Российская Федерация

Министерство путей сообщения

ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный

университет путей сообщения МПС России»

Кафедра «Социально-культурный сервис и туризм»

**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**

**Реферат**

**по курсу «Организация питания»**

Руководитель Ю.В. Зырянова

Хабаровск

2006

**Содержание**

Введение. 3

История китайской кухни 4

Традиции китайской кухни 5

Виды китайской кухни 9

Секрет китайской кухни 11

Заключение 14

Список используемой литературы. 15

# Введение.

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 пророщеные 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.

Особое значение китайцы уделяют напиткам. Перед любым кушаньем выпивается чашка чая. Китай славится своими сортами чая. На юге и в центре Китая имеются огромные чайные плантация, где выращиваются: Зеленый, черный, желтый, красный и другие чаи. Самый вкусный чай считается с добавлением разных цветков и фруктов.

Процесс трапезы в Китае проходит довольно долго. Китайцы могут, есть, часами наслаждаясь пищей.

Процесс принятия пищи является особым процессом. От этого процесс, ничего не должно отвлекать.

**История китайской кухни**

Кулинарное искусство Китая совершенствовалось на протяжении веков. За 3 тысячи лет своего существования оно приобрело и, что немаловажно, сохранило все те ценные знания и навыки, позволяющие китайским блюдам считаться одними из самых полезных и вкусных. Известный гурман Брийа-Саварен признавал только 3 кухни, в число которых входила и китайская (а также французская и русская).

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.

Растительное масло начали применять значительно позже. До династии Хань (206 г. до н. э - 220 г. н. э.) при жарке использовался только животный жир. И только при династии Хань появилось растительное масло, а с ним возникли и новые способы приготовления пищи. 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...

Ли - котел с тремя полыми ножками, дин - бронзовый котел на трех ножках, с двумя ручками-петлями, гуй - глиняный кувшин с тремя полыми ножками, янь - двойной паровой котел из бронзы или глины, бу - бронзовый или глиняный сосуд для вина или воды, цэн - глиняный паровой котел для варки риса. 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 манч-жу-хана, так и неповторимую утонченность китайской кухни. 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.

Китайская кухня специально создана для палочек, которыми легко подхватить небольшие кусочки, составляющие основу блюд. На севере Китая вместо риса могут подавать лапшу и булочки, приготовленные на пару. Традиционный завтрак представляет собой рисовый отвар с кусочками мяса (или рыбы) и овощами. Обедают в полдень; ужинают в 18.00-18.30. (http://chinatown.net.ru/)

# 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.

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.

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.

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 не привычны 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 не возможно, 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, 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.

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.

В большинстве случаев, своеобразие китайской кухни достигается искусной обработкой исходного сырья, а не самим сырьем. Так, один из основных принципов - 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 (сравните с японской кухней). 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 подобирает ингредиенты, требуя от продуктов вполне определеных качеств. Например, утка или курица должна быть определенного возраста, откормленная определенным кормом.

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.

В пределах небольшого обзора всех тонкостей китайского искусства готовить не опишешь. Но поскольку китайские рестораны необыкновенно популярны во всем мире, возникает вопрос: что общего между китайской кухней в Поднебесной и за рубежом. Общее, вероятно, есть, но отличий больше. Так, один из признаков "неправильной" китайской пищи - блюда слишком жирные, во-вторых - слишком пресные. Хотя, некоторая адаптация отдельных рецептов к европейскому желудку (например, острейших сычуаньских) крайне благоразумна, т.к. даже сами китайцы пробуют их с изрядным опасением.

# Виды китайской кухни

**ПЕКИНСКАЯ ИЛИ СЕВЕРНАЯ КУХНЯ (ИМПЕРАТОРСКАЯ КУХНЯ)**

В блюдах традиционно используется баранина, а также кунжут (масло, зерна, тесто), заимствованный из монгольской кухни. Лапша и булочки на пару часто заменяют рис (в северных областях выращивают зерновые). Самый распространенный овощ - так называемая китайская капуста, нечто среднее между капустой, салатом-латуком и сельдереем. Здесь предпочитают приправлять пищу острым рисовым уксусом и готовить овощи в кисло-сладком соусе. Пекинская кухня совмещает простые сытные блюда с изысканными блюдами императорского двора. Вершина кулинарного искусства, несомненно, утка по-пекински. Утку обсушивают, пропитывают соевым соусом и жарят. Готовое блюдо прямо при вас разделывает официант в белых перчатках. Вам подадут кусочек утки с хрустящей корочкой, ломтики огурца, перышко лука и чуть сладковатого сливового соуса на тонком, почти прозрачном блинчике.

Пекинской утки. Ей китайцы уделяют особое внимание, потому что утка в Китае — символ счастья, и она же символ мужского начала Ян. Взаимосвязь мужского начала со счастьем очевидна не для всех, но для многих. А вот что можно утверждать точно: так, как сегодня, уток готовили для императоров уже при Минской династии (1368—1644), вылавливая из прудов Жадеитового ручья, что течет позади пекинского Храма Неба.

После того как выпотрошенную утку пару минут поварят, ее обмазывают сладким сиропом, чтобы кожа стала золотистой, выдерживают 12 часов, подвешивают в дровяной печи, где полтора часа жарят, а потом режут на 108 тонких ломтиков — по числу воплощений Будды.

Другое популярное блюдо - "нищий цыпленок". Так же как и утку по-пекински, его необходимо заказывать заранее. Цыпленок фаршируется шампиньонами, капустой, луком, травами, заворачивается в листья лотоса, обмазывается глиной и жарится в печи. Клиент сам должен сломать застывшую глиняную корку при помощи маленького молоточка. Запах просто восхитительный!

**ШАНХАЙСКАЯ, ИЛИ ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ**

Рекомендуем попробовать разнообразные супы, жареные равиоли, морепродукты, знаменитого "волосатого" краба, живущего в пресной воде. Кроме того, здесь готовят невероятное количество блюд из утки. В Шанхае своя кулинарная технология - продукты долго тушат в соевом соусе с добавлением рисовой водки. Равиоли с мясом, угорь в вине с чесноком, жареная лапша с креветками - лишь малая часть того, что могут вам предложить.

**СЫЧУАНЬСКАЯ, ИЛИ ЗАПАДНАЯ КУХНЯ**

Район Сычуаня, расположенный в центре страны, является одним из самых плодородных в Китае. Для него характерны предварительно обработанные продукты: сушеные, соленые, копченые, с большим количеством перца, добавляемого для лучшей сохранности. Сычуаньская кухня очень пряная, благоухающая ароматами чеснока, укропа, кориандра, аниса. Готовка на пару и копчение - самые распространенные методы местной кухни. Лягушачьи лапки. копченая утка в чайных листьях, королевские креветки с чесноком, тофу (сыр из квашеной сои) с перцем - шедевры кулинарного искусства Сычуаня. А цыпленок с арахисом просто неподражаем.

**КАНТОНСКАЯ, ИЛИ ЮЖНАЯ КУХНЯ**

Кантонская кухня сложилась под влиянием лучших императорских поваров, когда в 1644 г. двор династии Мин вынужден был бежать из столицы в Кантон. Развитое рыболовство предопределило основу местной кухни. Приготовленные на пару рыба и дим сум - маленькие пирожки, которые подают в бамбуковых корзиночках - самое популярное блюдо. Главные требования к пище - свежие продукты и минимум приправ. В ресторанах подают рис по-кантонски, суп из акульих плавников, а также экзотические блюда из мяса собаки, змей и черепах.

# Секрет китайской кухни

У 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.

Все вместе взятое 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.

В современном Китае особой популярностью пользуется свинина. Мясо нарезают небольшими ломтиками, соломкой или кубиками и жарят на сильном огне. В приготовлении пищи также используют мясо домашней птицы, особенным успехом пользуются куры и утки. Их готовят с использованием различных соусов, приправ, крахмала и специй.

Любимое блюдо многих китайцев – жареная целиком на растительном масле утка, иногда слегка подкопченная, но обязательно предварительно вымоченная в остром соевом соусе.

Широкое применение в китайской национальной кухне нашли яйца (куриные и утиные). Их используют для приготовления многих холодных и горячих закусок, консервируют особым способом (смазывают смесью золы и извести, содой, солью и выдерживают в чанах или земле 20-100 дней). После такой процедуры белок приобретает коричневый цвет, а желток зеленый.

Очень популярны блюда из рыбы: китайского окуня, камбалы, сабли-рыбы, а также морских беспозвоночных животных, креветок, крабов, различных моллюсков (кальмаров, осьминогов, каракатиц), устриц и др. Очень популярны также зернобобовые и продукты из них: соевое масло, соевое молоко, творог из сои (существует множество рецептов из сушеного, свежего и маринованного соевого творога); острый темно-коричневый жидкий соус, негустая соленая паста из соевых бобов. Зернобобовые культуры – основной источник белка в пище китайцев, заменяющие мясо, потребление которого весьма ограничено.

В состав блюд национальной китайской кухни входят изделия из муки, среди которых лапша, вермишель, всевозможные лепешки, паровые хлебцы (пампушки), вонтоны, ушки и сладкое печенье. Огромную роль в питании играют овощи: очень популярна всевозможная капуста, батат, картофель, редька разных сортов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли. Особой популярностью пользуются толстые молодые листки бамбука в вареном виде, гарнирах и консервах

Овощи очень часто маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам.

Самый распространенный напиток в Китае – зеленый чай. Его заваривают в фарфоровый чайниках, а иногда прямо в фарфоровых чашках и пьют очень горячим без сахара. Обычно китайская трапеза начинается и заканчивается чаем. Когда приходят гости, их всегда встречают чашечкой свежезаваренного чая. Чаепитие в Китае – это не только приятное времяпрепровождение и утоление жажды, но и древняя и очень важная традиция.

Обычно питаются в Китае 3 раза в день, но существуют и свои традиции: например, обед строго в полдень.

# 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.

Один мудрый китаец сказал: "Китайская кухня имеет ту же значимость в мире вкусовых ощущений, что и европейская музыка в мире звуков".

**Список используемой литературы.**

1. Диль Китайская кухня/ Диль - СПб, 2001. – с. 160
2. Спенлоу Л. П Кулинарная экзотика, Китайская кухня/ Л. П Спенлоу : ЭКСМО ISBN, 2005. – с. 64
3. БЕЛОУСОВ С.Н. МАРШРУТ ГУРМАНА / С.Н. БЕЛОУСОВ //": Голубые ели, или Утка по-пекински - Новая Сибирь. – 2005. - №3
4. Кимов С.В. Еженедельный кулинарный журнал / С.В. Кимов // История и традиции китайской кухни– 2000. - №6
5. Рыцарева Е. А. Эксперт / Е. А Рыцарева // Ноу-хау китайской кухни. – 2004. - №11
6. Ромашкин К.А Кухня народов мира / Ромашкин К.А // КИТАЙСКАЯ КУХНЯ - 2005. №10
7. http://kuking.net/11\_14.htm
8. http://chirus.ru/china.asp
9. http://www.kulina.ru/kitai.php
10. http://chinatown.net.ru/