



február 5, 2016

Kép: Theerasak Saksratauee

POPUMON 2015
WWW.FACEBOOK.COM/POPUMON

TAIWANinfo

Tanulmányi ösztöndíjlehetőségek Tajvanon

A magyarországi Tajpej Képviseleti Iroda örömmel jelenti be, hogy megnyílt a jelentkezés a 2016-os Taiwan Scholarship Program (TS) és a Huayu Enrichment Scholarship (HES) ösztöndíjakra.

A TS célja, hogy tajvani diplomához segítse a külföldi tehetségeket, míg a HES segít a kínai nyelvtudás fejlesztésében, és ezzel együtt a tajvani kultúra jobb megértésében. Mindkét program, — melyeket a Kínai Köztársaság (Tajvan) Oktatásügyi Minisztériuma finanszíroz — célja a Tajvan és más országok közötti baráti kapcsolatok erősítése. Idén mindkét program hat ösztöndíjat ajánl

fel Magyarország, Szerbia, Bosznia és Hercegovina, Montenegró, valamint Koszovó állampolgárainak. A jelentkezéseket postai úton, vagy személyesen lehet leadni a Tajpej Képviseleti Iroda (Budapest 1088, Rákóczi út. 1-3./ II. em) számára, legkésőbb 2016. április 15-ig. A jelentkezésről további információk (beleértve a jelentkezési lapot is) megtalálhatók a tro.hu oldalon.

Korábbi ösztöndíjasaink beszámolóí:

Az ázsiai országok gazdasági fejlődése arra ösztönzött, hogy több kutatást végezzek ezen a területen, és új célként született meg bennem, hogy többet tudjak meg Ázsia, pontosabban Tajvan, a gaz-



Rrezon Abazi, IMBA, National Tsing Hua University

dasági és technológiai hatalom lakosságáról és kultúrájáról.

Nemzetközi szinten felmerülő politikai nehézségei ellenére Tajvan gazdasága jelentős résztvevő a globalizációban, és



az itteni egyetemek is magas rangsorolást értek el nemzetközi listákon. Ezért döntöttem úgy, hogy itt szeretnék tanulni, főképp pedig azon az egyetemen, ahova most járok.

Nem szeretnék előre semmit elárulni a Tajvani élet és tanulás élményéről, de határozottan bátorítok mindenkit, akinek lehetősége adódik itt tanulni, hogy ne hagyja veszni ezt a lehetőséget.

Abbá a szerencsés helyzetbe kerültem kínai tanulmányaim során, hogy kétszer is ösztöndíjjal tanulhattam Tajvanon, Ázsia kicsi, de annál gyönyörűbb ékszerdobozában. Először mandarin nyelvi képzésben (2011-2012) négy trimesztert, majd mesterképzésben két évet (2013-2015). A



Vicen Dorina, Taiwan Alumni

nyelvi képzés háromhavi ciklusban működik nyelviskola keretein belül, ahol kifejezetten külföldieknek szóló kínai nyelvoktatásra vannak berendezkedve. A színvonal természetesen függ az oktatási intézménytől is, ezért erről érdemes előre érdeklődni. Én személy szerint nagyon meg voltam elégedve az iskolával és a tanárokkal, de ez elhivatottság, szorgalom és kitartás nélkül vajmi keveset ért volna.

A két éves MA képzés számomra nagyon nagy kihívás volt, mert kínaiul hallgattam az órákat, kínaiul vizsgáztam és kínaiul írtam a szakdolgozatomat is. Ez persze nem kötelező, Tajvanon rengeteg egyetem kínál angol nyelvű programokat is, mind BA (4 év), mind MA (2 év), mind pedig Phd (minimum 3 év) képzésben.

Térjünk át az ösztöndíj informális bemutatására. Tajvan egy élhető, gazdaságilag fejlett, modern, ugyanakkor a hagyományait mélyen tisztelő ország. A tajvani emberek kedvesek, segítőkészek, ugyanakkor kissé zárkóztak, de alapvetően barátságosak.

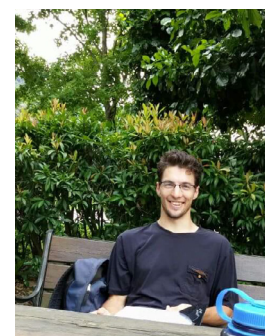
A havi ösztöndíjből ugyan nem fényűzően, de normálisan, albérletet bérelve is meg lehet élni, szórakozásra is marad pénz, ez persze teljesen egyén függő. Ha kedvet kaptál e rövid bemutató kapcsán, hogy felfedezd a szigetet és megismerd Tajvan egyedülálló, színes kultúráját és történelmét, és szívesen tanulnál egy ázsiai országban, akkor jelentkezz valamelyik ösztöndíjra! A lehetőség adott, hogy élsz-e vele, az csak rajtad múlik.

Immár ötödik éve élek Tajvanon. Alap szakon nemzetközi kapcsolatokat tanulok Tajpejben a politikatudományi egyetemen (National Chengchi University). Az első évet nyelvtanulással töltöttem és ekkor döntöttem el, hogy itt szeretném folytatni az egyetemet is.

Habár egy sok milliós nagyvárosban lakom, szabadidőmet a hegyekben, erdei forrásoknál, vagy a tengerparton töltöm. Az emberek jószándékúsága, biztonság és

kényelem a mindennapi élet általános jellemzői.

Tajvan egy remek hely arra, hogy tartalmasan töltsd el valaki a fiatalságát, jelentsen az barátokat, tanulást, bulikat, a világ felfedezését, vagy mindet ezek közül.



*Kádár Gergely alapszakos hallgató,
National Chengchi University*



KÉT ÉVTIZEDNYI TÖRŐDÉS

A Nemzeti Egészségbiztosítási program 20. évfordulójának alkalmából hivatalnokok és egészségügyi szakemberek elmélkednek jövőbeli reformokon és az idősödő népesség jelentette kihívásokon.

Tajvan mindenkire kiterjedő egészségügyi rendszerét, az 1995-ben indult Nemzeti Egészségbiztosítási (NHI) programot széles körben az ország egyik legmaradandóbb eredményének tartják. A rendszer a 25,5 millió fős lakosság több mint 99%-át lefedi, biztosítva az olcsó és könnyű hozzáférést számtalan szolgáltatáshoz a nyugati és kínai orvoslástól kezdve egészen a fogászati kezeléseikig.

Ahogy közeledik a rendszer megalapításának huszadik évfordulója március elsején, stratégiai jelentőségű párbeszéd kezdődött hivatalnokok és az egészségügyi szektor szakemberei között annak jövőjéről. Az NHI az elmúlt években fontos változásokon ment keresztül, hogy megbirkózzon a vissza-visszatérő problémákkal. Sok szakember úgy hiszi, hogy a rendszer ismét megújulásra szorul rövid- és középtávon Tajvan rohamosan öregedő társadalmának, és így a gyógyászati forrásokra

helyezett nyomásnak fényében.

Jelenleg a rendszer robusztus pénzügyi egészségnek örvend. Ez elsősorban a második generációs NHI programba ültetett változtatásoknak köszönhető, melyeket 2013 elején fedtek fel. A reformcsomag jelentősen megváltoztatta a rendszer finanszírozásának módját, folyamatos pénzügyi hiányokat nyereséggé alakítva.

Az NHI egy önállóan fizető kötelező társadalombiztosítási rendszer. Kiegészítő bevétel érkezik még kormányzati támogatásokból és egy relatíve kisebb összeg a páciensektől. 2013-at megelőzően az alapdíjat az alkalmazott fizetésének 5,17%-ban állapították meg, amihez a dolgozó 30%-ban járult hozzá, a kormány pedig 10%-ban. Tehát egy havonta NT\$50,000-t (US\$1,615) kereső ember kevesebb, mint NT\$800-t fizetett havonta. Azonban bizonyos tekintetben az NHI program saját sikerének áldozatává vált. Bevezetése óta



a kórházi látogatások száma rohamosan nőtt, a rendszer pedig állandó deficitet mutatott 2010-et megelőzően.

További bevételek beszedése érdekében, és hogy a hozzájárulások jobban tükrözzék az egyén teljes jövedelmét, a második generációs NHI program kiterjesztette a rendszer prémium alapját. Míg az alaprátát 4.91%-ra csökkentették, egy 2%-os kivetést vezettek be kiegészítő keresetekre. Ez a prémium egy meghatározott összeg feletti részvény-, kamat-, ingatlanbevételekre és részmunkaidős jövedelemre vonatkozik, valamint a havi munkabért meghaladó bónuszokra.

Mióta 2013-ban bevezették, a kiegészítő jövedelmekre kivetett költség több mint NT\$40 milliárdot (US\$1.3 milliárd) generált évente. „Ennek a lépésnek a következtében a prémium alapja meghaladja a Tajvani háztartások jövedelmének 90%-át” jegyezte meg Tsai Shu-ling, az Egészségügyi és Jóléti Minisztérium alá tartozó Nemzeti Egészségbiztosítási Igazgatóság (NHIA) vezérigazgató-helyettese.

Az NHI költségvetése 2015-ben várhatóan eléri a NT\$600 milliárdot. A nemzeti egészségbiztosításról szóló törvény értelmében a programnak fenn kell tartania egy, a működési költségeit három hónapig fedező tartalékot. Azonban az elmúlt évek többletbevételének köszönhetően az NHI tartalékai elérték a NT\$ 197 milliárdos összeget a 2015-ös év második negyedévének a végén.

Tsai szintén megjegyezte, hogy a második generációs program alatt a kormány kiterjesztette a biztosítást a nemzet közel 60,000 szabadságvesztését töltő elítéltségére. Ez a lépés „tükrözi az NHI rendszer által képviselt elveket: a méltányos bánásmódot és az emberi jogok tiszteletét” — mondta.

A program jelenlegi pénzügyi helyzete vezetett az alap- és kiegészítő prémium ráták csökkentéséhez. Azonban az NHIA megjegyezte, hogy a pozitív tendencia vár-

hatóan nem fog huzamosabb ideig tartani, az ország rohamosan öregedő népességének köszönhetően. Jelenleg több mint 12%-a a lakosoknak 65 éves vagy idősebb, és ez az arány az előrejelzések szerint 2025-re átlépheti a 20%-ot. Tajvan változó demográfiájának köszönhetően a hivatal azt várja, hogy a rendszer ismét deficitessé válik 2017-re, ha nem vezetnek be újabb reformokat. „Az idősebbek más korcsoportokhoz képest háromszor-öttször annyit vesznek igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat” — így Tsai.



Míg a jövőben keletkező hiányok egy olyan komoly témát jelentenek, amiről mindenképpen beszélni kell, sok egészségügyi szakember úgy véli, hogy a kormánynak azt is felül kell vizsgálnia, hogyan oszlik el pontosan az NHI költségvetése. A program 20. évfordulójának alkalmán hozzászólva a kérdéshez, Twu Shiing-er korábbi egészségügyi miniszter és a dél-tajvani Chiayi város jelenlegi polgármestere sugalmazta, hogy bármilyen lépés a juttatások csökkentésére oktan lenne. Továbbá állította, hogy a kormánynak elsőbbséget kellene adnia olyan ügyeknek, mint az



orvosi erőforrások elosztása, valamint az orvosok és ápolók munkaterhe.

Chu Ning-wei, a Chiayi városban található St. Martin de Porres kórház aneszteziológiai részlegének gyakorló orvosa szerint bár az NHI lefedettségi aránya világszínvonalon is listavezető, és ezért dicséretet érdemel, a rendszer kényelmessége és megfizethetősége a páciensek körében ahhoz vezetett, hogy azonos panaszokkal akár több kórházat és rendelőt felkeressenek. Az elmúlt két évtized során a kereslet az egészségügyi szolgáltatások iránt megháromszorozódott, tette hozzá Chu, aki a Tajvani Gyógyászati Szövetség a Dolgozók Igazságszolgáltatásáért és a Betegek Biztonságáért (TMAL) választmányának is tagja, mely egy 2012-ben megalapított képviseleti csoport orvosok, többnyire ápolók és orvostanhallgatók részvételével. „Azonban az egészségügyben elérhető munkaerő mindössze megduplázódott ugyan ezen periódus alatt.”

Tsai igazgatóhelyettes rámutatott, hogy a fogászati és TCM szektorokat leszámítva a tajvani emberek évente átlagosan 12 látogatást tesznek kórházakban és klinikákon. Ez a szám magasabb több nyugati országban rögzített szintnél, bár alacsonyabb, mint Japán és Korea esetében. A két kelet-ázsiai ország — Tajvanhoz hasonlóan — könnyű hozzáférést kínál az egészségügyi szolgáltatásokhoz a brit közegészségügyi rendszerben ismert szigorú beutaló-rendszer nélkül. „Nem hiszem, hogy a mi lakosaink hajlandóak lennének elfogadni a hosszadalmas várakozási időt a családi orvos által kiírt beutaló és a tényleges kórházi kezelés között.”

Egy másik, szintén a második generációs NHI program alatt bevezetett reform előírja a kórházaknak, melyeknek az éves bevétele meghaladja a NT\$600 milliót hogy hozzák nyilvánosságra pénzügyi beszámolóikat — 2014-ben összesen 109 intézmény

tett így. „Több mint 80%-uk hozott profittot” mondja Tsai.

A főbb orvosi központok jó pénzügyi helyzetének ellenére, az ipar néhány szakértője aggódik, hogy túl keveset tesznek a dolgozókra nehezedő teher enyhítéséért. Chong Chee-fah, a TMAL elnöke és a tajpeji Shin Kong Wu Ho-Su Memorial Kórház gyakorló orvosa azt mondja, hogy a rezidens orvosok körében Tajvanon gyakori, hogy heti 90-110 órát dolgozzanak.

Egy 2015-ben elfogadott változtatása az ország munkatörvénykönyvének, mely 2016 elején lép életbe azonban kiköti, hogy az alkalmazottak alap heti munkája nem lépheti át a 40 órát. Ez a törvény azonban nem vonatkozik az orvosokra. A TMAL és egyéb orvosi csoportok felhívást tettek, hogy az orvosokat is vonják be a törvénybe, hozzátéve, hogy nyitottak az orvosok számára külön meghatározott óraszámokra. „Az orvosok bevonása a törvénybe biztosítaná tágabb értelemben vett munkajogaikat” mondja Chong. „Így, hogy nincsenek bevonva a törvényhozásba, az orvosok jelenleg nem igényelhetnek kártérítést a munkahelyi balesetekért”.

Kiemelte, hogy a kormány által jelenleg használt sztenderd a kórházak osztályozására a rezidensek számára a maximum óraszámot (a túlórákat is beleértve) 88 órában állapítja meg. „Bár ez a munkamenyiség is rettenetesen nagy, így sem elég, hogy kielégítsen valamennyi munkáltatót” mondja Chong.

Minden évben megállapítják az NHI kiadások felső határát a program négy kategóriájára: a fogászati kezelésekre, hagyományos kínai gyógyászatra, nyugati klinikákra és nyugati kórházakra. A résztvevő orvosi központok az ellátott betegek száma alapján jutnak az összköltségvetés bizonyos részéhez.

Liang Chi-ming, a Ching Kang Alapítvány a Gyógyszerészeti Népszerűsítésért



elnöke, melyet a National Taiwan University gyógyászati iskolájában végzett diákok alapítottak 1983-ban elmondta, hogy ennek a megközelítésnek köszönhetően a tajvani egészségügyi kiadások a GDP mindössze nagyjából 6%-át teszik ki. Ez a szint bőven a 17%-os, USA-ban rögzített szint alatt van, de alacsonyabb az OECD országok átlagos 10%-nál is.

Ugyanakkor bizonyos szakértők, köztük Chu is úgy hiszik, hogy a megszabott határok eltántoríthatják a kórházakat attól, hogy több embert alkalmazzanak. Ehhez hasonlóan Liangnak aggódmái vannak aziránt, hogy a kiadásokra kiírt korlátozások, melyek fedezik a gyógyszerkiadásokat is, gyógyszerhiányhoz vezethetnek, illetve

ahhoz, hogy az intézmények vonakodjanak újabb, drágább gyógyszereket bevezetni.

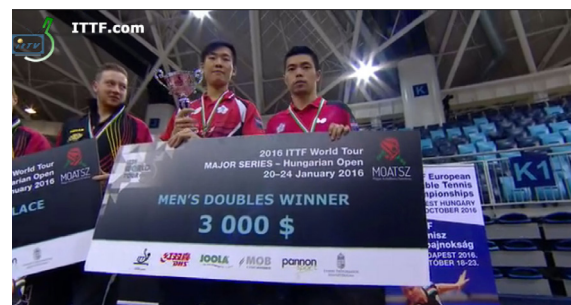
Hasonló indokok mentén segítette Liang tavaly szeptemberben megalapítani a Gyógyászati Politikai Reformokért Szövetséget, amely több mint 20 érintett csoportnak és egyetemi tagozatnak biztosít platformot. „Az NHI többletbevételének egy részét lehetne arra fordítani, hogy fellenéítsük a gyógyászati erőforrásokat és szakértelmet” mondja. „Végül is, a program nem egyszerűen a gyógyászati költségek kezeléséről szól, hanem jelentősebb mértékben az emberek általános életminőségének javításáról”.

Tajvan legjobb asztalitenisz játékosa két aranyat nyert a 2016-os Magyar Bajnokságon

Tajvan egyik kiemelt versenyzője, **Chuang Chih-yuan** megverte csapattársát, **Chen Chien-an-t**, ezzel megszerezve az aranyérmet egyéni férfi kategóriában a 2016-os ITTF World Tour Hungarian Open január 24-én, Budapesten rendezett versenyén.

Chuang egymás után négyszer verte Chen-t: II-6, II-8, II-4, II-3. Huang Sheng-Sheng-gel párban Chuang szintén megnyerte a férfi párost néhány órával az egyéni döntőt megelőzően. Chuang és Huang a belga párost, Robin Devost és Cédric Nuytinck-et verte: II-7, II-2, 2-II, II-7 eredménnyel. A mostani Chuang negyedik, a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség (ITTF) World Tour versenyszériáján elért férfi egyéni címe, amivel az ITTF webol-

dala szerint a legsikeresebbé vált tajvani társai közül. A játszma alatt Huang is remekül teljesített, így nem hivatalosan őt nevezték ki az ITTF sportközvetítői a bajnokság legjobb játékosának.



Tajpei Képviseleti Iroda Magyarország, ITTF

A tajvani csapat összesen két arany, egy ezüst, és három bronz medállal térhetett haza a január 20. és 24. között megrendezett Hungarian Open bajnokságról.



Simon Chang az új miniszterelnök

Ma Ying-jeou elnök a korábbi miniszterelnök, Mao Chi-kuo lemondásának elfogadását követően kijelölte az új miniszterelnököt Simon Chang személyében – nyilatkozta az Elnöki Iroda szóvivője, Charles Chen január 25-én.

A törvényhozásbeli többség tiszteletben tartásával az elnök reméli, hogy Chang, Mao korábbi helyettesének kinevezése biztosítja a problémamentes hatalomátadást, melynek során a Demokratikus Fejlődés Pártja (DPP) foglalja majd el a 113-tagú törvényhozás 68 helyét – mondta Chen.



Szöveg: www.focusstation.tw, Kép: www.ey.gov.tw

Finom és egészséges receptek a holdújévre

Hol eszel a holdújév alatt, és milyen ételeket? Ezek a kínai holdújév legfontosabb kérdései.

Ahogy az elmúlt években egyre több az egyszemélyes, két keresős vagy kiscsaládos háztartás, egyre többen döntenek úgy, hogy megkímélik magukat a sütés-főzés jelentette bonyodalmaktól, és vagy étterembe mennek vacsorázni, vagy előre elkészített ételeket választanak. Nem mellékesen az előre elkészített újévi fogások önmagukban körülbelül US\$ 60 milliós (NT\$ 2 milliárd) üzletet jelentenek.

Az Egészségügyi és Jóléti Minisztérium Étel és Gyógyszer Főosztálya minden évben kinevezi az „FDA Model Szakácsok” elit csoportját. 2015-ben az FDA első alkalommal kérte meg három szakácsát, hogy tervezzenek egy egészséges, 18 fogásból álló újévi lakomát, hangsúlyozva a „természetes előkészítést”, „hamisítatlan ízeket” és az „egészségességet”, majd mindenki számára elérhetővé tette a megalkotott recepteket. A Taiwan Panorama felkereste a

három szakácsot, akik a menüt kitalálták – Xiao Guan-zhi, Leo Tseng és Roger Peng-, és megkérdezték őket az ételek eredeti ízeiről és a jól ismert fogásokon végzett kreatív újításokról; valamint megkérték őket, hogy mutassák be a receptek elkészítését, hogy az olvasók egyszerűbben élvezhessék az egészséges újévi lakomát. Mely fogások nélkülözhetetlenek egy újévi családi összejövetelen? Az egész csirke, ami az új törekvéseket szimbolizálja? Fehér fedőhal, a bőség jelképeként? Vagy a fehér retek, ami jó előjeleket jelent?

Egy újévi fogásokkal gazdagon megrakott asztal a teljességet, bőséget idézi fel, azonban sokszor hiányzik belőle a kreativitás és az ételek többnyire nehezek, zsírosak. Hogy lehet a hagyományos, ámde egészségtelen fogásokkal teli palettát átdolgozni? Egy ínycsiklandozó és egészséges újévi menü a legjobb választás!



Zöld bankett

Xiao Guan-zhi szakács, a De Lin Technológiai intézet tanársegéde ismert zöld bankettjeiről, ami alatt energiatakarékos főzési technikákat ért, mindeközben figyelmet szentelve az ízeknek és tápanyagoknak egyaránt. Xiao azt mondja, hogy a magas hőmérsékleten való főzés energiát pazarol, és hatására egészségtelen kémiai folyamatok mehetnek végbe az olajban. A kukták, a víz nélkül főző rendszerek és a főzőlapok segíthetnek egészségesebb, éttermi minőségű ételeket készíteni.

Felismerve, hogy a csirke nélkülözhetetlen holdújévkor, Xiao megalkotta az „Egészséges csirkepörköltet válogatott gombákkal.” Ehhez a fogáshoz egy fekete csontú csirkét forró vízben leforrázunk, hogy megtisztítsuk, majd kuktába helyezük számos gombafajtával, köztük oroszlánsörény gombával, királyosztrigával, osztrigával és shimejivel, valamint adunk hozzá fokhagymát, zsi-



dótövisbogyót, goji bogyót és kagylót. A folyadékot felforraljuk, majd a hőfokot visszavéve hagyjuk főni 15 percig, majd lekapcsoljuk. Amikor a kukta kihűlt eléggé, hogy csökkentsük a nyomást, az ételt sóval és rizsecettel ízesítjük, majd tálaljuk. Xiao „Sikeres újév” névre hallgató alkotása egy másik fogás, amely minden ízalapot lefed, és az elkészítési módja ismét csak egyszerű. Egy ezüstös ponty fejét tisztára mossák, majd hosszában felszeletelik, és egy serpenyőbe helyezik. A szakács ezután felvág egy piros kaliforniai

paprikát, eltávolítja a héját és a magokat, majd a halfejre helyezi. Zöld és vörös chilit, gyömbért és fokhagymát forró olajon megpirít, majd szintén a halra önti. Ezután a hámozott-chili szószot, tofut, rizsbort, cukrot, rizsecetet és vizet együtt felforralja, majd ezt a keveréket szintén a halra önti. Végül a fogást 15 percig párolja, mielőtt az asztalra kerül.

Fejedelmi lakoma

A Leo Tseng, a Keelung Ching Kuo Menedzsment és Egészség Intézet Kulináris Művészeti Osztályának tanársegéde által tervezett menü helyettesíti a tipikus olajban sült ételeket gőzölt és hűtött fogásokkal. Különködés helyett Tseng menüje az egészséges táplálkozást és a minimális széndioxid-kibocsátást célozza. Könnyen elkészíthetőek, így azok is könnyedén követni tud-



ják a recepteket, akik csak alkalmanként főznek.

Mint például a „Gőzölt farkassüger mustáros savanyú zöldekkel”. A hozzávalók nagyon egyértelműek: farkassüger, Haka-stílusú mustáros savanyú zöldek, ku-zu-kiri (japán stílusú celofán tészta), koriander, rizsbor, só, cukor, halszósz, szezámolaj, mogoróhagyma, gyömbér, fokhagyma és őrölt chili.



Tseng elmagyarázta, hogy a halat elő kell főzni, majd megszórni a fűszerekkel és a savanyúsággal. Ezután nyolc percig pároljuk, hozzáadva a tésztát három perccel azelőtt, hogy elkészülne. Ezzel a módszerrel

a zöldségek savanyú íze átjárja a halat, a hal pedig ízesíti a tésztát. Tseng hozzátette, hogy ő inkább a japán stílusú tésztákat részesíti előnyben, mivel gluténmentesek, és kevésbé valószínű, hogy szétáznak.

Nyugatias ünnep

Ha már elegend van a kínai ételekből és valami újra vágysz, kipróbálhatod Roger Peng szakács nyugati stílusú újévi menüjét.

„Kukoricán nevelt csirke levese organikus Hualian vörös zsályával és Sichuan paprikával” névre hallgató fogása helyettesíti a csirkelevesekben gyakran használt shitake gombát kucsmagombával. Peng séf, aki a Hsuan Chuang Egyetem Vendéglátás Menedzsment tagozatának tanársegéde elárulta, hogy a kukoricán nevelt csirkének van egy édeskés íze, amit szép lassan átvesz a leves ahogy fő, miközben a kucsmagomba egy diós ízt és még több édességet kölcsönöz neki.

Kezdetnek beáztatjuk a gombát és előfőzzük a csirkét, majd hozzáadjuk a gyömbérszeleteket, a zsidótövisbogyót és a goji bogyót. Alacsony lángon hagyjuk főni másfél órát, és már készen is van!

Az Elzász-pörkölt egy francia fogás. Elkészítéséhez először fokhagymát dinsztelelünk, amíg üveges nem lesz, majd hozzáadjuk a paradicsomot, paradicsomszószt és tovább főzzük. Aztán hozzáöntjük a

vizet, levest, majd a bárány- és disznólábszárat, virslit és az áztatott babokat (csicseriborsó, vajbab, veteménybab) a lábosba, és főzzük amíg elkészül. Végül rákanalazzuk a főtt karfiolra és tálaljuk.



A „Serpentyőben sült királyrák” nyugatinak néz ki, de igazából egy kreatív, kínai újévi fogás. Elkészítéséhez először megmossuk és megpucoljuk a rákot, majd enyhén sózzuk, borsozzuk. Serpentyőben megpirítjuk, amíg kezd elszíneződni, majd hozzáadjuk az olíva olajat és a fűszereket (fokhagyma, hagyma, chili, bazsalikom és petrezselyem). Főzzük amíg nem illatozik, és tálaljuk.

Peng séf azt is megosztotta velünk, mit tegyünk, hogy az eltakarítás könnyebben menjen, és az ételek ne ragadjanak a serpentyőbe. Először is hevítsük fel a serpentyőt a gázon, hogy a fém pórusai megnyíljanak, majd adjunk hozzá egy kevés olajat, és kapcsoljuk le a gázt. Amikor a serpentyő felvette az olajat, akkor tegyük bele a hozzávalókat, kapcsoljuk vissza a gázt. Így megakadályozhatjuk, hogy az olaj fröcsköljön és a hozzávalók leragadjanak.

Kérdés esetén kérjük írjon a taiwaninfo.hungary@gmail.com e-mail címre

TAIPEI REPRESENTATIVE OFFICE, HUNGARY

1088 Budapest, Rákóczi út 1-3./II.

tro.hu, roc-taiwan.org