СОДЕРЖАНИЕ

1. Философия китайской кухни

2. Особенности китайской кухни

Список литературы

**1. Философия китайской кухни**

Как говорится в одной пословице, рай – это старый английский дом, китайская кухня, русская жена и американская зарплата. Как вы уже поняли из названия, речь в этой статье пойдет о второй составляющей райского существования, а именно о кухне Китая. Изысканно, многогранно, необычно, разнообразно, пикантно... Все это о кулинарном искусстве, которому сегодня насчитывается четыре тысячи лет.

Все сферы жизни в Китае неразрывно связаны с древнекитайской философией, не исключением является и кулинария. Уже в четвёртом веке до н.э. искусство приготовления пищи было предметом философских размышлений. В книге «Дао Дэ цзин» упоминаются пять вкусовых направлений - горькое, сладкое, кислое, солёное, острое - которые могут разрушить чувство вкуса, если употреблять их в чистом виде и без добавок, т.к. любое чувство может притупиться, если использовать его полностью. Поэтому с давних пор китайские повара пытались комбинировать эти вкусовые направления, создавая блюда из, казалось бы, несовместимых компонентов.

В соответствие с китайской философией, Вселенная находится в гармонии благодаря равновесию двух противоположных начал - «Инь» и «Ян». Китайские повара тоже пытаются найти гармонию в противоречиях, и, создавая свои кулинарные шедевры, сочетают нежное и острое, сладкое и кислое, горячее и холодное, хрустящее и мягкое. Предпочтительна и контрастная цветовая гамма используемых продуктов.

Один из главнейших постулатов китайской кулинарии гласит, что еда должна быть не только вкусной и полезной, но и лечебной. Недаром в древнем Китае профессии врача и повара обычно совмещались. И сегодня, прежде чем принимать какие-либо медикаменты, китайцы в первую очередь обращаются к природным средствам и специальным диетам, т.к. сбалансированное питание во многом может помочь в устранении любого недуга.

Многие продукты, являющиеся незаменимыми и обязательными ингредиентами для приготовления большинства блюд, обладают лечебными и профилактическими свойствами. Это лук, имбирь, чеснок, морские водоросли, а также такие экзотические добавки как сушёные бутоны лилий и китайские грибы. Полезны для здоровья и различные соевые соусы, без которых не обходится приготовление практически ни одного блюда. Этот чудо-продукт богат витаминами и микроэлементами - витамином В6, рибофлавином, железом, магнием, медью, фосфором, марганцем а также белком. К тому же китайские повара практически не используют соль, т.к. соевый соус уже имеет солёный вкус, и использование соли было бы лишним.

Но главный секрет необыкновенной китайской кухни состоит не столько в огромном разнообразии продуктов и игре контрастов, сколько в методах приготовления. Китайские повара используют более 20 способов готовок, так называемые, скоростные тепловые обработки, которые могут длиться полторы-две минуты и позволяют сохранить все полезные вещества. Гораздо больше времени требует подготовка исходных материалов для кулинарного творчества, ведь оно не терпит небрежности. Ещё Конфуций говорил: «Не ешьте ничего, что переварено или не доварено, что небрежно нарезано или содержит недостаточно специй». Ведь пища должна не только давать жизненную энергию, но и услаждать взор.

Немаловажной является и последовательность подачи блюд. Начинается трапеза обязательно с зеленого чая без сахара. Для того чтобы настроить желудок, начинают с блюд «Ян» - это что-нибудь твердое и легко усваиваемое, содержащее не слишком много специй, чтобы не перенапрячь вкусовые окончания с самого начала. Далее следуют перемены блюд, обязательно нечетное количество, разнообразные по вкусу, способу приготовления и цветовой гамме. Завершается трапеза блюдами «Инь» - нечто жидкое или сочное - как правило, это суп, но может быть десерт или фрукты. В конце как всегда, чай!

Для нас все это чрезвычайно сложно и запутано. А между тем повара, да и обыкновенные люди Поднебесной Империи следуют всем этим правилам в своей повседневной жизни. И неудивительно, что те, кто так хорошо разбирается в том, что и как им употреблять в пищу, выглядят обычно моложе своих лет и живут до глубокой старости.

**2. Особенности китайской кухни**

Искусство китайской кулинарии давно переступило границы простой нужды утолять голод. Серьезное внимание уделяется эстетическому отношению к пище: аромат, внешний вид и, конечно же, вкус блюда имеют самое важное значение.

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 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. Из этого правила есть несколько исключений, и в рецептах этой книги они специально оговариваются.

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. Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки (по паре палочек) и фарфоровые или металлические ложки-черпачки для супа. Палочки делаются из бамбука, пластмассы или слоновой кости. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Иногда для удобства центральную часть круглой столешницы делают вращающейся. Трапеза начинается, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Едят в Китае не спеша, захватывая палочками небольшие порции кушанья. Много есть не принято. Большинство блюд имеют лечебные свойства. В китайской кулинарии используется множество пряных трав и различных пряностей, основная часть которых является одновременно и лекарствами. В старом Китае профессии повара, лекаря и фармацевта обычно совмещались.

Диетическая китайская кухня такая же древняя, как и сама кулинария Китая. Полноценное изложение этой темы — материал для издания с десятками страниц. Для многих блюд лечебной кулинарии требуются очень специфические продукты, поэтому в данной книге проблемы диетического питания не рассматриваются.

**Список литературы**

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

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

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

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

# Титюнник А.И., Новожженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная куня. - М.: Высшая школа,1977.