

История традиций питания народов Китая



Искусство готовить

- Китайская кухня имеет самую древнюю историю и богатые традиции. Как и медицина, культура и все сферы жизни в Китае, она неразрывно связана с древней китайской философией. Еще во втором тысячелетии до нашей эры мудрец И Инь создал теорию «гармонизации питания». А Конфуций обучал приемам кулинарного искусства в VI–V веках до н.э. И сегодня в провинции Шаньдун его рецепты составляют основу конфуцианской кухни.
- Сбалансированность продуктов с овощами, приправами, специями создает неповторимый вкус, аромат и цвет. Гармоничное единство этих трех элементов всегда было в основе китайского кулинарного искусства.



- Разнообразие географических и климатических условий привело к возникновению многочисленных местных кухонь: Пекинская, Шанхайская, Сычуаньская и Хунаньская (южная кухня с очень острыми и экзотичными блюдами), Харбинская (очень близка к русской: черный хлеб, лососевая икра, балык из красной рыбы), Шаньдунская, Кантонская, Ханчжоуская, Хэнаньская, Хуайянская, Фуцзяньская, Хуэйчжоуская, кухни Нинбо, Уси и другие.



Высокий гастрономический уровень

- Самые древние археологические находки, свидетельствующие о достаточно высоком гастрономическом уровне китайцев, найдены в городе Аньян провинции Хэнань. То были бронзовые горшки, ножи, кухонные доски, лопатки, черпаки и прочая утварь.

Кулинарные каноны



- Несмотря на региональное многообразие китайской кухни, некоторые правила приготовления пищи остаются общими для всех поваров. Кулинарные каноны Китая требуют от повара, чтобы пища была не только вкусной, но и полезной, а иногда и лечебной.

«Еда как идеология»

- **Мясо может быть только дополнением** к блюду, а не его основой. Оно может придавать вкус и аромат овощному блюду. В рационе на долю животных белков приходится не более 20 %. А основным источником белка являются арахис, горох маш, соя и другие бобовые, содержащие и много сложных углеводов.
- **Основа питания — овощи и фрукты**, что обеспечивает большой объем клетчатки.
- **Вкусовым ощущениям** в китайской кухне придается особое значение. Для их усиления используются разнообразные специи и пряности, практически не содержащие жира.

- **Сочетание вкусов Инь** («теплые» продукты, им свойственны преимущественно теплые цвета) и **Ян** («холодные» продукты, преимущественно холодных цветов) делает блюдо сбалансированным и практически без жира.



Трапеза

- В Китае считается, что пища людям дается небом, вследствие чего китайцам не знакомо понятие "перекусить". Принятие пищи всегда расценивается как момент приобщения к культуре нации.

Блюда для трапезы

- Блюда для трапезы подбираются так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья. Трапеза начинается с раскладывания на тарелки компонентов. Так, на большом парадном обеде подают до 40 различных блюд, при этом каждый, сидящий за столом, обычно круглым, получает пиалу с пресным вареным рисом и палочки. В центр стола ставятся общие блюда.



Порядок употребления

- Сначала пьют зеленый чай, без сахара и молока, затем подают мисочки с холодными закусками, обычно это нарезанные мелкими кусочками печень, мясо, рыба или овощи. Едят китайцы, не торопясь и понемногу, наслаждаясь процессом. Гостю в знак особого внимания, высшей заботы и уважения принято подкладывать в пиалу угощение своими палочками. В заключение трапезы подается бульон и снова чай, но в него добавляют немного масла. Именно такой состав и порядок считается наиболее благоприятным для пищеварения.

«Пять вкусовых ощущений»

- Китайская кухня очень богата приправами. В начале нашего тысячелетия китайцы говорили о “пяти вкусовых ощущениях”, к которым относятся острое, кислое, соленое, горькое и сладкое. Соответствующий вкус блюдам придавали уксус, соль, вино и патока.



Китайские палочки



- Сегодня без китайских палочек, китайская кухня не была бы китайской, ведь все необычные блюда Китая нужно кушать только при помощи всем известных китайских палочек. На китайском они называются “куайцзы”

Из истории китайских палочек



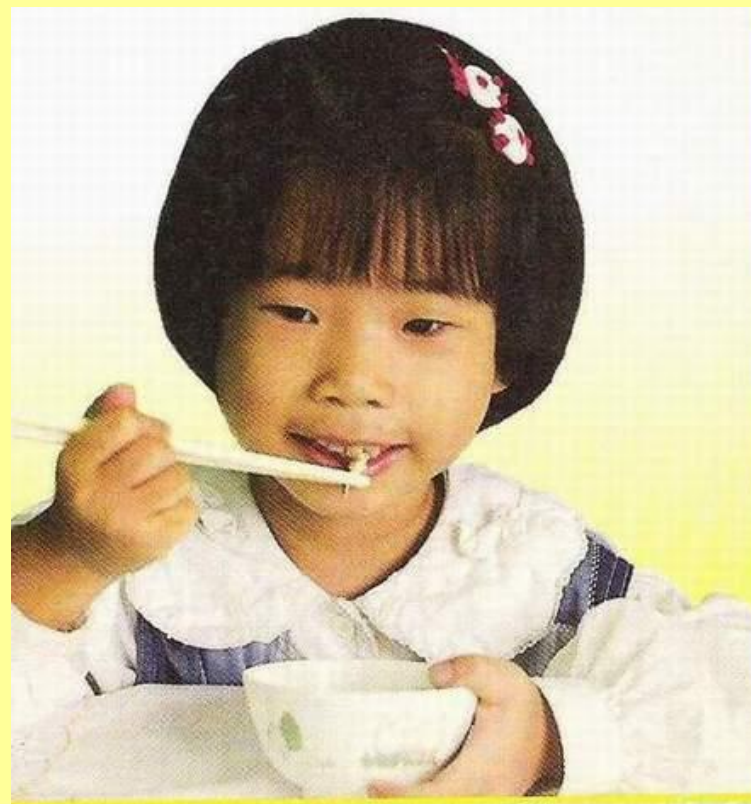
- История китайских палочек для еды насчитывает уже несколько тысячелетий. Ученые полагают, что впервые их стали использовать в Китае еще до нашей эры. По одной из версий, произошло это в эпоху правления династии Шан-Инь (примерно 1764 - 1027 гг. до н.э.).

Из истории китайских палочек

- Есть версия, что изначально палочки были нужны только во время приготовления завернутой в листья пищи. Именно с их помощью повара быстро и ловко переносили горячие камешки и переворачивали кусочки мяса, рыбы и овощей. Позднее палочки стали заменой черпака с длинной ручкой, который назывался «би». Если раньше готовую пищу извлекали из посуды этой ложкой, то с появлением палочек необходимость в ней отпала.

Использование палочек

- Пользоваться палочками для еды и трудно, и легко. Трудно тем, кто впервые взял их в руки не представляет себе, как их правильно держать. Считается, что палочки развивают мелкую моторику, а она напрямую влияет на умственные способности ребенка. Поэтому китайцы с малых лет воспитывают у детей желание овладевать палочками для еды: держать китайские палочки ребенок начинает с годовалого возраста.



Китайская чайная культура

- Китайская чайная культура — способы приготовления чая, используемая посуда и приборы, а также события, служащие поводом для чаепития в



Традиции чаепития

Китайцы отмечают несколько видов особых обстоятельств для приготовления и питья чая.

- «Знак уважения»
- «Семейная встреча»
- «Извинение»
- «Поддержание традиции»