锅，加入橄榄油和切好的洋葱丁。
先将切好的土豆块加入锅中，然后放入切成圆片的西葫芦、茄块、彩椒丝（纵切而成），最后加入切好去籽的西红柿块。

将新鲜姜块洗净，去掉外皮，切成细末。

将罗勒叶和薄荷叶洗净备用。

开中火，翻炒一下儿，加入姜末，盖上锅盖。

焖煮几分钟后，用木勺搅拌一下儿。

继续焖煮，若蔬菜变干，可加入少量热水。

若找不到鲜姜，亦可在做好出锅前加入少量姜粉。

蔬菜全部炖熟以后，关火，盛盘。

撒上一些罗勒叶或者少许薄荷叶。

（切忌用刀切罗勒叶，需用手撕，不然会失掉一些香味。）

Pinyin

Yì shì shūcài luàndùn

Pēngrèn shíjiān

Bèiliào shíjiān: 15 dào 20 fēnzhōng

Pēngtiáo shíjiān: 40 fēnzhōng

Shícái:(liǎng rén fèn)

4 gè zhōngděng dàxiǎo de tǔdòu

4 gēn luómǎ xīhúlu

1 gēn zǐsè cháng qiézi

1 gè huángsè cǎijiāo

2 gè xīnxiān xīhóngshì (tiáozhì fānqiéjiàng zhuānyòng)

1 kē xiǎo gè yángcōng (báisè huò jīnsè)

1 gè gānlǎjiāo

chūzhà gǎnlǎn yóu

shíyán shìliàng

10 kè xiānjiāng

luólèyè shǎoxǔ

bòhéyè shǎoxǔ

rèshuǐ shìliàng

Zuòfǎ

Qǔ yīkǒu zhōngshì chǎoguō, jiārù gǎnlǎnyóu hé qiè hǎo de yángcōng dīng.

Xiān jiāng qiè hǎo de tǔdòu kuài jiārù guō zhōng, ránhòu fàng rù qiè chéng yuán piàn de xīhúlu, qié kuài, cǎijiāo sī (zòngqiè ér chéng), zuìhòu jiārù qiè hǎo qù zǐ de xīhóngshì kuài.

Jiāng xīnxiān jiāng kuài xǐ jìng, qùdiào wàipí, qiè chéng xìmò.

Jiāng luólèyè hé bòhéyè xǐjìng bèiyòng.

Kāi zhōnghuǒ, fānchǎo yīxià, jiārù jiāngmò, gài shàng guōgài.

Mènzhǔ jǐ fēnzhōng hòu, yòng mùsháo jiǎobàn yīxià.

Jìxù mènzhǔ, ruò shūcài biàngàn, kě jiārù shǎoliàng rèshuǐ.
Ruò zhǎo bù dào xiānjiāng, yì kě zài zuò hào chūguō qián jiārù
shǎoliàng jiāng fěn.
Shūcài quánbù dùn shú yǐhòu, guānhuǒ, chéng pán.
Sǎ shàng yīxiē luólèyè huòzhě shǎoxǔ bòhéyè.
(Qièjì yòng dāo qiē luólèyè, xū yòng shǒusī, bùrán huì shīdiào
yīxiē xiāngwèi).

