**Содержание**

Введение

1. История и традиции китайской кухни
2. Особенности китайского кулинарного искусства

Заключение

Список использованной литературы

# Введение

Китайское кулинарное искусство сложилось минимум 3000 лет назад и с тех пор весьма мало изменилось. Современного человека отпугивает уже сама чрезвычайная древность и архаичность этой кухни, а ее приемы, требующие больших затрат времени и труда, кажутся "китайскими церемониями", то есть чем-то совершенно излишним. Однако только знаток кулинарных аксиом Китая может приготовить блюда действительно по-китайски, так, чтобы они имели истинный национальный вкус и колорит. Ведь китайская кулинарная экзотика заключается не столько в диковинных продуктах, сколько в особенностях их приготовления: исключительной тщательности и ювелирной точности в обработке сырья. Китайцам вдобавок редко приходилось есть досыта, поскольку ртов всегда было больше, чем пищи. Поэтому кулинария Китая ориентирована на экономное приготовление и всеядность. В Китае едят все, что бегает, летает, ползает и плавает. «Плохой пищи нет - есть плохие повара!» - вот заповедь китайской кухни.

Самая удивительная черта кухни Китая - ее поразительная сословность. Тысячелетиями народ даже не знал о существовании многих продуктов, обычных для стола знати. Мандарины 2-й степени в свою очередь не смели даже пробовать определенные блюда, предназначенные для стола императора (например, "золотой чай"). Для нас экзотику китайской кулинарии воплощают ласточкино гнездо, акульи плавники, голотурии, вяленая медуза, каракатицы, маринованные утиные языки и яйца, варенье из апельсинов и вяленые листья хризантем (иланг-иланг), а ведь они искони были блюдами только китайской знати. В народе же питались гаоляном, чумизой, рисом и соей, тертой редькой с хлопковым маслом, черемшой, сушеной рыбой.

Целью контрольной работы является рассмотрение истории и традиций китайской кухни, рассмотрение особенностей китайского кулинарного искусства, особенностей организации питания в этом направлении.

При написании контрольной работы для достижения поставленных целей автором была проведена работа по изучению учебных пособий и монографий по истории и культуре Китая как отечественных, так и зарубежных исследователей, отдельных статей, определяющих современное китайское кулинарное искусство и его особенности. На основании анализа данных источников в контрольной работе определены основные традиции и черты китайской кухни, ее особенности в вопросах организации питания.

**1. История и традиции китайской кухни**

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.

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. Еще в 770-221 гг. до н.э - период Чуньцю («Весны и Осени») и Чжаньго («Воюющих царств») в Китае существовали публичные рестораны, а примерно 1500 лет назад была составлена подробная кулинарная книга. Уже в то время кулинарное искусство являлось предметом серьезного изучения, что отчасти объясняется особым отношением китайцев к приготовлению пищи.

На протяжении всего времени китайская кухня стремительно развивалась, появлялись все новые и новые блюда. В летописных текстах «Чжоу Ли» и «Ли Ци» упоминается о восьми драгоценных блюдах, которые готовили только для императора. Рецепты, приведенные в летописях, являются яркой иллюстрацией особой утонченности древнекитайской кухни. В эпоху Чжаньго (Сражающихся царств), великий поэт Цю Юань царства Чу написал сочинение под названием «Заберите свои души» - обращение к погибшим на войне солдатам и полководцам царства Чу. В нем упоминаются разные изысканные блюда: баранина жареная, обжаренная на открытом огне молодая черепаха, жареный ягненок, дикий гусь, курица со специями, перепелиный суп и т.д. При династии Хань путешественник Чжан Цзань привез в Китай, вернувшись из своих странствий по Западу, люцерну, виноградную лозу и другие культуры, ныне широко используемые в национальной кухне Китая. Но соевый творог и многие блюда, в состав которых входят бобы, являются чисто китайскими изобретениями...

При маньчжурской династии Цин на празднествах в честь манчжу-хана подавали шесть главных блюд, шесть малых и четыре сопутствующих, два или три десертных блюда и 24 подноса (четыре с сушеными, четыре со свежими и четыре с квашеными фруктами, восемь с холодными закусками и четыре с горячими). Кроме того, перед трапезой гостям предлагали возбуждающие аппетит снадобья и дважды обносили чаем. Обилие праздничного стола подчеркивало как богатство манчжу-хана, так и неповторимую утонченность китайской кухни.

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.

Несмотря на это, китайскую кухню в самом общем виде можно разделить на северную и южную.

*Блюда северной кухни*, в основном, отличаются жирностью, хотя они не приторны, а также – заметным присутствием уксуса и чеснока. Главными здесь считаются разнообразные кушанья из теста, такие как лапша (мянь), отварные пельмени (цзяоцзы), жареные пельмени (готе), приготовленные на пару пирожки (баоцзы) и пампушки (маньтоу).

Наиболее известными кулинарными стилями на Севере являются пекинский, тяньцзинский и шаньдунский.

*Южная кухня* представлена такими стилями, как сычуаньский и хунаньский, знаменитые остротой своих блюд, обильно приправленных красным стручковым перцем, цзянсунский и чжецзянский, подчёркивающие свежесть и нежность вкуса, и кантонский (провинция Гуандун), отличающийся неожиданными вкусовыми метаморфозами. Основой питания на Юге принято считать, прежде всего, кушанья из риса: рассыпчатый отварной рис (мифань), рисовая вермишель (мифэнь), рисовый кекс (мигао), рисовые каши (мичжоу).

Китайское кулинарное искусство руководствуется принципом, согласно которому каждое блюдо должно обладать тремя важными характеристиками: цветом или видом (сэ), ароматом (сян) и вкусом (вэй). Чтобы сделать блюдо эстетически выразительным обычно берётся сочетание из мясных и овощных ингредиентов контрастных цветов, из которых один является основным, а два – три – сопутствующими. Затем используется соответствующий способ приготовления, как правило, включающий предварительную обработку продуктов, приготовление соуса, тепловую обработку, и приправы: лук, имбирь, чеснок, стручковый красный перец, вино, анис, корица, душистый чёрный перец, кунжутное масло, глютамат натрия (вэйцзин), сушёные грибы и т.д. В результате всего этого, блюдо приобретает привлекательный внешний вид, распространяет соблазнительный аромат и приятно на вкус.

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

Первое место среди приправ занимает имбирь, который является основной приправой и придает каждому блюду своеобразие. Еще одной из основных приправ китайской кухни является соевый соус. На китайских столах нет привычной для нас солонки. Соль заменяет острый темно-коричневый жидкий соус или негустая соленая масса из соевых бобов. Готовится он из соевых бобов путем ферментации. Китайцы считают, что соевый соус обладает антитоксическим свойством, и добавляют его во время приготовления самых различных блюд, в том числе и сладких.

В овощные блюда добавляют кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем, что придает этим блюдам своеобразный запах. Вкус перца очень пряный, острый, напоминающий вкус душистого перца – горошка, смешанного с черным перцем, но менее жгучий. Китайский перец можно заменить смесью душистого перца с черным молотым перцем.

Китайский уксус более ароматичный, чем наш, белый. Он необходим во время приготовления мучных, рыбных и мясных блюд.

Другая важная характеристика китайского блюда – питательность. Ещё древний мудрец И Инь (эпоха Шан – XVI-XI вв. до н.э.) создал теорию «гармонизации питания». Он полагал, что пяти вкусам: сладкому, кислому, горькому, острому и соленому - соответствуют питательные вещества, необходимые для нормального функционирования пяти внутренних органов человеческого тела: сердца, печени, селезёнки, лёгких и почек, поэтому человеку для поддержания здоровья требуется пища с этими пятью вкусовыми ощущениями.

Многие продукты растительного происхождения, которые используются в китайской кулинарии, например, лук, имбирь, чеснок, сушёные бутоны лилии, древесные грибы (муэр), обладают профилактическими и лечебными свойствами.

С древних времён, веря в лечебную ценность продуктов питания, китайцы придерживались мнения о «едином происхождении пищи и лекарств». Эту теорию можно считать древнейшей наукой о питании и своеобразной предшественницы современной диетологии. Не случайно многие китайцы, регулярно и умело пользующиеся своей кухней, выглядят гораздо моложе своих лет, сохраняя в целости зубы, здоровый цвет лица и молодые линии тела даже в зрелом возрасте.

Китайскую кухню отличает и огромное разнообразие блюд. С одной стороны многочисленные войны и природные бедствия на протяжении истории, а с другой - стремление знати украшать свои столы разнообразными экзотическими блюдами, способствовали тому, что сегодня в этой кухне используется практически все, что дает природа, в том числе такая экзотика для нашего стола, как плавники акулы, морские черепахи, вяленые медузы, ласточкины гнезда, трепанги, змеи, лягушки, семена лотоса и многое другое. Китайская кухня насчитывает многие тысячи блюд.

По традиции существуют три уровня китайской кулинарии: повседневная, праздничная и парадная.

В повседневной кухне блюда очень доступные. Китайцы едят три раза в день. Завтрак очень ранний и легкий. В полдень во время обеда популярны блюда из риса, муки, с овощами (особенно бобовыми), зеленью и разнообразными приправами.

Праздничные блюда составляют меню большинства ресторанов. Эти блюда для европейца непривычны и очень разнообразны. Но высшие достижения китайские повара (которыми могут быть только мужчины) демонстрируют в парадной «мандаринской» кухне, которую можно отведать на официальных приемах или в ресторанах высшей категории.

Сбалансированность продуктов с овощами, приправами, специями создает неповторимый вкус, аромат и цвет. Гармоничное единство этих трех элементов всегда было в основе китайского кулинарного искусства.

От еды ничто не должно отвлекать. Согласно китайской кухне пища должна быть не только вкусна и полезна, но и услаждать взор и согревать душу. А наслаждаться вкусом и ароматом пищи невозможно, если есть на ходу или перед телевизором.

Китайские кухня и медицина неразрывно связаны и являются продолжением друг друга. Стремление человека к пище естественно, поэтому не может считаться грехом, а пища должна быть естественной и здоровой. Все продукты должны быть натуральными и минимально обработанными, чтобы передавать нам содержащуюся в них жизненную энергию ци. Но практически все, кроме фруктов, сами китайцы подвергают тепловой обработке, не употребляя продукты в сыром виде. Обжариваются даже огурцы.

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.

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. Некоторые южно-китайские блюда, отличающиеся особой остротой, рассматриваются как сильные афродизиаки, улучшающие настроение. Считается также, что рисовые настойки на южно-китайских змеях не только укрепляют мужскую силу, но и помогают от многих недомоганий, например, от кашля или головной боли.

В рецептуру почти всех блюд входит множество пряных трав (причем в определенном наборе и соотношении), большинство которых являются одновременно и лекарственными. Не удивительно, что в древности профессии повара, лекаря и фармацевта обычно совмещались, а диетическая китайская кухня уходит корнями в ту же седую древность, что и обычная.

Привлекательность китайских блюд - в их цвете, форме, аромате и, конечно же, во вкусе. Чтобы добиться совершенства в их приготовлении, в первую очередь необходимо понять и изучить важнейшие приемы, которые лежат в основе этого замечательного искусства.

**2. Особенности китайского кулинарного искусства**

В большинстве случаев, своеобразие китайской кухни достигается искусной обработкой исходного сырья, а не самим сырьем. Так, один из основных принципов китайского кулинарного искусства - блюдо должно состоять из маленьких кусочков, чтобы во время трапезы не требовалось дополнительных усилий для разделки готового кушанья на тарелке. Отсюда два основных кулинарных секрета по-китайски: правильно нарезать и правильно обжарить.

Маленькие, одинаковые по форме и размеру кусочки готовятся очень быстро (буквально одну-две минуты) на сильном огне в раскаленном масле, при этом часто в масле сначала прожаривается душистый перец и имбирь, что придает особый аромат готовому блюду. Очень часто при приготовлении пищи используют кляр из теста или крахмала, т.к. такой способ позволяет сохранять сочность исходного продукта. В кляре готовятся кусочки мяса, рыбы, морепродуктов, овощей и вообще всего съедобного.

Крайне редко продукт готовят целиком, однако при этом, не нарушая его целостность, т.е. удаляются все кости так, чтобы внешняя форма не изменилась.

Блюда китайской кухни отличаются большим числом компонентов, причем ингредиенты для одного и того же блюда готовятся раздельно, в определенном температурном режиме. Тепловая обработка, как правило, не занимает много времени. Ко всему прочему, повар чрезвычайно тщательно подбирает ингредиенты, требуя от продуктов вполне определенных качеств.

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 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.

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. Затем переходят к рису, который едят, смешивая верхний слой в пиале с соусом. К этому следует подогретое рисовое вино или матан. В заключение трапезы подается бульон и снова чай, но в него добавляют немного масла. Именно такой состав и порядок считается наиболее благоприятным для пищеварения.

Сервировка стола также очень важный момент традиционной китайской кухни: принято выдерживать ровную цветовую гамму (часто бело-синюю), избегая резких цветовых контрастов. Сами же блюда состоят из виртуозно нарезанных продуктов (в виде зернышек, соломки, в форме колосков пшеницы, лепестков хризантемы), образуя в целом изящные фигурки птиц, рыб, цветов, фруктов, драконов или пейзажи.

Кажущаяся несовместимость компонентов, вкусов и ароматов - еще одна особенность китайской кухни. Примеры тому многочислены: «свинина с ароматом рыбы», «говядина с фруктовым вкусом», кисло-сладкие огурцы и т.д. Правильно приготовленная рыба не может иметь вкуса рыбы, иначе непонятно, зачем с ней что-то делали.

У кулинаров, проповедующих китайскую кухню, есть определенные правила, которые они неукоснительно соблюдают. Иначе говоря, условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих:

- приготовление сырья;

- нарезание продуктов;

- тепловая обработка;

- сервировка стола.

На этом стоит остановиться подробнее, так как именно обработка делает блюда специфически китайскими.

1. Приготовление сырья. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Например, усиленно откармливаемые утки для «Пекинской жареной утки» и бараны для «слегка проваренной баранины». Еще один пример: Рыба под уксусным соусом из озера Сиху в Ханчжоу готовится только из живого белого амура, выловленного в озере Сиху. Казалось бы, достаточно того, что любое блюдо из живой рыбы должно быть нежным, но китайские повара не удовлетворяются только этим. Их живая рыба, вложенная в специальные корзинки, опускается в озеро и два дня морится голодом - этим обеспечивается нужная плотность мяса и удаление запаха ила. Рыба, приготовленная таким способом, более нежная и по вкусу напоминает мясо краба.

Согласно требованиям китайской кухни, холодная обработка продуктов должна занимать 2/3 всего времени, отведенного на приготовление блюда.

Обработка сырых материалов начинается с их очистки. Все испорченные части удаляются. Кожура овощей и фруктов, кожа и пленки на мясе, рыбья чешуя, перья на птице и все иные внешние грубые покрытия аккуратно снимаются. Процесс механической чистки завершается промывкой подготовленного продукта. Во второй раз продукт моется особенно тщательно, чтобы не только смыть оставшуюся грязь, но и удалить нежелательный запах. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т. п. После вымачивания продукт теряет свой запах, а иногда приобретает и совсем иной аромат. Продолжительность вымачивания - от нескольких минут до нескольких часов, а порой даже дней и месяцев. Обычно в домашней кухне продукты вымачиваются недолго, чтобы лишь смягчить их вкус и плотность.

2. Нарезание продуктов. Это вторая стадия холодной обработки продуктов. Измельчение - важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, зернышками, шариками, соломкой и т. п. Они могут быть и мелко нарублены или растерты, им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Для торжественного стола из пищевых продуктов вырезаются иероглифы, обозначающие «долголетие» или «счастье». Холодные блюда в форме птиц, животных, насекомых, рыб, цветов, фруктов, травы или деревьев дают поварам возможность продемонстрировать свой художественный талант. Таково, например, первое блюдо гуандунского банкета - «Павлин красуется», типичное для парадной кухни. Для его приготовления используются утка, ветчина, свиной язык, перепелиные яйца, крабы, огурцы... - всего 15 компонентов. Все это образует на тарелке красочного павлина, распустившего свой великолепный хвост.

Не только для холодных закусок, но и для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны.

Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы, толщиной 4 миллиметра, остро заточенный со стороны лезвия. Им работают как сечкой на толстой деревянной колоде. Конечно, чтобы научиться ловко, обращаться с таким ножом, требуется определенная практика, но для китайских блюд он подходит более всего и с появлением навыка экономит немало сил и времени на приготовление пищи.

Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Мясо, приготовленное таким способом, значительно вкуснее, так как в каждом маленьком кусочке остается сок, который не сохранился бы, если бы мясо пропустили через мясорубку. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным и мягким, как после применяемого в европейской кухне отбивания.

Очень редко, в основном в парадной кухне, продукт готовят целиком. Обычно это касается птицы. Тогда перед тепловой обработкой через специальные надрезы у курицы или утки удаляются все кости - так, чтобы ее внешняя форма не изменилась. После чего птицу запекают в духовом шкафу или варят.

3. Тепловая обработка. Она основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое - контроль за температурой и временем обработки; второе - раздельная обработка всех компонентов. Знаменитый поэт и художник Сунской династии (960-1279 гг.) Су Ши, потерпев неудачу в чиновничьей карьере, стал кулинаром-любителем. Тушеная свинина была одним из его любимых блюд. После того как он был переведен в город Ханьчжоу, он часто готовил это блюдо для гостей и так зарифмовал правила его приготовления: «Разжигай огонь потише, подливай воды поменьше, дай огню время сделать дело, и будет блюдо объеденье!».

Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо «Тушеная свинина по рецепту Су Ши» делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом. Блюдо выходит сочным, хотя мясо отнюдь не жирное. Известное пекинское блюдо «Жареная свиная требуха и утиные пупки», напротив, жарится в горячем масле при высокой температуре несколько секунд. Оба компонента получаются с хрустящей корочкой, но очень нежные на вкус. Если бы это блюдо жарилось при низкой температуре, оно было бы достаточно жестким.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, жарение в соте, прожаривание, тушение, варку на пару, варку в воде, поджаривание на слабом огне, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т.д.

Популярное блюдо «Курица нищего» печется в глине. Легенда рассказывает, что много лет тому назад в городе Чаншу провинции Цзянсу один нищий поймал курицу и, так как он не имел печи, обмазал курицу глиной и зажарил ее на открытом пламени. Когда курица была готова, он расколол глину и обнаружил, что перья сошли вместе с ней. Аппетитный запах привлек целую толпу. Позже этот способ приготовления был введен в домашнюю кухню и рестораны. Курица нищего стала известным блюдом цзянсу-чжэцзянской кухни.

Самый распространенный в китайской кулинарии способ тепловой обработки продуктов - жарение в масле. Для этого обычно используют вок и плиты с очень высоким, до 40 сантиметров, пламенем. Жарят чаще всего на растительном масле или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подымить, чтобы вышел характерный «растительный» запах. После чего опускают мелко нарезанный продукт и быстро, в течение 1-2 минут, прожаривают при непрерывном помешиваний. Чтобы продукты не подгорали, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т. п.

Сравнительно короткое время, затрачиваемое на тепловую обработку, исключает «автоматическое», без участия человека, приготовление пищи. Ситуация, когда хозяйка ставит на плиту кастрюлю, включает газ и идет заниматься своими делами, в китайской кулинарии практически исключается. Приготовление пищи по рецептам китайской кухни требует постоянного присутствия повара. Но его труд значительно облегчает второе правило тепловой обработки - то, что все компоненты блюда готовятся раздельно, то есть исключается возможность пережаривания одного продукта и не дожаривания другого.

Завершающая стадия тепловой обработки - добавление приправ и пряностей.

4. Сервировка стола. Этот ответственный этап в приготовлении пищи начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. Обычно в китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных, близких друг к другу тонах, без ярких пятен и резких переходов. Блюда для приема пищи подбираются так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны, в отличие от привычной нам европейской традиции, заканчивают трапезу. В Китае считается, что именно такой состав и порядок блюд наиболее благоприятен для пищеварения.

Все вместе взятое и составляет уникальность китайской кухни, которая привлекает не совсем обычными способами приготовления, большим количеством специй, красивым оформлением блюд и необычным сочетанием ингредиентов. Ни в одной другой стране искусство кулинарии не доведено до такого совершенства как в Китае. Это искусство стало частью древней культуры и вошло в обычаи китайского народа.

**Заключение**

Китай – это, пожалуй, единственная страна, в которой в качестве приветствия можно услышать «Вы уже поели сегодня?». Уже один этот факт говорит о том, насколько серьезно относятся китайцы к приготовлению и приему пищи. Быть поваром в Китае – не просто почетно, а очень почетно, поскольку повар в Китае это еще и лекарь, ведь традиционно кулинария изучается с оглядкой на медицину и древнекитайское искусство фэн-шуй, в котором принцип «не навреди» является основополагающим.

Китайская кухня одна из самых полезных для здоровья. Многие китайские блюда не только вкусны, но и обладают лечебными свойствами. Умелое сочетание продуктов, их приготовление и даже подача в определенное время года – все это оказывает благотворное воздействие на организм человека в нужный момент. В китайской кулинарии есть даже специальные блюда, названия которых говорят сами за себя, например, суп от головной боли, суп от простуды, паровая рыба «мир и благополучие для молодых и старых» и другие. В китайских блюдах нет несовместимых продуктов, напротив, они готовятся так, чтобы помочь организму расщеплять жиры и выводить вредный холестерин. Отличным доказательством полезности китайской кухни служат сами китайцы, процент ожирения среди которых крайне мал по сравнению с Европой или Америкой.

У китайских кулинаров есть определенные правила, которые они неукоснительно соблюдают:

Правило первое. Все продукты обязательно тщательно обрабатываются, на что уходит 1/3 часть от времени приготовления блюда. Например, если кулинар готовит курицу, то он ее никогда не опаливает, а выщипывает перья специальным пинцетом. А овощи и фрукты тщательно и много раз обмываются водой.

Правило второе. Очень быстрая тепловая обработка продуктов – в течение 2-4 минут. Для этого используется сильный огонь и разного вида скороварки или сковорода «вок». Так сохраняется качество продуктов, при этом каждый компонент блюда готовится отдельно.

Правило третье. Разнообразное применение различных пряностей, специй и соусов. В китайской кухне применяются более 300 видов всевозможных приправ.

Правило четвертое. Компоновка или составление блюда по цвету, запаху и вкусу. Подобрать ингредиенты так, чтобы они сочетались между собой – это целое кулинарное искусство.

**Список использованной литературы**

# Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. - Нижний новгород: «ССМ», 2004.

# Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. - Харьков: Прапор, 1993.

# Белоусов С.Н. Голубые ели, или Утка по-пекински - Маршрут гурмана – 2005 - №3.

# Кимов С.В. История и традиции китайской кухни – Еженедельный кулинарный журнал - 2000 - №6.

# Метель С.Н. Меню иностранного гостя. – М.: Экономика, 2002.

# Новоженов Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня. - М.: Высшая школа, 1991.

# Ромашкин К.А. Китайская кухня. Кухня народов мира, 2005 - №10.

# Рыцарева Е.А. Ноу-хау китайской кухни. – Эксперт, 2004. - №11.

# Спенлоу Л.П. Кулинарная экзотика: китайская кухня/ Л.П. Спенлоу - М.: ЭКСМО, 2005.