

## **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 шелкопрядов, 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://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/>