

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Конфуций говорил: «Все едят и пьют, но немногие могут оценить вкус». Чтобы быть действительным ученым нужно изучить и понять вкус. Много китайских трудов научного характера посвящено кулинарии, еде и вкусам.

Китайская кухня - это кухня с необычными продуктами приготовления, уникальной историей и традициями. В основе практически всех блюд лежит здоровая злаковая и растительная пища. Китайцы - сторонники здорового образа жизни. Они считают, что должен быть здоров не только дух, но и тело. В кухне практически отсутствует мясо, что для нас европейцев не приемлемо, они же в свою очередь считают, что, чтобы сохранить свое тело молодым - надо отказаться от животной пищи и больше употреблять растительной. В свое меню китайцы употребляют практически все: Стручки от гороха и бобов, коконы шелкопряда, разного рода пророщенные и цельные злаки, все это заправляется огромным количеством приправ и пряностей. Вся пища готовится на соевом или растительном масле, особе ценится пища, приготовленная на пару.

История развития

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой китайской цивилизации. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки (бронзовые горшки, ножи, кухонные доски, лопатки, черпаки и т. п.) в городе Аньян провинции Хэнань. Еще в период Чуньцю («Весны и Осени») и Чжаньго («Воюющих царств») — 770—221 гг. до н. э. — в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга. Это говорит о том, что уже в то время кулинарное искусство являлось предметом исследования.

Почти на 90% китайская кулинарная экзотика заключается не в составе продуктов, а в особенностях приготовления обычных продуктов. Характерной особенностью китайской кухни является то, что она занимает одно из решающих мест не только в материальной культуре китайцев, но и вообще в истории культуры китайского народа. У китайца, кем бы он ни был, вопросы кулинарной культуры не сводятся просто к еде, а занимают доминирующее положение во всем жизненном укладе как один из краеугольных камней материальной культуры.

Считается, что китайская кулинария насчитывает свыше 20 тысяч блюд, но надо полагать, что и эта цифра занижена. Несмотря на наличие в китайской кухне множества стилей и школ, у всех общее правило: чем сложнее блюдо, тем оно более полезное, более живописное.

Еще в древние времена китайский философ Конфуций обучал некоторым приемам приготовления пищи. Он считал, что пропорция мяса в блюде должна составлять около одной трети общего количества всех овощей. Продукты следует нарезать соломкой или небольшими кусочками, причем кусочки мяса, птицы и рыбы должны быть той же величины и формы, как и овощи. Эти правила китайцы выполняют и теперь. Сочетание различных блюд, популярное сейчас в Европе, впервые было предложено Конфуцием. «Плохой еды не существует и любое блюдо должно подаваться к столу в самом лучшем виде, так как оно питает дух и тело», - говорят жители Востока

Китайские кулинары считают, что пропорция и способы тепловой обработки - два основных процесса в технологии приготовления пищи, тесно связанные между собой. Быстрота и сильный огонь - первое и необходимое условие при изготовлении китайских блюд.

На кухне в китайских ресторанах установлены специальные плиты, на которых из одних конфорок пламя выбивается на высоту 30--40 см, температура огня достигает 300--400 градусов Цельсия, из других конфорок пламя выбивается на меньшую величину, а в третьих - почти не выбивается. В зависимости от вида тепловой обработки продуктов используется пламя той или иной силы, а многие блюда готовят на пару.

Исторически густонаселенные районы Китая вынуждены были изыскать пути экономичного использования всех ресурсов: продовольствия и топлива. Именно это выработало специфические приемы обработки сырья (мелкое измельчение), специальную конструкцию сковородок (вок), а также сплетенную из бамбуковых

волокон корзину, в которой варилось одновременно несколько блюд. Все продукты перед тепловой обработкой маринуются, замачиваются, что также ускоряет процесс приготовления блюд. Благодаря совокупности указанных факторов китайская кухня более свежая и питательная, чем западная.

Традиции и культура питания в Китае

Искусство понимания еды в первую очередь, конечно, заключается во вкусе. Китайцы считают, что самые важные элементы, которые помогают оценить вкус - это цвет, запах (букет), аромат и структура. Когда они объединены, рождается гармония, а чтобы создать такую гармонию, нужно быть по определению творцом.

В китайской культуре питания есть несколько, по сравнению с европейской, особенных черт. Китайцы не любят молоко и молочные продукты, не используют сливочное масло. Еда имеет сложный вкус и запах за счет использования огромного набора компонентов (соевый соус, грибы, соевые побеги, свежий имбирь, перчики, арахис, китайский лук и зеленый лук, бадьян, чеснок сухой и зеленый). Любят китайцы морскую рыбу и морских животных, а также свинину и птицу. Недостаток минеральных веществ и витаминов в рисе - основной пище - восполняется овощами, соусами и другими разнообразными способами. Китайская пища квалифицируется не только по вкусу, запаху, виду, но и по целой шкале других качеств: хрусткость, упругость, гибкость, приятность, слизистость, липкость, студнеобразность, жирность и сочность.

Для приправы практически всех блюд используется соевый соус, который является одним из основных ингредиентов китайской кухни это экстракт из соевых бобов, который практически ничем не заменяется. В европейских условиях этот соус готовят из местной сои. Кроме этого широко используется вей-су - глютаминат натрия - который придает пышность и усиливает вкусовые качества готовой пищи.

Китайские кулинары также часто в качестве приправы используют желтое вино и разнообразные самогоны. Желтое рисовое вино иногда заменяют сладким десертным вином, а самогон - водкой или коньяком. Кроме этого широко применяется имбирное вино, красное растительное масло с паприкой или чесночное растительное масло.

Из пряностей в китайской кухне больше всего используют перец (черный и белый), жгучую паприку, имбирь, чеснок, лук (целый ряд видов); в меньшей мере -

звездчатый анис (бадьян), корицу, мускатный орех. Следует отметить, что вкусовое богатство китайским блюдам придает изобретательное применение пряностей. Приправы применяет каждый по своему вкусу, поэтому в Китае приправу кладут по краю блюда для индивидуального пользования.

Непременной частью китайской кухни является зелень, овощи и здесь целая палитра разнообразных оригинальных блюд из овощей. Китайцы используют все овощи, которые появляются в продаже, и, конечно, комбинируют любое блюдо с овощами, получая необычные вкусовые ощущения. Кроме известных европейцам овощей китайцы используют пророщенную сою, побеги бамбука, китайскую и индийскую капусту, листья индийской горчицы, а также экзотические цветы хризантем и других цветов. Китайская кухня владеет огромным числом приемов и способов приготовления овощей.

Очень ценятся в Китае перепелиные яйца, построены целые птицефермы, где выращивают перепелок и кур. При этом следует отметить, что потроха и печень курицы ценятся у них больше, чем мясо.

Мясо представлено преимущественно свининой. Говядина и баранина потребляются только в мусульманских провинциях. Очень широко используется консервированное мясо, особенно соленое и копченое. Лучшим, по мнению китайцев, является тот окорок, который в течение ста дней выдерживался в легком дыму

Блюда готовят на свином смальце, утином и курином жире, на растительных маслах - соевом, кунжутном, ореховом. Интересные продукты вырабатывают китайцы из свиной крови - молочно-кровяные конфеты и кровяную сою, при этом конфеты по вкусу напоминают шоколад.

В отличие от европейцев жители Китая практически не едят хлеб, тем не менее обязательным атрибутом каждой трапезы является маньтоу - пампушки из пресного теста и баоцзы - нечто вроде пирожков, чаще из слоеного теста и обязательно с начинками. Почти всегда подают пельмени, приготовленные на пару и обязательно с уникальным спектром начинок; тонко нарезанную лапшу из соевой муки, доуфу с традиционными приправами, отварные телячьи или свиные ножки с чесноком, вареные свиные уши, мелко нарезанную тушеную баранину с овощами и лук. Во все блюда принято добавлять добрую порцию имбиря, так как сам Конфуций любил эту приправу и советовал активно употреблять в пищу.

Из первых блюд наиболее распространены прозрачные супы. Бульон для них приготавливается главным образом из кур; используют также кости птицы, коров и свиней. Для окраски в бульон добавляют соевый соус и жженный сахар. Супы едят несколько раз в день и обязательно в конце трапезы. Вторые блюда обычно подают небольшими порциями, но трех-четырех наименований.

Китайские кулинары очень красиво, изящно оформляют блюда, широко используя зелень, красные, черные, желтые и белые цветы. Китайские кушанья не только полезны, вкусны, но и хорошо усваиваются человеческим организмом, т. к. они красиво оформляются.

У китайцев существует свой традиционный этикет приема пищи. Мужчины, женщины, пожилые и молодежь занимают места за столом только в определенном порядке. Китайцы, как и большинство народов стран АТР, едят палочками.

Принцип гармонии не сосредотачивается на отдельных блюдах, это общая идея всей китайской еды. Ведь на китайский стол никогда не подают одно блюдо. Точно так же весь и весь банкет требует гармоничных компонентов.

Китайские диетологи утверждают, что в любой еде должны быть все вкусовые компоненты, так как именно они влияют на правильное пищеварение.

Заключение

Таким образом, китайская кухня – это кухня не только для гурманов, но и для тех, кто хочет быть здоровым, такая кухня содержит большое количество клетчатки. Эта кухня единственная в мире, которая так разнообразна своим меню.

В разных местах Китая готовят и употребляют разные продукты. Пища может быть особенно острой, а может быть сладкой. Китайцы во все продукты добавляют сахар, они считают, что такая пища является самой вкусной. Все продукты должны быть натуральными и минимально обработанными, чтобы передавать нам содержащуюся в них жизненную энергию ци. Еду готовят очень быстро и с минимальным количеством жира. На пару (добавив в кипящую воду пряности), на гриле, очень быстро варят или обжаривают на прокаленной большой сковороде мелко нарезанные овощи в течение нескольких минут. При этом продукты сохраняют вкус, форму, питательные вещества и витамины.

Список используемой литературы

https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница

<https://www.liveinternet.ru/>

<https://mychinaexpert.ru/>

Н. В. Щеникова. автор книги «Питание народов мира»

<https://www.bestreferat.ru/>

<http://www.referatmix.ru/>