

INHALT

EINLEITUNG: LERNEN – LACHEN – ESSEN 6

Harmonische Geschmackskomposition 9

Die Wok Clock 10

Der perfekte Wok und die richtige Pflege 13

Hitzeverteilung und *wok hei* meistern 18

Dämpfen im Wok 20

Frittieren im Wok 21

CHINA 22

THAILAND 62

VIETNAM 90

SINGAPUR & MALAYSIA 114

INDONESIEN & PHILIPPINEN 138

KOREA & JAPAN 158

BEILAGEN 182

REGISTER 203

DANK 208