

НЕМНОГО О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ В КИТАЕ

Пэй Шань

магистрант Хунаньского Педагогического университета КНР, г. Чанша

Хлеб — всему голова, как ни изменяется внешний мир, пища всегда занимает основное место в жизни народа. Культура питания, как важная и характерная часть культуры одного народа, отражает менталитет данного народа. В процессе формирования собственной культуры питания природное условие, образ жизни и процесс социал-исторического развития играет значительную роль. Китай, как один из ближайших соседей России, имеет совсем другую неизвестную большинству русских культуру питания. В течение прошедшего тысячелетия Китай создал самую изысканную разнообразную, отличающаяся собой изобретательностью кухню. По пристрастию к еде китайцев, пожалуй, может быть приравнять лишь к французам.

Применение огня ознаменовало собой конец тем временам, когда первобытные люди питались сырым мясом и пили свежую кровь диких зверей и начал новую эпоху китайской питания. Можно сказать, китайское питания взяло своё начало от применения огня и после многолетнего развития в Цинской династии достигло своей вершины — представительным блюдам тогдашнего времени является сервировка банкета маньчжурскими и ханьским блюдами.

Для описания и оценки еды в Китае принято использовать три главных параметров: цвет, запах и вкус. Блюда, хорошо сбалансированные эти три аспекта, можно называть деликатесами. В процессе изготовления надо соблюдать несколько правил и требований, в том числе отборка продуктов, использование приправ, сочетание компонентов блюд, разделка и обработка, раскладка на тарелке и т.д. Недаром Китай имеет название «страна на кончике языка», на первое место китайцы всегда ставят стремление к приятному вкусу, так что китайцы придают важное значение использованию приправ, принёсших самые разные вкусы блюдам. Среди них наиболее популярными являются соевый соус, устричный соус, уксус, душистый перец, сушёный перец, кунжутное масло, рисовое вино и т.д. Но единой китайской кухни как таковой не существует, в зависимости от климата и социальной причины находящиеся в разных районах люди имеют собственное предпочтение. Уже в период Чуньцю и Чжаньго появилась разница между южной и северной кухней, в Цинской династии формировались четыре главных направления китайской местной кухни — шаньдунская кухня, сычуаньская кухня, гуандунская кухня, хуайяньская кухня, отличающиеся способами приготовления и вкусами. Как говорится, «на юге Китая люди едят сладкие блюда, на севере — солёные, на востоке — кислые, и на западе — острые.»

Для приготовления блюда используют разные кулинарные способы, например, жарение в полуфритюре, жарение с обеих сторон в небольшом количестве жира, жарение во фритюре, жарение в соевом соусе, варка на пару, варка в воде, варка в закрытой посуде, варка на слабом огне, сухое нагревание и т.д. А урегулирование огня нужной силой, являясь символом мастерства опытного кулинара и центральным звеном разных кулинарных способов, представляется собой дух китайской кухни.

В китайской кухне не уступает и питательная ценность продуктов. Испытывая на себе влияние древней китайской философии «Инь Ян и Пять Элементов», китайская культура питания стремится к созданию баланса и гармонии не только между разными пищевыми ингредиентами и приправами, но и в организме человека. Нарушение равновесия Инь и Ян приводит к относительной избыточности или недостаточности Инь и Ян, в результате чего возникает заболевание и нарушение функции организма. Для нормального функционирования

организма необходимо гармонично сочетать продукты, относящиеся к разному разряду Инь или Ян. Например, мясо, птица и рыба несут энергию Ян, а энергию Инь несут вода, овощи, так что на обеденном столе китайцев обычно есть и мясное и постное блюдо (особенно на юге Китая). На протяжении многих столетий, китайцы применяют разные пищи для укрепления здоровья, иногда даже для леченого аффекта. Уже в период Чуньцю и Чжаньго древняя китайская медицина поставила лечебный эффект питания на важное место. Выдающийся врач древней медицины Сунь Сы-мяо считает, что для лечения человека нужно прежде всего выяснить причину болезни, затем есть нужную пищу, и только в случае неэффективности продовольственной терапии применить лекарства, которое более или менее разрушает внутренний баланс человеческого тела. Эта теория дошла до нас, и в нынешнее время с помощью здорового питания люди не только укрепляют здоровье, но и снижают вес, ухаживают за кожей и за волосами.

Кроме того, китайцы также придают большую важность режиму питания. Как говорят в пословицах «три еды в день» «завтракай как король, обедай как народ, ужинаю как нищий», китайцы считают, что в соответствии с законами природы люди должны есть разные продукты в зависимости от времени года. Здоровый режим питания заключается еще в том, что каждый день нужно есть понемногу в определенное время и не переедать.

При встрече вместо вопроса «Как дела?» китайцы обычно спрашивают друг друга «Ты поел(а)?» (Ni chi fan le ma?), чтобы узнать твоё нынешнее состояние и настроение. Так как раньше считалось, что только богатый и благополучный человек может есть каждый день. В данном случае, не трудно понять насколько важна еда в жизни китайцев. Только запомните, на этот вопрос необходимо просто ответить, что вы сыты, не стоит подробно рассказать, какие блюда Вы ели и как Вы себя чувствуете.

Список литературы:

1. Жуньгуан Чжао. Культура питания Китая. Пекин. 2003.
2. Лейжун Ли. Культура Китая. Шанхай. 2015.