

# 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