

SAN GABRIEL VALLEY



LIBRO DE COCINA

菜谱

COOK BOOK



SAN GABRIEL VALLEY

LIBRO DE COCINA

菜谱

COOK BOOK

Recipes by community members at
San Gabriel Valley Service Center.
*Recetas de miembros de la comunidad
del San Gabriel Valley Service Center.*

社区成员的食谱
San Gabriel Valley 服务中心。

Compiled by Carol Zou and Leo Alas.
Compilado por Carol Zou y Leo Alas.
由Carol Zou 和 Leo Alas 编写。



GRATITUDE / GRATITUD / 感谢

Thanks to/ Gracias a/ 谢谢 :

Rosendo Garcia

Connie Ho

Giovanna Douglas

Rocío Payan

Monica Lim

Em Butler

& all the chefs featured in this
book who volunteered to share
their recipes / *todos los chefs que
aparecen en este libro y que se
ofrecieron a compartir sus recetas* /
这本食谱中提到的所有自愿分享
食谱的厨师



TABLA DE CONTENIDO

目录

TABLE OF CONTENTS

01	Introduction / Introducción / 介绍	15	Pepian guatemalteco
04	Pantry / Despensa / 家庭食品贮藏室	16	Arroz frito con huevo
07	Recetas	17	Hilachas comida guatemalteca
08	Arroz blanco	18	Sopa de fauces de pescado y carne de cangrejo
09	Huevos revueltos con tomate	19	食谱
10	Bolitas doradas de gambas	20	墨西哥白饭
11	Pollo al curry malasio	21	番茄炒蛋
12	Pepian mexicano	22	金沙大虾球
13	Salpicon guatemalteco	23	咖喱鸡
14	Pollo salteado con brotes de bambú	24	墨西哥鸡肉配南瓜籽和辣椒酱
		25	危地马拉混盘
		26	笋炒鸡美食
		27	危地马拉炖鸡
		28	蛋炒饭
		29	危地马拉炖牛肉丝
		30	蚧肉鱼肚羹
		31	Recipes
		32	White Rice
		33	Scrambled Eggs with Tomato
		34	Golden Shrimp Balls

- 35 Malaysian Curry Chicken
- 36 Mexican Pepian
- 37 Guatemalan Salpicon
- 38 Sauteed Chicken with Bamboo Shoots
- 39 Guatemalan Pepian
- 40 Egg Fried Rice
- 41 Guatemalan Beef Stew
- 42 Crab Meat & Fish Maw Soup





INTRODUCTION /
INTRODUCCIÓN / 介绍



Dear Reader,

As community based artists working with San Gabriel Valley Service Center, we were asked to create a project to bring together the Spanish speaking and Chinese speaking participants at the center. We developed our project based on the idea that food transcends cultures and brings people together. The recipes on the following pages are contributed by the Spanish speaking and Chinese speaking participants of San Gabriel Valley Service Center, who showed us how to cook the recipes in a series of cooking skillshares. The cookbook showcases the diversity of participants at San Gabriel Valley, who hail from Spanish-speaking and Chinese-speaking countries such as Mexico, Guatemala, Peru, Taiwan, China, Indonesia, Malaysia, and more.

We have divided the book into three sections—Spanish, Chinese, and English, so that you can browse the recipes based on your preferred language. Additionally, we have included a pantry section that helps you find some of the culturally specific items listed in the recipes.

Bon appétit / Buen provecho / 慢慢吃!

Carol Zou & Leo Alas
Los Angeles County Creative Strategist in Residence
May 2023

亲爱的读者,

作为与 San Gabriel Valley 服务中心合作的社区艺术家，我们被要求创建一个项目，将中心讲西班牙语和讲中文的参与者聚集在一起。我们基于饮食把不同文化背景的人们聚集在一起的理念开发了我们的项目。以下几页的菜谱是由 San Gabriel Valley 服务中心讲西班牙语和讲中文的参与者提供的，他们在一系列烹饪课程中向我们展示了如何煮这些菜。这本食谱展示了 San Gabriel Valley 服务中心参与者的多样性，他们来自墨西哥、危地马拉、秘鲁、台湾、中国、印度尼西亚、马来西亚等讲西班牙语和讲中文的国家/地区。



我们将本书分为三个部分——西班牙语、中文和英语，以便您可以根据自己喜欢的语言浏览食谱。此外，我们还包括一个家庭食品贮藏室部分，可帮助您找到食谱中列出的一些具有文化特色的物品。

Bon appétit / Buen provecho / 慢慢吃!

Carol Zou (邹韵) & Leo Alas
洛杉矶县驻场艺术家
2023 年 5 月

Querida lectora,

Como artistas comunitarios que trabajamos con el Centro de Servicios del Valle de San Gabriel, se nos pidió que creáramos un proyecto para reunir a los participantes de habla hispana y china en el centro. Desarrollamos nuestro proyecto basándonos en la idea de que la comida trasciende culturas y une a las personas. Las recetas en las siguientes páginas son aportadas por los participantes de habla hispana y china del Centro de Servicio del Valle de San Gabriel, quienes nos mostraron cómo cocinar las recetas en una serie de clases de cocina. El libro de cocina muestra la diversidad de participantes en el Valle de San Gabriel, que vienen de países de habla hispana y china como México, Guatemala, Perú, Taiwán, China, Indonesia, Malasia y más.

Hemos dividido el libro en tres secciones: español, chino, e inglés, para que pueda explorar las recetas según su idioma preferido. Además, hemos incluido una sección de despensa que lo ayuda a encontrar algunos de los elementos culturalmente específicos que se enumeran en las recetas.

Bon appétit / Buen provecho / 慢慢吃!

Carol Zou y Leo Alas
Artistas residente del condado de Los Ángeles
Mayo 2023



PANTRY / DESPENSA / 家庭食品贮藏室



TOMATILLO
TOMATILLO
绿番茄



TORTILLA
TORTILLA
玉米饼



PASILLA CHILE
PASILLA CHILE
PASILLA 辣椒



PUMPKIN SEED
SEMILLA CALABAZA
南瓜子



TOSTADA
TOSTADA
煎玉米饼



GUAJILLO CHILE
GUAJILLO CHILE
GUAJILLO 辣椒



CORN FLOUR
MASECA
玉米粉



CURRY PASTE
PASTA DE CURRY
咖喱酱



LEMONGRASS
LIMONCILLO
柠檬草



GOJI BERRIES
BAYAS DE GOJI
枸杞子



SALTED DUCK EGG YOLK
YEMA DE HUEVO DE PATO SALADA
咸鸭蛋黄



BAMBOO SHOOTS
BROTOS DE BAMBÚ
笋



SOY SAUCE
SALSA DE SOJA
酱油



SESAME OIL
ACEITE DE SÉSAMO
芝麻油



RICE WINE
VINO DE ARROZ
米酒



SHAOXING WINE
VINO SHAOXING
绍兴酒



RECETAS



ARROZ BLANCO

Por Chef Margaret



Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 manojo de cebollita verde
- ½ cucharadita de anís
- 4 dientes de ajo
- 1 cubito de norsuiza o 2 cucharadas en polvo
- ½ pimentón rojo
- 3 tazas de agua
- 1 taza de leche

Direcciones

- 1 Pique la cebollita y pimentón y muele el ajo con el anís
- 2 En un sartén grande caliente el aceite y agregue el arroz a dorar fuego medio alto por diez minutos. Se menea para que no se pegue.
- 3 Se agregan los condimentos para que se doren un poco con el arroz.
- 4 Se agrega el ajo, anís, agua, y leche, se menea se agrega el consomé de pollo.
- 5 Lleve el arroz a fuego lento y cocine hasta que esté casi seco.
- 6 Se tapa por 10 minutos y listo. Dísfrute.

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE



Por Chef Wong

Ingredientes

3 libras de tomates ovalados

10 huevos

2 cucharadas de vinagre

blanco

¼ cucharadita de sal

5 cucharadas de azúcar

6 cucharadas de salsa de

tomate

3 cucharadas de aceite

1 cucharada de fécula de

patata o maiz



Direcciones

- 1 Corte cada tomate en 4 trozos
- 2 Bata los huevos y agregar 1/8 de cucharadita de sal. Revuelve los huevos. Dejar de lado.
- 3 Saltee los tomates con un poco de agua hasta que los tomates estén suaves, unos 10 minutos.
- 4 Agregue ketchup, vinagre, azúcar y la sal restante a los tomates cocidos y luego agregue los huevos revueltos.
- 5 Agregue la fécula de patata para espesar la salsa



BOLITAS DORADAS DE GAMBAS

Por Chef Wong



Direcciones

- 1 Compre camarones con cabeza y caparazón, alrededor de 21 a 25 por libra. Pelar los camarones.
- 2 Corte la parte posterior de los camarones para sacar los intestinos de los camarones (la parte negra)
- 3 Lave y seque los camarones. Marine los camarones: agregar $\frac{2}{3}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio, 1 clara de huevo, 1 cucharada de fécula de patata y mezcle bien con las manos. Deje marinar durante 10-15 minutos.
- 4 Caliente 1 cucharada de aceite en una cacerola. Saltee la yema de huevo salada durante unos 3 minutos hasta que esté fragante. Agregue $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de azúcar. Deje de lado.
- 5 Caliente una olla de agua hasta que hierva. Hierva los camarones durante 3 minutos hasta que estén cocidos.
- 6 Agregue 3 cucharadas de almidón de patata a los camarones.
- 7 Caliente el aceite en una sartén profunda para freír. Fríe los camarones en dos lotes durante 30 segundos hasta que estén crujientes por fuera.
- 8 Mezcle los camarones cocidos con la yema de huevo frita en una cacerola.

10

Ingredientes

3 libras de camarones, alrededor de 21-25 por libra, con cabeza y caparazón. Esto sería 1.5 libras de camarones sin cáscara.

$\frac{2}{3}$ cucharadita de sal + $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar + $\frac{1}{8}$ cucharadita de azúcar

$\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio

2 huevos

4 cucharadas de fécula de patata o maíz

1 paquete de yemas de huevo de pato saladas (unas 12)

Aceite de cocina para freír

POLLO AL CURRY MALASIO

Por Chef Joann



Ingredientes

5 libras de pollo
2 patatas (en rodajas)
1 cebolla grande (picada)
(rallada)
5 dientes de ajo
5 cebollas verdes
2 tallos de limoncillo
3 pimiento rojos
3 cucharadas de pasta de
curry
2 ½ tazas de agua
250 ml de leche de coco
1 trozo pequeño de jengibre
1 taza de aceite

Direcciones

- 1 Cortar el pollo en trozos.
- 2 Pique la cebolla verde y el ajo juntos, triture la cebolla grande, triture el pimiento rojo, corte cada tallo de limoncillo por la mitad y corte la patata.
- 3 Saltee las cebollas verdes, el cebolla grande, el ajo, el ajo y la hierba de limón durante dos minutos, luego agregue el pollo, las papas y los pimientos y saltee durante cinco minutos.
- 4 Agregue 2 ½ tazas de agua y tres cucharadas de la pasta de curry. Hervir durante cinco minutos.
- 5 Por último, añada la leche de coco y deja hervir durante diez minutos. ¡Disfrutar!

PEPIAN MEXICANO

Por Chef Tina

Ingredientes

6 libras de pollo

2 libras semilla calabaza con
cascara

1 ½ libra chile guajillo

1 cabeza de ajo

1 cebolla mediana

1 manojo de hierbabuena

¾ taza maseca

Sal al gusto

1 taza de aceite



Direcciones

- 1 Cocinar el pollo con 2 litros de agua y agregarle, 8 dientes de ajo, una cebolla, un manojo de hierbabuena y sal al gusto.
- 2 Dorar el chile en aceite, aparte dorar las semillas. Remojar en agua caliente o caldo de pollo para ablandar. Licuar con caldo de pollo y la maseca, ponerlo a hervir y cocinar por 10 minutos. Agregar el pollo cocido.
- 3 Servirlo con arroz o tortillas.

SALPICON GUATEMALTECO

Por Chef Aura



Direcciones

- 1 Cocina el pollo por 25 minutos y agregar a la olla con agua: sal, 2 dientes de ajo, una o 2 hojas de laurel y $\frac{1}{2}$ cebolla.
- 2 Después de cocinado el pollo, deshebrar.
- 3 Rallar el rabano, pelar y picar el pepino (si quieres, le quitas las semillas). Lo haces en cuadritos, igual picar una cebolla mediana, picar el tomate (opcional quitarle las semillas), picar las hojas de hierba buena, sacar el jugo de los limones.
- 4 Revolverlo todo e ir sazonando con el jugo de limon y sal. Servir en tostadas o tortillas chips

Ingredientes

- 2 libras de pollo o carne de res
- 2 cebollas
- 8 o 10 tomates firmes
- 2 pepinos
- 2 manojos de rabanos
- 6 u 8 limones
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- Sal y hierba buena
- Tortillas tostadas - 2 docenas



POLLO SALTEADO CON BROTOS DE BAMBÚ

Por Chef Angela

Ingredientes

Dos latas de brotes de bambú
(brotes de bambú estofados
en aceite)

Tres libras de muslo de pollo
1 jengibre en rodajas

Cantidad adecuada de cebolla
verde picada

20-30 bayas de goji

Aceite

Aceite de sésamo

salsa de soja

maicena

Un poco de azúcar

pizca de sal

Vino de arroz



Direcciones

- 1 Remoje las bayas de goji en agua hasta que estén blandas.
- 2 Prepare los brotes de bambú y póngalos en un plato, o córtelos en rodajas (si usa brotes de bambú frescos, póngalos en agua hirviendo y blanquéelos hasta que estén medio cocidos, luego resérvelos para usarlos más adelante)
- 3 Lave el pollo y córtelo en trozos del mismo tamaño que los brotes de bambú, mezcle bien con salsa de soja ligera, maicena, un poco de azúcar y aceite de sésamo y deje marinar de diez a quince minutos.
- 4 Caliente el aceite en una sartén antiadherente y ponga el pollo marinado en el aceite para freír.
- 5 Use el aceite de freír el pollo para saltar las rodajas de jengibre hasta que estén fragantes, agregue los brotes de bambú y revuelva bien, agregue sal al gusto (depende del sabor de los brotes de bambú), luego regrese el pollo a la sartén y revuelva bien.
- 6 Agregue agua hirviendo si la sartén se seca demasiado.
- 7 Espolvorea la cebolla verde picada y las bayas de goji. Revuelva bien. (o espesar con un poco de agua de almidón)



PEPIAN GUATEMALTECO

Por Chef Aura

Ingredientes

4 libras de pollo
6 tomates maduros
1 cebolla grande
2 tomatillos verdes
1 pimiento rojo
1 chile pasa
4 chiles guaques
Un manojo de cilantro
4 dientes de ajo
1 onza pepita
1 onzo ajonjoli
2 clavos
2 hojas de laurel
1 cucharadita de tomillo
¼ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimienta
Un pedazo de canela
Sal al gusto
Papas en cuadros
Tortilla o pan para espesar opcional

Direcciones

- 1 Condimentar el pollo con: comino, pimienta, ajo tritorado y sal en un sartén con aceite caliente. Sellar el pollo de los dos lados, aproximadamente 5 minutos por cada lado.
- 2 Picar la mitad de la cebolla y agregarsela al pollo
- 3 En un sartén o comal azar: tomates, tomatillos, ½ cebolla, 2 dientes de ajo, el pimiento rojo, chiles pasa y guaque (estos poco minutos porque se queman muy rapido)
- 4 Luego ponerlos a aguar en un vaso de agua.
- 5 Por separado dorar la pepita y el ajonjoli.
- 6 Licuar con ½ litro de agua, todos los ingredientes, si no queda todo bien tritorado pasarlo por un colador
- 7 Agregarselo al pollo, agregar las papas y sazonar dejar cocinar por 30 o 40 minutos
- 8 De ultimo agregar el cilantro ya picado y apagar el fuego.



ARROZ FRITO CON HUEVO



Por Chef Joann

Ingredientes

1 docena de huevos
1 bote de salsa de chalota
Dos cajas grandes de arroz blanco
un puñado de cebollas verdes
1 cabeza de lechuga
algo de ajo
un poco de jengibre

Direcciones

- 1 Batir los huevos en un bol, picar la cebolla verde en trozos pequeños, triturar una lechuga, machacar el ajo y el jengibre juntos.
- 2 Después de que los ingredientes estén preparados, puede comenzar a preparar el arroz frito. Enciende el fuego y echa el aceite. Cuando el aceite esté caliente, añade los huevos y revuélvelos. Cuando estén listas, recógelas y resérvalas en un plato.
- 3 Calentar el aceite a fuego alto, agregar tres cucharadas de salsa de chalota, ajo y jengibre, y sofreír hasta que tenga buen sabor, luego agregar el arroz blanco y sofreír
- 4 Freír el arroz en granos, luego agregar los huevos revueltos y sofreír
- 5 Saltee durante 5 minutos, luego saltee la lechuga y la cebolla verde picada durante 3 minutos y luego apague el fuego.
- 6 ¡El arroz frito con huevo está listo, simple y delicioso!



HILACHAS COMIDA GUATEMALTECA



Por Chef Aura

Ingredientes

2 ½ Carne para desmenuzar
(deshebrar)
5 Tomates grandes rojos maduros
1 chile pimiento rojo (bell pepper)
1 chile pasa (seco) sin semillas ni tallo
2 chiles guajillos sin semillas ni tallo
½ cebolla
5 miltomates (tomatitos verdes)
4 dientes de ajo
1 cucharadita de tomillo
2 hojas de laurel
2 cucharadas de cebolla picada
Sal o consome, pimienta negra, aceite,
una torta dorada (en caso se necesite).
Papas, zanahorias, ejotes en trozos.

Direcciones

- 1 En una olla poner a cocinar la carne con suficiente agua y agregarle: ½ cebolla, 2 hojas de laurel, 4 dientes de ajo, tomillo y sal al gusto (si le faltara agua para terminar de cocinarse la carne, agregarle). Y a cocinada la carne se saca y se deshebra.
- 2 Sacar las hojas de laurel y agregar al agua: los tomates partidos a la mitad, los miltomates, el chile pimiento en rajadas y los chiles secos, cocinar por 10 minutos.
- 3 Luego licuarlo todo con la misma agua (remojando la tortilla con el mismo caldo y agregarla si le hace falta espesar).
- 4 En un sartén con aceite agregar las 2 cucharadas de cebolla picada y freír por uno o dos minutos y agregar la salsa y la tortilla licuada si es necesaria, agregar la verdura en trozos y la carne deshebrada, dejar cocinar la verdura, sazonar.



SOPA DE FAUCES DE PESCADO Y CARNE DE CANGREJO



Por Chef Wong

Ingredientes

2 oz de carne de cangrejo real de
Alaska fresca coreana, hervida en
agua
2 oz de fauces de lucio de congrio
secas, remojadas durante la noche,
luego cortadas en trozos
Base de Sopa de Pescado
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de vino Shaoxing
½ cucharadita de pollo en polvo
½ cucharadita de aceite de sésamo
1/4 cucharadita de vinagre rojo
1/8 cucharadita de pimienta blanca en
polvo
2 cucharaditas de harina de patata

Direcciones

- 1 Prepara las fauces de cangrejo y lucio según las instrucciones. Luego agregue todo junto en agua hirviendo.





食谱



墨西哥白饭

厨师 Margaret



原料

2杯白米
1汤匙油
1束葱
½茶匙大料
4瓣大蒜
1块或2汤匙鸡汤粉
½红甜椒
3杯水
1杯牛奶

方向

- 1 将洋葱和甜椒切成小丁，将大蒜和大料磨碎（或切碎）。
- 2 在一个大煎锅中，加热1汤匙油，加入白米，中火加热10分钟。搅拌使其不粘。
- 3 加入调味料，使它们与白米一起变成金色。
- 4 加入大蒜、大料、水和牛奶，搅拌并加入鸡汤粉。
- 5 将米饭用慢火煮至几乎变干。
- 6 盖上锅盖煮10分钟。享受。

番茄炒蛋



厨师王

原料

3磅西红柿

10个鸡蛋

2 汤匙白醋

¼ 茶匙盐

5汤匙糖

6汤匙番茄酱

3汤匙油

1汤匙薯粉或玉米淀粉



方向

- 1 每个番茄切4块
- 2 打鸡蛋，加入1/8茶匙盐。炒鸡蛋。搁置。
- 3 用少许水炒西红柿，直到西红柿变软，大约10分钟。
- 4 将番茄酱、醋、糖和剩余的盐加入煮熟的番茄中，然后加入炒鸡蛋。
- 5 加入薯粉勾芡。



金沙大虾球

厨师王



方向

- 1 买带头带壳的虾，大概21-25个一磅。给虾去壳。
- 2 切开虾背，取出虾肠（黑色部分）
- 3 虾洗净晾干。腌虾：加入 $\frac{2}{3}$ 茶匙盐、 $\frac{1}{2}$ 茶匙糖、 $\frac{1}{2}$ 茶匙小苏打、1个蛋清、1汤匙薯粉，用手拌匀。腌制 10-15 分钟。
- 4 烧热1汤匙油在锅里。将咸蛋黄炒香约3分钟。加入 $\frac{1}{4}$ 茶匙盐和 $\frac{1}{8}$ 茶匙糖。搁置。
- 5 烧一锅水至沸腾。将虾煮 3 分钟直至煮熟。
- 6 将3汤匙薯粉加入虾中。
- 7 深锅热油炸。分两批炸虾30秒，直到外面酥脆。
- 8 将煮熟的虾和煎好的蛋黄放入锅中混合。

原料

- 3 磅虾，每磅约 21-25 只，带头和壳。这将是 1.5 磅的去壳虾。
- $\frac{2}{3}$ 茶匙盐 + $\frac{1}{4}$ 茶匙盐
- $\frac{1}{2}$ 茶匙糖 + $\frac{1}{8}$ 茶匙糖
- $\frac{1}{2}$ 茶匙 小苏打
- 2个蛋
- 4 汤匙薯粉或玉米淀粉
- 1包咸鸭蛋黄（约12个）
- 油炸用食用油

咖喱鸡

厨师 Joann



原料

鸡肉(5磅)
马铃薯(切片块) (2颗),
大葱(切块) (切丝块) (1
颗)
蒜头(5小粒)
小洋葱(5颗)
香茅(2小枝)
大甜辣椒(3颗)
咖喱料(3大汤匙)
水(2 1/2杯)
椰浆(250ml)
姜(一小块)
油(1杯)

方向

- 1 把鸡肉切块。
- 2 小洋葱、蒜头一起砸碎, 大葱切丝, 大甜辣椒切丝, 香茅两各条切个一半, 马铃薯片块
- 3 小洋葱, 大葱, 蒜头, 香茅一起炒香两分钟过后再把鸡肉, 马铃薯, 大甜辣椒放下去炒五分钟
- 4 加2 1/2杯的水把三汤匙的咖喱酱料放下去煮五分钟。
- 5 最后吧椰子奶放下去煮滚它十分钟! 这样的咖喱鸡就完成了!



墨西哥鸡肉 配南瓜籽和 辣椒酱

厨师 Tina

原料

6磅鸡肉

2磅带皮南瓜籽

1.5 磅 guajillo 辣椒

1头大蒜

1 个中等大小的洋葱

1 束薄荷

3/4杯 玉米粉

盐的味道

1杯油



方向

- 1 用 2 升水煮鸡肉，加入 8 瓣大蒜、一个洋葱、一束薄荷和盐调味。
- 2 将辣椒在油中煎成褐色，分别将种子煎成褐色。用热水或鸡汤浸泡软化。与鸡汤和玉米粉混合，煮沸并煮10分钟。加入煮熟的鸡肉。
- 3 与米饭或玉米饼一起食用。



危地马拉混盘

厨师 Aura



方向

- 1 将鸡肉水煮 25 分钟，然后在锅中加入水：盐、2 瓣大蒜、1 或 2 片月桂叶和 $\frac{1}{2}$ 切碎的洋葱。
- 2 鸡肉煮熟后，切丝。
- 3 将水萝卜磨碎，将黄瓜去皮切碎（如果需要，可以去掉种子）。切成方块，就像切洋葱一样。将番茄切碎（如果需要，可以去掉种子），切碎薄荷叶，然后从柠檬中榨汁。
- 4 搅拌均匀，加入柠檬汁和盐调味。服务于炸玉米饼或玉米片

原料

- 2磅鸡肉或牛肉
- 2个洋葱
- 8 或 10 个坚硬的西红柿
- 2黄瓜
- 2束水萝卜
- 6 或 8 个柠檬
- 2 片月桂叶
- 2 瓣大蒜
- 盐和薄荷
- 24个 炸玉米饼



笋炒鸡美食

厨师 Angela

原料

1)笋(油焖笋)二罐

2)鸡腿肉三磅

配料:

姜1块切片,

葱花适量,

枸杞子20-30颗

调料:

油,

麻油

生抽,

生粉(cornstarch),

少许糖,

少许盐,

白酒(米酒)



方向

- 1 枸杞子放水泡软
- 2 准备笋放入盘中,亦许切片(如果用鲜笋,则要先放开水里焯至八成熟,装起备用)
- 3 鸡洗净切成和笋大小一致的片段,用生抽,生粉,白酒,少许糖,麻油拌匀腌十至十五分以上
- 4 用不沾锅油烧热,落腌好的鸡煎油装起
- 5 利用鸡油爆香姜片,放笋炒匀,亦许放盐调味(看笋味道如何),再把鸡回焗炒匀
- 6 放开过的水煮至鸡熟透.
- 7 撒葱花和枸杞子,炒匀即可.(或者可用少许生粉水勾芡亦可)



危地马拉炖鸡

厨师 Aura

原料

4磅鸡肉
6个成熟的西红柿
1个大洋葱
2个绿色番茄
1个红甜椒
1个 Pasilla 辣椒
4个 Guajillo 辣椒
一束香菜
4瓣大蒜
1盎司南瓜子
1盎司芝麻
2个丁香
2片月桂叶
1茶匙百里香
¼茶匙孜然
½茶匙胡椒粉
一块肉桂
盐的味道
土豆块
玉米饼或面包增稠可选

方向

- 1 在装有热油的平底锅中用孜然、胡椒粉、碎大蒜和盐给鸡肉调味。将鸡肉两面煎熟，每面约5分钟。
- 2 将一半洋葱切碎，加入鸡肉中
- 3 在棕色煎锅中：西红柿、绿色番茄、剩余的½洋葱、2瓣大蒜、红辣椒、Pasilla 辣椒和 Guajillo 辣椒（这些辣椒只需要几分钟，因为它们燃烧得很快）
- 4 然后把它们放在一杯水里。
- 5 将南瓜子和芝麻分别晒黑。
- 6 将除鸡肉，香菜，和土豆以外的所有配料与½升水混合。如果一切都没有很好地混合，将其通过筛子
- 7 将其加入鸡肉中，加入土豆并调味，煮30或40分钟。
- 8 最后，加入切碎的香菜，关火。



蛋炒饭



厨师 Joann

原料

盒鸡蛋

罐红葱酱

两大盒白饭

把葱

粒生菜

些蒜头

些姜

方向

- 1 把鸡蛋放在碗打散,葱花切小粒,把一粒生菜切丝,蒜头和一起姜打碎。 \
- 2 准备好材料可以开始炒饭了。把火开大放油等油热了把鸡蛋下去炒,炒好了拿起来放在碟子上!
- 3 在开大火放油,放三大汤匙红葱酱蒜头姜一起把它炒出味道,然后放白饭下去炒
- 4 把米炒成一粒粒的然后把鸡蛋放下去炒!
- 5 炒5分钟再把生菜和葱花一起炒三分钟就可以关火了!
- 6 蛋炒饭就完成了简单又好吃!



危地马拉炖牛肉丝



厨师 Aura

原料

2 ½ 牛肉切碎
5 个大的熟红番茄
1 个红甜椒
1 个没有种子或茎的 pasilla 辣椒
2 没有种子或茎的 guajillo 辣椒
½ 洋葱
5 个绿番茄
4 瓣大蒜
1 茶匙百里香
2 片月桂叶
2 汤匙切碎的洋葱
盐、肉汤、黑胡椒、油、炸玉米饼（如果需要）。
土豆、胡萝卜、青豆切块

方向

- 1 在锅中，用足够的水煮肉，然后加入：½ 个洋葱、2 片月桂叶、4 瓣大蒜、百里香和盐调味（如果您需要更多的水来完成肉的烹饪，请加入）。肉煮熟后，取出并切碎。
- 2 取出月桂叶并加入水中：切半的西红柿、绿番茄、切碎的红甜椒和干辣椒，煮 10 分钟。
- 3 将所有东西与相同的水混合（用相同的肉汤浸泡玉米饼，如果需要增稠则加入）。
- 4 在装有油的平底锅中加入 2 汤匙切碎的洋葱，炒一两分钟，必要时加入酱汁和混合玉米饼。加入切块的蔬菜和肉丝，让蔬菜煮熟，调味。



蚧肉鱼肚羹



厨师王

原料

韩国新鲜阿拉斯加真蚧肉，灼水

2oz

沙爆鱼肚，先浸过夜，再切粒 2oz

鱼汤底汤

配料

盐 半茶匙

绍兴酒 半茶匙

鸡粉 半茶匙

麻油 半茶匙

大红浙醋 1/4茶匙

白胡椒粉 1/8茶匙

薯粉 2茶匙 打茨

方向

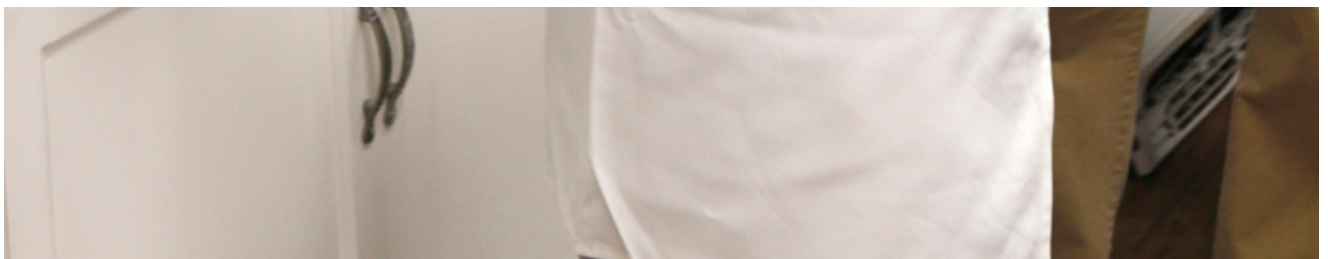
1

按照说明准备蚧肉和沙爆鱼肚。然后将所有原料和配料一起加入沸水中。





RECIPES



WHITE RICE

By Chef Margaret



Ingredients

2 cups of rice
1 tbsp vegetable oil
1 bunch of green onion
½ teaspoon of anise seed
4 garlic cloves
1 bouillon cube or 2
tablespoons powder
½ red bell pepper
3 cups of water
1 cup of milk

Directions

- 1 Mince the onion and bell pepper and grind the garlic with the anise seed in a molcajete (or chop finely).
- 2 In a large skillet, heat 1 Tbsp oil and add the rice over medium-high heat for ten minutes. Stir so that it does not stick.
- 3 Add the seasonings so that they brown a little with the rice.
- 4 Add the garlic, anise seed, water, and milk, stir and add the bouillon.
- 5 Bring the rice to a simmer and cook until it is almost dry.
- 6 Cover and cook for 10 minutes. Enjoy.

TOMATO SCRAMBLED EGGS



By Chef Wong

Ingredients

3lbs oval tomatoes

10 eggs

2 tbsp white vinegar

¼ teaspoon salt

5 tablespoons sugar

6 tablespoons ketchup

3 tablespoons oil

1 tablespoon potato starch or
cornstarch



Directions

- 1 Cut each tomato into 4 pieces
- 2 Beat the eggs and add 1/8 teaspoon salt. Scramble the eggs. Set aside.
- 3 Saute the tomatoes with some water until the tomatoes are soft, about 10 minutes.
- 4 Add ketchup, vinegar, sugar, and remaining salt to cooked tomatoes, and then add the scrambled eggs.
- 5 Add potato starch to thicken the sauce.



GOLDEN SHRIMP BALLS

By Chef Wong



Directions

- 1 Purchase shrimp with heads and shells, about 21 to 25 per pound. Shell the shrimp.
- 2 Cut open the back of the shrimp to take out the shrimp intestines (the black part)
- 3 Wash and dry shrimp. Marinate the shrimp: Add $\frac{2}{3}$ tsp salt, $\frac{1}{2}$ tsp sugar, $\frac{1}{2}$ tsp baking soda, 1 egg white, 1 tbsp potato starch, and mix well with your hands. Let marinate for 10-15 minutes.
- 4 Heat 1 tbsp of oil in saucepan. Saute salted egg yolk for about 3 minutes until fragrant. Add $\frac{1}{4}$ tsp salt and $\frac{1}{8}$ tsp sugar. Set aside.
- 5 Heat a pot of water to boiling. Boil the shrimp for 3 minutes until cooked.
- 6 Add 3 Tbsp potato starch to the shrimp.
- 7 Heat oil in a deep pan for deep frying. Deep fry shrimp in two batches for 30 seconds until crispy on the outside.
- 8 Mix cooked shrimp with the fried egg yolk in saucepan.

Ingredients

3 lbs shrimp, about 21-25 per pound, with heads and shells. This would be 1.5lbs shelled shrimp.

$\frac{2}{3}$ tsp salt + $\frac{1}{4}$ tsp salt

$\frac{1}{2}$ tsp sugar + $\frac{1}{8}$ tsp sugar

$\frac{1}{2}$ tsp baking soda

2 eggs

4 tbsp potato or corn starch

1 package salted duck egg yolks (about 12)

Cooking oil for deep frying

MALAYSIAN CHICKEN CURRY

By Chef Joann



Ingredients

5 lbs chicken
2 potatoes (sliced)
1 large onion (diced)
(shredded)
5 cloves garlic
5 green onions
2 stalks lemongrass
3 red bell peppers
3 Tbsp curry paste
2 ½ cups water
250 mL coconut milk
1 small piece of ginger
1 cup cooking oil

Directions

- 1 Cut the chicken into pieces.
- 2 Mince the green onion and garlic together, shred the big onion, shred the big sweet pepper, cut each lemongrass in half, and slice the potato
- 3 Stir-fry green onions, large onion, garlic, and lemongrass together for two minutes, then add the chicken, potatoes, and bell peppers and stir-fry for five minutes
- 4 Add 2 ½ cups of the water and three tablespoons of the curry paste. Boil for five minutes.
- 5 Finally, add the coconut milk and boil for ten minutes. Enjoy!

MEXICAN PEPIAN



By Chef Tina

Ingredients

6 pounds of chicken

2 pounds pumpkin seed with
skin

1 ½ pound guajillo chile

1 head of garlic

1 medium onion

1 bunch of mint

¾ cup corn flour

Salt to taste

1 cup of oil



Directions

- 1 Cook the chicken with 2 liters of water and add 8 garlic cloves, an onion, a bunch of mint and salt to taste.
- 2 Brown the chili in oil, brown the seeds separately. Soak in hot water or chicken broth to soften. Blend with chicken broth and corn flour, bring it to a boil and cook for 10 minutes. Add the cooked chicken.
- 3 Serve with rice or tortillas

GUATEMALAN SALPICON

By Chef Aura



Directions

- 1 Cook the chicken for 25 minutes and add to the pot with water: salt, 2 garlic cloves, one or 2 bay leaves and ½ chopped onion.
- 2 After the chicken is cooked, shred.
- 3 Grate the radish, peel and chop the cucumber (remove the seeds if you want). Chop in squares, just like how you chopped the onion. Chop the tomato (optional, remove the seeds), chop the mint leaves, and extract the juice from the lemons.
- 4 Stir it all up and season with the lemon juice and salt. Serve on tostadas or tortilla chips

Ingredients

- 2 pounds chicken or beef
- 2 onions
- 8 to 10 firm tomatoes
- 2 cucumbers
- 2 bunches of radishes
- 6 or 8 lemons
- 2 bay leaves
- 2 garlic cloves
- salt and mint
- 2 dozen Tortillas Tostadas



SAUTEED CHICKEN WITH BAMBOO SHOOTS

By Chef Angela

Ingredients

Two cans of bamboo shoots
(braised bamboo shoots in
oil)

Three pounds of chicken
thigh

1 sliced ginger

Appropriate amount of
chopped green onion,
20-30 goji berries

Oil

Sesame oil

soy sauce

cornstarch

A little sugar

pinch of salt

Rice wine



Directions

- 1 Soak goji berries in water until soft
- 2 Prepare the bamboo shoots and put them in a plate, or slice them (if you use fresh bamboo shoots, put them in boiling water and blanch them until they are half-cooked, then set them aside for later use)
- 3 Wash the chicken and cut into pieces of the same size as the bamboo shoots, mix well with light soy sauce, cornstarch, a little sugar, and sesame oil and marinate for ten to fifteen minutes
- 4 Heat the oil in a non-stick pan, and put the marinated chicken in the frying oil
- 5 Use the oil from frying the chicken to sauté the ginger slices until fragrant, add the bamboo shoots and stir well, add salt to taste (depend on the taste of the bamboo shoots), then return the chicken to the pan and stir well
- 6 Add boiling water if the pan becomes too dry.
- 7 Sprinkle chopped green onion and goji berries, Stir well. (or thicken with a little starch water)



GUATEMALAN PEPIAN

By Chef Aura

Ingredients

4 pounds of chicken
6 ripe tomatoes
1 large onion
2 green tomatillos
1 red bell pepper
1 pasilla chile
4 guajillo chiles
A bunch of coriander
4 garlic cloves
1 ounce pumpkin seeds
1 ounce sesame seeds
2 cloves
2 bay leaves
1 teaspoon thyme
¼ teaspoon cumin
½ teaspoon pepper
a piece of cinnamon
Salt to taste
Cubed potatoes
Tortilla or bread to thicken optional

Directions

- 1 Season the chicken with: cumin, pepper, crushed garlic and salt in a pan with hot oil. Sear the chicken on both sides, approximately 5 minutes on each side.
- 2 Chop half of the onion and add it to the chicken
- 3 In a skillet brown: tomatoes, tomatillos, the remaining ½ onion, 2 garlic cloves, red pepper, pasilla chiles and guajillo chiles (these peppers take only a few minutes because they burn very quickly)
- 4 Then put them aside in a glass of water.
- 5 Brown the pumpkin seed and the sesame seed separately.
- 6 Blend all the ingredients except the chicken, cilantro, and potatoes with ½ liter of water. If everything is not well blended, pass it through a sieve
- 7 Add it to the chicken, add the potatoes and season, let it cook for 30 or 40 minutes.
- 8 Lastly, add the chopped cilantro and turn off the heat.



EGG FRIED RICE



By Chef Joann

Ingredients

1 dozen eggs
1 jar shallot sauce
Two large boxes of white rice
a handful of green onions
1 head lettuce
some garlic
some ginger

Directions

- 1 Beat the eggs in a bowl, chop the green onion into small pieces, shred a lettuce, smash the garlic and ginger together.
- 2 After the ingredients are prepared, you can start preparing the fried rice. Turn on the heat and put in the oil. When the oil is hot, add the eggs and scramble them. When they are done, pick them up and put them aside on a plate
- 3 Heat the oil on high heat, add three tablespoons of shallot sauce, garlic and ginger, and fry it until it tastes good, then add the white rice and fry it
- 4 Fry the rice into grains, then add the scrambled eggs and fry
- 5 Stir-fry for 5 minutes, then stir-fry the lettuce and chopped green onion for 3 minutes and then turn off the heat!
- 6 Egg fried rice is done, simple and delicious!



GUATEMALAN SHREDDED BEEF STEW



By Chef Aura

Ingredients

2 ½ beef for shredding
5 large ripe red tomatoes
1 red bell pepper
1 pasilla chile without seeds or stems
2 guajillo chiles without seeds or stems
½ onion
5 tomatillos
4 garlic cloves
1 teaspoon thyme
2 bay leaves
2 tablespoons chopped onion
Salt, broth, black pepper, oil, a fried tortilla (if needed).
Potatoes, carrots, green beans cut in pieces

Directions

- 1 In a pot, cook the meat with enough water and add: ½ onion, 2 bay leaves, 4 garlic cloves, thyme and salt to taste (if you need more water to finish cooking the meat, add it). When the meat is cooked, remove and shred.
- 2 Remove the bay leaves and add to the water: halved tomatoes, tomatillos, the red bell pepper in pieces and the dried chili peppers, cook for 10 minutes.
- 3 Blend everything with the same water (soak the tortilla with the same broth and add it if it needs to thicken).
- 4 In a pan with oil add the 2 Tbsp of chopped onion and fry for one or two minutes and add the sauce and the blended tortilla if necessary. Add the vegetables cut in pieces and the shredded meat, let the vegetables cook. Season.



CRAB MEAT & FISH MAW SOUP



By Chef Wong

Ingredients

2 oz Korean Fresh Alaska real crab
meat, boil in water

2 oz Dried conger pike maw, soaked
overnight, then cut into pieces

Fish Soup Base

½ teaspoon Salt

½ teaspoon Shaoxing wine

½ teaspoon Chicken powder

½ teaspoon Sesame oil

1/4 tsp red vinegar

1/8 tsp White pepper powder

2 teaspoons potato flour

Directions

- 1 Prepare the crab and pike maw according to instructions. Then add everything together in boiling water.





Photo Credits: Leo Alas and Em Butler

This project is part of the Los Angeles County Department of Arts and Culture's Creative Strategist Program, placing artists in residence in LA County Departments.

