



Китайська гармонія

У китайській кухні немає чіткого поділу на суто м'ясні страви, страви з овочів і т.д., змішуються різні компоненти, з яких у результаті виходить одна страва.

Характерною рисою є гармонія харчування, тобто на стіл ніколи одночасно не подають страви з одного м'яса, схожі за смаком і складом. Це пов'язано з вірою в теорію древнього китайського філософа І Їн, згідно з якою кожен смак відповідає якомусь внутрішньому органу, тому балансування смаків у їжі зберігає здоров'я організму.





Кільканадцять тисяч видів
Овочі в китайській кухні відіграють одну з
найважливіших ролей. В рецептах
китайської кухні нараховується
кільканадцять тисяч видів овочів. Багато
видів овочів в Китаї в великій мірі
відрізняються від тих, які знаємо ми,
Європейці.

Китайці мають давню традицію
використання трав і спецій,
щоб підвищити аромат страв (і
забезпечити поживну цінність).
Тепер ви зможете знайти
багато китайських трав і спецій
в супермаркетах і
продовольчих магазинах.





Чотири кухні

Беручи до уваги розміри країни, важко говорити про однорідну кухню. У Китаї можна виділити чотири напрямки регіональної кухні: північна школа (Пекін, Шаньдун, Хайнань), прибережна (Фуцзянь, Шанхай), континентальна (Сичуань, Юннань) і південна (Кантон).

У північному регіоні з холоднішим кліматом основою харчування є не рис, а пшениця. Типові страви – це макарони, зрази та пиріжки. Переважають легкі та ніжні страви. Часто додається часник і зелена цибуля, використовуються делікатні приправи.

У прибережному регіоні переважає риба, морепродукти та легкі супи. Найчастіше тут їдять страви з м'яса, домашньої птиці та риби, тушковані в овочах і щедро приправлені соєвим соусом – такий спосіб приготування їжі називають «червоним готуванням».

У глибині континенту дуже популярна гостра й сильно приправлена їжа. Тут панує сичуанський перець – гостра спеція, смак якої гостріше гострого перцю.

Більшість відомих у світі китайських страв родом з південного регіону, з околиць Кантона. Ці страви легкі, делікатно приправлені й менш жирні, ніж в інших регіонах країни. Найбільш популярні спеції – соєвий соус, свіжий імбир, херес і курячий бульйон. Не використовується дуже багато гострих приправ, тому що цінується натуральний смак основних компонентів. Багато страв кантонської кухні готують, використовуючи техніку швидкого приготування. Придумали її давно, у часи, коли в кухні не вистачало дров. Маленькі, однакової величини шматочки продуктів смажать кілька хвилин на дуже гарячій олії. Під час смаження продукти потрібно постійно помішувати, енергійно підкидаючи їх на пательні.



Китайці кажуть, що немає поганих продуктів, є погані кухарі. Однак, вони не визнають ковбасу і сир, вважають їх зіпсованим м'ясом і молоком. Хоча нам можуть здатися нудотним їх чорні курячі яйця, які гниють кілька місяців в золі і розчині чайного листа або суп з ластів'ячих гнізд.

Правда, це страви, парадної, мандаринського кухні. У повсякденному житті китайці харчуються, як і всі азіати, рисом, а також чумизи (китайським просом). Розбавляють вони це однаковість соєвим соусом, тільки він повинен бути природного бродіння, а не синтетичний.



Ви їли сьогодні рис?

Найважливіше китайське зерно – це, звичайно, рис. З нього роблять рисове тісто, яке додають до страв із риби та м'яса, рис також є основою приготування десертів із сухофруктів, горіхів та крему.

Солодке рисове тісто готують у такий спосіб: 250 г рису промити в холодній воді, залити 1 літром води, дати закипіти та варити на маленькому вогні 15-20 хвилин. Потім злити воду, додати 25 г вершкового масла та 2 столові ложки цукру й перемішати. Перекласти в каструлю, прикрити фольгою й поставити в більшу каструлю з киплячою водою. Варити на пару приблизно годину.



Спагетті по-китайськи

Характерним продуктом китайської кухні є гриби: чорні, так звані «котячі вуха», трохи блискучі й хрусткі, а також ароматні гриби з ніжним смаком і приємним запахом. Інші продукти, які використовуються часто – імбир, паростки сої, що мають високі поживні властивості, китайська капуста, яку додають у м'ясні та рибні страви, аніс, що має солодко-пікантний смак, котрий додають в овочі, соуси та тістечка. Популярні також макарони, у китайській кухні їх чотири види: з яєць і пшеничного борошна, із пшеничного борошна (схожі на спагетті), із квасолі «Mungo» (прозорі) та з рисового борошна.



Напої в китайській кухні

У традиційній китайській культурі холодні напої вважаються шкідливими для травлення, особливо при вживанні гарячої їжі. Так що такі речі, як крижана вода або безалкогольні напої не подаються під час їжі. Якщо інші напої та подаються, вони, швидше за все, замінюються гарячим чаєм або гарячою водою. Вважається, що чай сприяє травленню жирної їжі.



Дякую за увагу!