**Тема. Кулінарія країн Східної Азії**

1. ***Традиції та культура харчування у народів Китаю***
2. ***Особливості формування народної та сучасної японської регіональної кухні***
3. ***Формування культури та традицій харчування народів Монголії та Кореї***
4. **Традиції та культура харчування у народів Китаю**

Центром гастрономії Сходу є Китай. Дійсна й неповторна китайська кухня існує тільки в Китаї, що пов'язано з загальним укладом життя, національною культурою застілля й китайською філософією. У цей час китайська кухня є однієї з найпоширеніших у світі завдяки великим колоніям емігрантів у Європі, США, країнах Південно-Східної Азії. По складності, вишуканості й аристократичності китайську кухню порівнюють із французької.

У кожній страві китайської кухні, відповідно до місцевих філософських поглядів, повинен *дотримуватися баланс структури аромату й кольору.* Всі страви в Китаї діляться на два розряди: інь - охолоджуючі і янь - зігріваючі. Для готування їжі широко використаються глибоке прожарювання, варіння на пару й тушіння. Обов'язковим є наявність приправ і спецій, серед яких найпоширеніші соєвий соус, імбир, оцет, часник, кунжутова олія, соєва паста, весняна цибуля (шалот).

Китай уже в стародавності був досить густонаселеною країною, поля треба було обробляти набагато інтенсивніше, ніж у Європі. Родини були багатодітні, а, отже, бідні. Вони не могли дозволити собі ніякого марнотратства, і не тільки відносно продовольства, але, навіть, палива. Дерева було мало, тому вони були змушені оптимально використати його енергію. Китайці ввели міри в інтересах економії: всі сирі продукти ріжуть як можна дрібніше, щоб вони скоріше уварювалися. Опукла сковорода забезпечує швидке нагрівання їжі, а сплетений з бамбукових волокон кошик дає можливість варити на парі кілька страв одночасно.

Китайська кухня має яскраво виражені *регіональні відмінності.* Прийнято виділяти північну (пекінську або шаньдунську), хуайянську (східну), сичуанську (західну) і кантонську (південну) кухні КНР. У складі пекінської кухні виділяється імператорська кухня й інші. Подальша внутрішня градація китайської національної кухні пов'язана з назвами міст і провінцій, де сформувалися свої самобутні кулінарні школи. Крім того, у Китаї існує класифікація загальнокитайської кухні на мусульманську (синьцзянську), вегетаріанську (буддійську), монгольську, корейську, японську кухні.

У Західній Європі й США відома, в основному, кантонська (південна) кухня, у якій використається мінімум приправ, а головна увага приділяється свіжості продуктів.

Пекінська кухня підрозділяється на пекінську «місцеву», імператорську, князівську й мусульманську.

Пекінська «місцева» кухня сформувалася на основі шаньдунської кухні. Більшість страв має характерний смак й аромат завдяки використанню при їхньому готуванні соєвого соусу, кунжутової олії, рисового вина, оцту, приправи *вейцзин* (глутамату натрію), крохмалю, імбиру, арахісу, паростків бамбука, ріпчастої цибулі й часнику. Пекінські закуски готуються на основі соєвого сиру. Знамениті страви – *каоя* (смажена качка по-пекінські), *шуанъянжоу* (скибочки баранини, швидко зварені в окропі) і *каожоу* (м'ясо, смажене на решітці). Імператорська кухня сформувалася в першій половині XVIII в.; включає не менш 300 страв. Серед них – «Живий короп з озера», «Сявсу узи».

Князівська кухня опирається на рецепти південної китайської провінції Гуандун. Характеризується збалансованістю солодкого і солоного, сполученням легкості й поживності, використанням природних ароматів вихідних продуктів при мінімальному застосуванні смакових приправ. Найбільш відомі страви князівської кухні – біла курка *«байчесань узі»,* тушковані акулячі плавці *«Хуанмень юйчі»,* суп з ластівкових гнізд, парова курка із грибами *«Коумо чженізі».*

Мусульманська кухня відрізняється відсутністю свинини. Серед найбільш популярних страв шашлики *«Каожоу»,* тушкована баранина *«Па ян-жоу»,* рубець у маслі *«Юбао дуженъ»,* баранина з кісточкою *«Шоужжуа ян жоу»,* куряча піджарка *«Гошао ггзи»,* смажені й парові пельмені.

Шаньдунська кухня характеризується відносно більшими за обсягом порціями страв, широким застосуванням дичини, морепродуктів, прозорих бульйонів. Найбільш популярні такі страви, як куряча грудка із соєвим соусом *«Узянбао цзиндин»,* суп з акулячої губи *«Шаго юй-чунъ»,* суп з ластівкового гнізда з курячою крихтою *«Цзифу янъцай»,* тушковані плавці акули в червоному соусі *«Хунпа юйчи».* Конфуціанська кухня відбиває традиції готування їжі, які зложилися усередині маєтку нащадків Конфуція в місті Цюйфу. Нараховує 160 страв. Серед них знамените «Вісім святих перепливають море», солоні капустяні качани. До стравподається рисова горілка (38%) - *Конфунзя цзю.*

Хуайянська кухня (східний регіон, включаючи Шанхай, провінції Цзянсу й Чжэузян) характеризується особливою свіжістю й легким ароматом, відрізняється витонченим аранжуванням страв. Найбільш відомі страви – свинина, зварена на парі в листах лотоса, м'ясні котлети «Голова лева», утоку в 8 компонентах.

Хунанська кухня. Жителі провінції Хунань відрізняються пристрастю до сильно перчених страв. Гострота хунанських стравприродна й відбивається в їхніх назвах: божественна курка з п'ятьма гарнірами *«уюань шэньсянь цза»,* качиний суп з вісьма коштовностями *«бабао ягэн»,* рисова локшина в бульйоні *«танфанъ і гаофэнъ».*

Сичуанська кухня походить із провінції Сичуань. Славиться дуже пряно-гострими стравами. Широко використовується чорний мелений і червоний гіркий перець. Вихідними продуктами тут є курчата, свинина, прісноводна риба, молюски, ракоподібні й локшина. Серед найбільш характерних сичуанських стравслід зазначити закуску із соєвого сиру «*Мапо доуфу*», гостру локшину із приправами «*Данина-данина мянь*», смажену свинину з горішками й зеленим перцем «*Гунбао жоудин*», тушковану свинину із плодами сріблястого абрикоса, осетра з Янцзи, пельмені з палючими соусами, курячу юшку «*Цзидоухуа*», печіночний омлет у бульйоні «*Ганьгао тан*», курячу грудку із червоним перцем «*Гунбао цзи*», курку, смажену з перцем «*Лацзи цзидин*», карасів у соєвому соусі «*Доубнь цзиюй*», трепанги з рисовою кіркою «*Гоба хайшэнь*», курку, копчену на обпилюваннях камфорного дерева й чайних листів «*Чжанча цзи*», смажену свинячу голову із соєвим сиром «*Доучжа чжутоу*», смажену свинячу грудинку «*Хуйго жоу*».Основним і головним умінням цієї кухні вважається одне: треба змінити первісний смак продукту. Звідси й свинина з ароматом риби (*юйсян-жоуси*), й курка з ароматом мандарина.

Кантонська кухня вважається найбільш вишуканою. Її основою є смажена домашня птиця і свинина, що подається у вигляді тонко нарізаних скибочок у соусі на подушці відвареного рису. Характеризується готуванням стравз невеликою кількістю масла й гострих приправ. Для готування їжі використаються також змії, равлики, устриці, жаби, горобці, черепахи. Традиційна страва кантонської кухні *дам сум —* пельмені з різноманітною начинкою на парі або в підсмаженому виді (подаються на стіл гостям у мініатюрних плетених кошичках). Серед інших відомих стравкантонской кухні необхідно згадати наступні: *тэн чай чук* – рис зі свининою, яловичиною, рибою, креветками й м'ясом каракатиці; *кап тань чук –* рис із рибою, яловичиною й свинячою печінкою; *суп місяців ху фэн* з м'ясом змії й курки; *он-тон –* пампушки з готовою начинкою зі свинини або морепродуктів у рисовому або пшеничному тесті.

Кожна страва китайської кухні готується за кілька хвилин, і всі живильні речовини зберігаються в ньому в набагато більшому ступені, ніж в інших кухнях. Оскільки всі інгредієнти здрібнені, вилка й ніж стають зайвими, тому китайці для їжі користуються звичайними паличками з бамбука.

У загальнокитайській кухні налічується 14 найбільш відомих місцевих кухонь, що розрізняються не тільки смаковими якостями страв, але й технологією їхнього готування. Якщо на столі жителів південних провінцій країни завжди можна зустріти рис і часник, то на півночі люблять горіхи й бобові. Кращими здавна вважаються пекінська, кантонська й сичуанська кухні. Кулінари Пекіна віддають перевагу стравам, у яких продукти зберігають свій натуральний смак. Кантон пригощає всілякими ласощами, а кухня Сичуаня славиться пряностями.

Найбільш популярний у Китаї рис. У багатьох місцях рисова каша, приготовлена різними способами, заміняє хліб. Жоден прийом їжі не обходиться без каші. Її варять також з гаоляну, кукурудзи, проса. З рису варять кашу суху розсипчасту (данину) і рідку (да-минчжоу), що китайці дуже люблять й уживають тільки на сніданок.

Китайська їжа немислима також без зернобобових і продуктів з них: соєвого масла, соєвого молока, сиру із сої (існують сотні рецептів стравзі свіжого, сушеного, маринованого соєвого сиру), гострого темно-коричневого рідкого соусу й негустої солоної пасти із соєвих бобів. Зернобобові культури – основне джерело білка, що заміняє м'ясо.

Великою популярністю тут користуються страви й вироби з борошна. Серед них: локшина, вермішель, різного виду коржа, парові хлібці (пампушки), пельмені, вушка, солодке печиво.

Серед риби, що використовують китайські кулінари, – китайський окунь, камбала, шабля-риба, а також морські безхребетні тварини. Популярні креветки, краби, різні молюски (кальмари, восьминоги, каракатиці), устриці.

Страви готуються на кунжутній й бавовняній олії, свинячому жирі, а також олії земляних горіхів.

Найпоширенішим напоєм у Китаєві є зелений чай*.* Його заварюють окропом у порцелянових чайниках різних розмірів, іноді – прямо в чашках. Зелений чай п'ють дуже гарячим без цукру або в прикуску з колотим цукром або цукерками.

В цілому китайська кухня має наступні характерні риси. Для більшості страв продукти нарізають дуже маленькими шматочками: кубиками (1 см3), соломкою (товщиною 2 мм, довжиною 6-8 см), ромбиками (товщиною 1,5-2 мм, висотою 2 мм і довжиною 6-7 см). При цьому особлива увага звертається на рівномірність нарізки по товщині й довжині.

Як правило, багато страв готуються на дуже сильному вогні протягом 2-3 хвилин. Для смаження й готування деяких гарячих страв використають казаноподібну сковороду з напівсферичним дном. Така сковорода поринає до половини у вирізи конфорок плити. Для готування рису, пампушок, пельменів на парі використають пароварку, що складається з декількох сит, що вставляються одне в інше, і спеціального вогнища з казаном, у якому кипить вода.

Велику роль у китайській кухні грають овочі. Найбільше широко використовується капуста (китайська, салатна, білокачанна, сичуаньська), картопля, редька, зелений цибуля-батун, часник, томати, перець, шпинат, зелені стручки квасолі й ін. Популярні товсті молоді паростки бамбука у вареному виді, гарнірах і консервах. Овочі у великій кількості маринують, солять у соєвому соусі, квасять і сушать. Вони є основною закускою до каш, особливо засолені в соєвому соусі редька й салатна капуста.

З м'ясних продуктів широке застосування в китайській кухні знаходить свинина, яловичина й баранина використаються значно рідше. Основний спосіб теплової обробки - смаження на сильному вогні. Для багатьох страв використовується також м'ясо домашньої птиці, особливо курей, качок.

У китайській кухні широко вживаються курячі й качині яйця.

Пряності й спеції грають у китайській кухні велику роль. Найбільше часто використається бадьян, гірчиця, імбир, кінза, кориця, перець хуацзе. Широко застосовують китайські кулінари порошок глутамата натрію. Як приправа для готування холодних і гарячих страв, бульйонів і соусів широко використається соєвий ферментований соус, свиняче сало, смажене з бадьяном, імбиром, перцем і цибулею, паста кунжутна й соєва. Варто згадати також усянмапь - суміш п'яти спецій: кориці, кропу, солодкового кореня, гвоздики й бадьяна, розтертих у порошок. З алкогольних напоїв в Китаї розповсюджені рисове вино та рисова горілка.

Національний китайський напій - чай. Китайці віддають перевагу зеленому, неферментованому чаю, найвідоміший його сорт – Чай з колодязя дракона (Dragon Well Tea) з Ханьчжоу або жасминовий чай. Поряд з ним є й ферментовані чаї - чай Ри-Ег (Гуаньчжоу) або Чай залізної богині (Iron Goddes Tea).

Китайська чайна церемонія (Гунфу-ча) відбиває сформовані пристрасті, смаки, звички й особливості чаювання, сконцентровані в певних вимогах чайного ритуалу. У Китаї виділяють *шість основних видів чаю:* чорний, червоний, жасминовий, жовтий, зелений й білий (залежно від ступеня ферментації). Крім того, існує самостійна група *імператорських чаїв,* тобто тих, які були відзначені тими або іншими китайськими імператорами в минулому («Колодязь Дракона з озера Си Ху», «Смарагдові спіралі весни»). До імператорського відносяться жовті сорти чаю, тому що мають тонкий смак і найніжніший аромат. У китайській чайній класифікації також виділяються *улунсскі чаї* (напівферментовані на 40-70%) з високогірних районів.

**2. Особливості формування народної та сучасної японської регіональної кухні**

Національна кухня в Японії – це японська сировина, японські методи обробки продуктів й японські інструменти. І це, насамперед, *умі-но-саті* – найсвіжіші дарунки моря, а також їхня мінімальна теплова обробка. Основний принцип готування страв японської кухні складається в збереженні природного смаку продукту. Японці вживають соуси й жири в малій кількості. Страви подають у сирому виді або використовують прийом швидкого варіння.

Канонічним для японської кухні є: наявність п'яти кольорів (зелених, червоних, жовтих, білих і темно-пурпурний), а також шести смаків (гіркий, кислий, солодкий, гострий, солоний, делікатний).

В XIV-XVII ст. завдяки розвитку зовнішньої торгівлі Японії із закордонними країнами відбулися запозичення деяких вихідних інгредієнтів, використовуваних для готування їжі. До цього незмінним інгредієнтом японської кухні залишався рис (культивувався в країні ще за 300 років до н.е.). Голландські купці завезли в Японію кукурудзу, картоплю, батат (XVII в.). У португальських мореплавців японці навчилися пекти хліб, а також перейняли рецепт *темпура* (шматочки обсмаженої в маслі панірованої свинячий відбивної). У другій половині XIX в. у японський раціон повернулося м'ясо.

В XX в. японська кухня завдяки американському впливу увібрала в себе багато елементів системи швидкого харчування, тобто поповнилася швидкорозчинними супами й напоями, гамбургерами, чізбургерами, смаженими курча-гриль (по-американськи), чіпсами, попкорном.

У кожній їжі в японця повинне бути щось із гір і щось із моря. Гірська складова формується із численних овочів й рису, а також соєвих бобів й їхніх похідних. М'ясо й птиця – куди менш важливі елементи харчування японця. Морська складова включає всі види морської риби, китоподібні, молюски (аж до медуз), водорості, морську капусту. Рибу рідко варять, частіше її їдять сирою або жареною, і, якщо можливо, цілком.

Японська кухня багато в чому подібна з китайської й корейської. Основу її також становлять рис, тваринні й рослинні продукти морського походження.

Рис у харчуванні японців грає таку ж чільну роль, як картопля в слов'ян або, скажемо, м'ясо в монголів. Найчастіше його готовлять із невеликою кількістю води, на парі й ніколи не помішують. Як правило, рис вариться несолоним, до нього подають гострі солоні або гостро-солодкі приправи.

У японській кухні популярні страви з яєць. Велике значення в харчуванні японців мають бобові продукти - тофу й мисо. *Тофу* - бобовий сир, що складається в основному із соєвого білка, нагадує по виду сир. Це майже всюди обов'язкова страва на сніданок. *Мисо* - напіврідка маса, приготовлена з варених і розім'ятих соєвих бобів, у яку для бродіння додають дріжджі.

Більшість японських національних страв обов'язково подається з гострими приправами. Існує багато видів приправ, але основні готуються з редьки, редису, зелені. Японська кухня немислима також без соєвого соусу й соєвої пасти мисо, імбиру й часнику, рисової горілки саке, солодкого рисового вина мирив і взагалі без рису, а також без соєвого сиру тофу, рибного бульйону даси й, звичайно ж, різних водоростей. У Японії прийнято щільно поїсти з ранку. Основою сніданку є відварений рис, суп і *кономоно* - мариновані огірочки пікулі. Крім того, на сніданок японці їдять яйця й рибу, які можуть бути приготовлені різними способами. На обід знову їдять рис, але до нього вже подають відварені овочі, варену сочевицю й страву з тушкованої риби з яйцем. На вечерю на столі знову мал. До нього може бути подані міцний бульйон і *сасімі* – знаменита сира риба. Філе судака або коропа поміщають у морозильник й, ледве підморозивши, нарізають на тонкі часточки, так що по зовнішньому вигляді й смаку вони нагадують тонкі скибочки яловичини. Подають цю рибу під спеціальним гострим соусом, що готовлять із сої, хрону з додаванням іншої зелені.

Японці мало солять їжу, а деякі страви взагалі готуються без участі солі: неї додають по смаку вже за столом. Більшість страв японської кухні готовлять на рослинному маслі або риб'ячому жирі.

Як десерт звичайно подають свіжі фрукти, часто цитрусові, а також японську хурму, що вирощується великого розміру, темно-жовтогарячого цвіту.

Люблять японці фруктову воду або просто воду з льодом, у літні дні - пиво, а мінеральна вода й шампанське вживаються дуже рідко. Японці не люблять алкогольні напої. Виключення робиться тільки для національного напою саке – рисового вина.

Як прохолодний напій розповсюджений кору - струганий лід із фруктовим сиропом.

Улюблений напій – чай. Зелений чай у Японії користується найбільшою популярністю серед самих широких верств населення.

Традиційно переважає триразове харчування, причому сніданок подають зі сходом сонця, обід опівдні й вечерю на заході сонця.

Японці люблять перші страви, але їдять їхніми невеликими порціями, три рази в день, причому перевага віддається бульйонам і пюреподібним супам. Після супу їдять відварений рис, рибу (найчастіше смажену) і страви, що складаються з м'яса й овочів. До сніданку, обіду й вечері подається масло, деякі види м'яких сирів. К обідньому столу подають білий пшеничний хліб, фруктову воду, соки, рослинне масло.

У регіональному аспекті виділяється японська кухня Канто (район Токіо-Йокогами), Консай (район Кіото Осака-Кобе) і архіпелагу Рюкю. Японська кухня Кансай славиться пшеничною локшиною *удої* й солодким рисовим желе *уиро,* а японська кухня архіпелагу Рюкю – стравами зі свинини, ананаса й папайї, а також місцевою горілкою *амворі* (виготовляється з батату).

Японські гастрономічні традиції багато в чому пов'язані із *саке.* Це рисове вино міцністю 18—19 градусів, залежно від сорту. Розрізняється за смаком, ароматом, прозорості залежно від якості місцевої води й рису. Звичайно п'ють із мініатюрних порцелянових чашечок (можливий також варіант - зі скляних келихів або невеликих квадратних діжок). Конкретний вибір посуду визначається сортом саке. Улітку саке п'ють охолодженим, узимку підігрітим до 36 °С (44 °С). П'ють саке, як правило, перед їжею.

1. **Формування культури та традицій харчування народів Монголії та Кореї**

Корейська кухня. Основу харчування корейців становить рис. Поряд з рисом у харчуванні корейців значне місце займають інші зернові – пшениці, ячмінь, просо, овес, чумиза.

Як й у багатьох інших народів Східної й Південно-Східної Азії, основною формою споживання рису в Кореї є *пап* (рис, зварений без солі на пару). Для готування такої страви здавна вживалися спеціальні судини з невеликими отворами в днище. Цінується розсипчастий рис, у якому кожне зернятко відділене від іншого. Іншим найважливішим компонентом корейської кухні є *тток* (зварений на парі й потім відбитий рис). Тток, приготовлений із клейких сортів рису, називають *чхалипток.*

З рисового й пшеничного борошна готовлять різні види локшини. Найбільш улюблена страва – *куксу* (довга локшина, приготовлена із прісного тесту), а також *сучебі* (корейські галушки). Куксу подають із тушкованим мілкопорізаним м'ясом, овочами, червоним товченим перцем.

Розповсюдженою стравою є *куксу чангук* (куксу з гарячим супом, що заправлений соєвим соусом).

З борошна готують корейські пельмені *манту.* Їх начиняють м'ясом, овочами, цибулею. Іноді манту роблять із солодкою начинкою, тоді вони нагадують солодкі пиріжки.

Найважливішою приправою до рису, звареному на пару без солі, а також до всіх інших крохмалистих виробів є соєва паста *чанъ* і соєвий соус *канчанъ.* Корейці вживають у їжу тільки рослинні жири, що одержують, в основному, із соєвих бобів, зародків кукурудзяного зерна, рисових отрубів, соняшника, арахісу.

У корейській національній кухні важливе місце займають страви, приготовлені з м'яса й риби.

М'ясо, рибу й овочі корейці їдять сирими, піддають їхнім різним видам обробки: солінню, маринуванню, в'яленню, варінню, тушкуванню й обсмажуванню в рослинному маслі.

У їжі корейців важливе місце займає морська й річкова риба, а також різні продукти моря. Свіжовиловлену рибу їдять сирий. Страви із сирої риби називаються *хве* (дрібно нарізана, очищена сира риба, приправлена гострими спеціями). Крім того, рибу заготовлюють взапас (солять і сушать). Корейці їдять м'ясо крабів і молюсків. З морських тварин їдять іглошкірих голотурій і морських їжаків. Особливо живильним корейці вважають страву із трепангів. За свою поживність трепанг іменується корейцями *хэсам* (морський женьшень).

У берегів Кореї виловлюють їстівні водорості *хэчхо*, серед яких найбільшою любов'ю користується так називана морська капуста (або японська ламінарія).

Неодмінний компонент корейської національної кухні – овочі, що вживаються як у сирому виді, так й у квашено-солоно-маринованому. Квашено-мариновані овочі, що носять збірну назву *кимчхи, –* улюблена корейська страва. Широка популярність цієї страви сприяла тому, що для сусідніх народів *кимчхи*, поряд з відвареним на парі рисом і локшиною, стали своєрідними символами корейської національної кухні.

З овочів готовлять різні салати – *чхе.* Хоча картопля стала порівняно недавно культивуватися в Кореї, зараз його вживають у їжу широко.

Значне місце в їжі корейців займають фрукти. Такі види, як хурма, груші, персики, абрикоси, слива, вишня, мають у Кореї тисячолітню історію.

У їжі корейців особливе місце займають дикі ягоди, їстівні трави, коріння, квіти й плоди дерев, особливо цінується женьшень.

Алкогольні напої корейці роблять в основному з рису, ячменя, проса. Найбільш відома рисова горілка – *суль*, яку п'ють у підігрітому виді.

Їдять корейці звичайно три рази на день (сніданок - о 6-7 ранку, обід - о 12 дня, вечеря - о 7-8 вечору) за низенькими столами (висотою 30-35 см

Монгольська кухня. Основні, історично сформовані галузі сільського господарства Монголії - скотарство й землеробство. Саме ця обставина й визначило специфіку кулінарії. Основу її становить баранина, козлятина, конина, рідше – яловичина, птиця. Прості у виготовленні м'ясні страви, проте вимагають тривалої обробки, оскільки м'ясо готують великими порціями. Його тушкують, запікають у золі, тісті, в'ялять, варять, але ніколи не жарять.

Монголи майже зовсім не вживають свинину, рибу й рибні продукти. Широко використовують рис, бобові, овочі, гострі й ароматичні коріння і зелень, особливо м'яту. Велике місце в раціоні займають молочнокислі продукти: кисле молоко, кумис, айран, сир. Люблять монголи борошняні страви, які готують в основному із прісного тесту й випікають на сковороді або в золі. Найчастіше вони мають вигляд тонких млинців. Хліб уживають переважно білий. Король напоїв – чай, що п'ють із молоком або вершками.

Сніданок складається із хліба з маслом, молочної каші й чаю з молоком. Обід – з холодної закуски, першої страви, приготовленого з м'яса й овочів, другої м'ясної страви з гарніром з овочів, круп або борошняних виробів і сподіваючись або компоту.