



ichingo.app

Guide culturel de la Chine

Eau chaude et cuisine : un voyage au cœur des traditions culinaires chinoises

Aliments crus, salades, cornichons et la riche histoire de la cuisine chinoise

Un guide pour les visiteurs se rendant en Chine pour la première fois

ichingo.app · Votre guide complet pour voyager en Chine

ichingo.app

Introduction

Si vous avez déjà mangé en Chine — ou cuisiné avec des amis chinois —, vous l'aurez sans doute remarqué : presque tout est cuit. Les légumes sont sautés, blanchis, cuits à la vapeur ou braisés. La viande est toujours bien cuite. Même les fruits sont parfois servis chauds. Les salades crues sont rares. Il est presque impensable de trouver des légumes verts crus sur une table à dîner dans les foyers chinois traditionnels.

S'agit-il simplement d'une préférence culinaire ? D'une habitude liée à la sécurité alimentaire ? Ou de quelque chose de plus profond, ancré dans l'histoire, la médecine et la philosophie ? La réponse est : les trois à la fois – et comprendre cela ouvre une perspective totalement nouvelle sur la culture chinoise.

Pourquoi la Chine cuisine-t-elle tout ?

En résumé : il n'y a pas qu'une seule raison. C'est une combinaison d'histoire, de médecine traditionnelle, de qualité de l'eau, de pratiques agricoles et de philosophie culturelle, le tout superposé sur des milliers d'années.

1A. Le problème de l'eau — La raison originelle

Pendant la majeure partie de l'histoire de la Chine, l'eau n'était pas potable sans être bouillie. Les rivières servaient simultanément à l'irrigation, au lavage et à l'évacuation des eaux usées. Les puits étaient partagés par des villages entiers. Les maladies hydriques — choléra, typhoïde, dysenterie — étaient endémiques et mortelles.

La solution pratique était simple et ingénieuse : **tout faire bouillir**. L'eau bouillante tue les agents pathogènes. Cuire les légumes et la viande à l'eau bouillante ou à l'huile chaude produit le même effet. Au fil des millénaires, cette pratique s'est tellement ancrée dans la culture chinoise qu'elle a cessé d'être une simple règle de sécurité alimentaire pour devenir une **norme culturelle** : les aliments crus ne sont tout simplement pas préparés correctement.

🔗 **Note historique** : Aujourd'hui encore, la plupart des personnes âgées chinoises ne boivent pas l'eau froide du robinet ; elles la font bouillir au préalable ou boivent de l'eau chaude (热水, rè shuǐ). Si vous demandez de l'eau dans une maison chinoise traditionnelle, on vous servira presque certainement de l'eau chaude, et non de l'eau froide.

Les visiteurs étrangers trouvent parfois cela étrange, mais il s'agit d'une des plus anciennes pratiques de santé publique au monde, et elle a fait ses preuves.

1B. Médecine traditionnelle chinoise (MTC) — Chaud vs Froid

La médecine traditionnelle chinoise (中医, zhōng yī), qui guide la pensée chinoise en matière de santé depuis plus de 2 000 ans, classe les aliments, les saisons et les états corporels selon les énergies **yin (froid/fraîche) et yang (chaud/tiède)**. Il ne s'agit pas d'une question de température littérale, mais de l'influence d'un aliment sur l'équilibre interne du corps.

Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise :

- **les aliments froids** (légumes crus, eau froide, fruits crus, salades) nuisent au système digestif, en particulier à l'estomac et à la rate, que la médecine traditionnelle chinoise considère comme le centre du feu digestif.
- **La cuisson transforme les aliments** : la chaleur faciliterait l'absorption des nutriments et réduirait la charge pesant sur le système digestif.
- **Les boissons froides sont déconseillées**, surtout en cas de maladie, pendant les menstruations ou après un effort physique. L'eau chaude est réputée favoriser la digestion et la circulation sanguine.
- **L'équilibre est primordial** : si vous consommez trop d'aliments « rafraîchissants » (comme le concombre cru ou la pastèque) sans les équilibrer avec des aliments « réchauffants » (comme le gingembre, l'ail ou les céréales cuites), vous perturbez l'harmonie de votre corps.

💡 **Le saviez-vous ?** C'est pourquoi les Chinois, surtout les plus âgés, s'inquiètent souvent lorsque des étrangers boivent de l'eau glacée, mangent des salades froides ou prennent des smoothies avec des glaçons. Ce n'est pas de l'impolitesse : ils pensent sincèrement que cela peut nuire à la santé.

1C. Histoire agricole — Le facteur sol

Pendant des siècles, les agriculteurs chinois ont utilisé **les déchets humains et animaux (excréments humains)** comme engrais – une pratique agricole très efficace qui a permis de nourrir l'une des populations les plus densément peuplées au monde pendant des millénaires. C'était un génie pragmatique : rien n'était gaspillé et la fertilité des sols était préservée.

La conséquence était que **les légumes crus cultivés dans ces champs présentaient un risque de contamination important**. Parasites, bactéries et agents pathogènes provenant des matières fécales humaines pouvaient survivre à la surface des légumes. La consommation de légumes crus issus de ces champs pouvait provoquer – et a effectivement provoqué – des maladies graves.

La cuisson à haute température détruisait complètement ces agents pathogènes. Au fil des générations, cela a engendré une forte association culturelle : *les légumes crus sont dangereux ; les légumes cuits sont sans danger*. Même après que les mesures sanitaires modernes ont rendu cette association moins pertinente, cette habitude culturelle a persisté.

1D. Philosophie alimentaire confucéenne — Préparation appropriée

La culture confucéenne, qui influence profondément les normes sociales chinoises, accorde une importance capitale à **la forme correcte, au soin et à l'effort**. La préparation des aliments ne fait pas exception.

Dans la pensée chinoise classique, **présenter des aliments crus à des invités ou à sa famille est perçu comme un signe de paresse ou d'irrespect**. Une hospitalité digne de ce nom implique que l'hôte ait investi du temps, du savoir-faire et du soin dans la préparation du repas. Un bol de feuilles crues lavées ne demande quasiment aucun effort, et le message culturel qu'il véhicule est négatif.

C'est l'une des raisons pour lesquelles les hôtes chinois **insistent pour cuisiner pour leurs invités, même si ces derniers disent ne pas avoir faim** : le simple fait de cuisiner est en soi une marque d'attention. Servir des aliments crus irait à l'encontre de ce message.

1E. Les cinq méthodes de cuisson — et pas seulement l'ébullition

On croit souvent, à tort, que la cuisine chinoise se résume à « faire bouillir n'importe quoi ». En réalité, elle possède l'un des répertoires de techniques culinaires les plus sophistiqués et variés au monde. Le secret ? **La chaleur est presque toujours présente**, mais de mille façons.

Méthode	Chinois	Description et plats célèbres
Sauté	炒 (chǎo)	Cuisson au wok à feu vif avec de l'huile, en quelques secondes à quelques minutes. Les légumes restent croquants sans être crus. Technique dominante de la cuisine familiale chinoise. Exemples : légumes sautés, poulet Kung Pao.
Vapeur	Vapeur (zhēng)	La cuisson des aliments hors de l'eau bouillante, sans contact direct avec celle-ci, préserve leur saveur et leurs qualités nutritionnelles. On peut citer comme exemples le poisson cuit à la vapeur, les raviolis en soupe et la crème aux œufs cuite à la vapeur.
Braiser/Cuire rouge	Braisé (hóng shāo)	Cuisson lente dans de la sauce soja, du vin, du sucre et des épices. Développe des saveurs profondes et riches. Exemple : la poitrine de porc braisée rouge, sans doute le plat le plus apprécié de Chine.
Friture	Frit (zhá)	Plonger dans l'huile chaude pour obtenir une texture croustillante. Exemples : rouleaux de printemps frits, nouilles sautées à la sauce tomate et tofu de rue.
Faire bouillir/blanchir	煮/焯 (zhǔ/chāo)	Blanchiment rapide à l'eau bouillante (souvent suivi d'un sauté). Utilisé pour précuire les légumes, les nouilles, les raviolis. Ex. : raviolis bouillis, tranches d'agneau pour fondue chinoise.

Fondue chinoise	火锅 (huǒguō)	Les convives font cuire des ingrédients crus dans un bouillon bouillant directement à table. Un rituel culinaire convivial. Très populaire dans toute la Chine, notamment au Sichuan et à Chongqing.
Rôtir/Grill	烤 (kǎo)	Moins courant que dans la cuisine occidentale, mais il existe des exemples célèbres, comme le canard laqué de Pékin (北京烤鸭), l'un des plats les plus emblématiques de la Chine.
Robe froide (熟)	凉拌 (liáng bàn)	L'équivalent chinois d'une « salade » — mais surtout, les légumes sont TOUJOURS blanchis ou cuits au préalable, puis assaisonnés froids. Jamais vraiment crus.

📌 **Note culinaire** : Remarquez la dernière entrée : 凉拌 (liáng bàn). C'est ce qui ressemble le plus à une salade dans la cuisine chinoise traditionnelle, mais les légumes sont TOUJOURS cuits au préalable (blanchis, brièvement bouillis ou échaudés), puis refroidis et assaisonnés de vinaigre, d'huile de sésame, d'ail et de piment. Une salade véritablement crue — des feuilles non cuites avec une vinaigrette — n'est pas considérée comme un plat traditionnel chinois.

Réflexions finales

La culture culinaire chinoise n'est pas liée à une peur de la nourriture ou à un manque d'imagination culinaire ; elle est le fruit d'une des traditions gastronomiques les plus sophistiquées au monde, façonnée par des milliers d'années de sagesse pratique, de philosophie médicale et de valeurs culturelles.

Pour plus de guides culturels sur la Chine, des conseils gastronomiques, des applications de voyage et des conseils pratiques pour explorer la Chine, visitez **ichingo.app** — votre boîte à outils complète pour voyager en Chine en toute confiance.



ichingo.app

Votre guide complet pour voyager en Chine