



ichingo.app

راهنمای فرهنگ چين

آب گرم و آشپزی: سفری به سنت‌های آشپزی
چين

غذای خام، سالاد، ترشی و تاریخچه عمیق آشپزی چيني

راهنمای سفر برای کسانی که برای اولین بار به چين سفر می‌کنند

· ichingo.app جعبه ابزار کامل سفر به چين

ichingo.app

مقدمه

اگر زمانی را در چین صرف غذا خوردن یا آشپزی با دوستان چینی خود کرده باشید، ممکن است متوجه شده باشید که چیزی: تقریباً همه چیز پخته می‌شود. سبزیجات سرخ می‌شوند، آبپز می‌شوند، بخارپز می‌شوند یا آبپز می‌شوند. گوشت همیشه کاملاً پخته می‌شود. حتی میوه‌ها گاهی گرم سرو می‌شوند. سالادهای سرد خام نادر هستند. نپخته سبزیجات روی میز شام تقریباً در خانه‌های سنتی چینی بی‌سابقه هستند.

آیا این فقط یک ترجیح آشپزی است؟ یک عادت ایمنی غذایی؟ یا چیزی عمیق‌تر که ریشه در تاریخ، پزشکی و فلسفه دارد؟ پاسخ هر سه است - و درک آن دریچه‌ای کاملاً جدید به شما می‌دهد. به فرهنگ چینی.

چرا چین همه چیز را می‌پزد؟

پاسخ کوتاه این است: این فقط یک دلیل نیست. ترکیبی از تاریخ، طب سنتی و آب است. کیفیت، شیوه‌های کشاورزی و فلسفه فرهنگی - همه اینها در طول هزاران سال روی هم قرار گرفته‌اند از سال‌ها.

فل‌امشکل آب - دلیل اصلی

در بیشتر تاریخ چین، آب آشامیدنی بدون جوشاندن قابل آشامیدن نبود. از رودخانه‌ها برای این کار استفاده می‌شد. همزمان برای آبیاری، شستشو و دفع زباله، چاه‌ها بین تمام روستاها مشترک بود. (آبارسانی) بیماری‌های واگیردار - وبا، حصبه، اسهال خونی - قاتلان بومی بودند.

پاسخ عملی ساده و درخشان بود: همه چیز را بجوشانید. جوشاندن آب عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد. پخت و پز سبزیجات و گوشت در آب جوش یا روغن داغ نیز همین کار را می‌کنند. طی هزاران سال، این عمل آنقدر در فرهنگ چینی ریشه دواند که دیگر یک قانون ایمنی مواد غذایی نبود و تبدیل به یک ... هنجار فرهنگی: غذای خام به سادگی روش صحیح تهیه غذا نیست.

نکته تاریخی: حتی امروزه، اکثر افراد مسن چینی آب سرد را از شیر آب نمی‌نوشند - آنها ابتدا آن را می‌جوشانند، یا آب داغ می‌نوشند (滚烫, rè shuǐ) اگر در یک مراسم سنتی چینی آب بخواهید، در خانه، تقریباً مطمئناً آب گرم به شما داده می‌شود، نه آب سرد.

بازدیدکنندگان خارجی گاهی اوقات این را عجیب می‌دانند - اما این یکی از قدیمی‌ترین عادات بهداشت عمومی در ... جهان، و این کار کرد.

ب.اطب سنتی چینی - (TCM)گرم در مقابل سرد

طب سنتی چینی (中医, zhōng yī) که بیش از یک قرن است تفکر سلامت چینی‌ها را هدایت می‌کند

۲۰۰۰ سال - غذاها، فصول و حالات بدن را به بین (سرد/خنک) و یانگ (گرم/گرم) طبقه‌بندی می‌کند. انرژی‌ها، این موضوع به معنای واقعی کلمه به دمای بدن مربوط نمی‌شود - بلکه به این مربوط می‌شود که یک غذا چگونه بر تعادل داخلی بدن تأثیر می‌گذارد.

طبق اصول TCM:

• اعتقاد بر این است که غذاهای سرد (سبزیجات خام، آب سرد، میوه خام، سالاد) به دستگاه گوارش آسیب می‌رسانند، به خصوص معده و طحال، که طب سنتی چینی آنها را مرکز آتش گوارشی می‌داند.

• پخت و پز غذا را تغییر می‌دهد - اعتقاد بر این است که گرما جذب مواد مغذی را آسان‌تر کرده و میزان ... را کاهش می‌دهد. بار اضافی بر سیستم گوارش.

• نوشیدنی‌های سرد توصیه نمی‌شوند - به خصوص در هنگام بیماری، قاعدگی یا پس از فعالیت بدنی. اعتقاد بر این است که آب گرم به هضم و گردش خون کمک می‌کند.

• تعادل همه چیز است - اگر غذاهای «خنک‌کننده» زیادی (مثل خیار یا هندوانه خام) می‌خورید بدون متعادل کردن با غذاهای «گرم» (مانند زنجبیل، سیر یا غلات پخته)، شما رژیم غذایی خود را مختل می‌کنید. هماهنگی بدن.

آیا می‌دانستید: به همین دلیل است که مردم چین - به ویژه نسل‌های قدیمی‌تر - اغلب با ... واکنش نشان می‌دهند؟ وقتی خارجی‌ها آب یخ می‌نوشند، سالاد سرد می‌خورند یا اسموتی با یخ می‌خورند، نگران می‌شوید. اینطور نیست بی‌ادبی. آنها واقعاً معتقدند که این می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند.

ج. تاریخ کشاورزی - عامل خاک

قرن‌ها، کشاورزان چینی از فضولات انسانی و حیوانی (خاک شبانه) به عنوان کود استفاده می‌کردند - یک ... شیوه کشاورزی کارآمدی که یکی از متراکم‌ترین جمعیت‌های جهان را برای هزاران سال حفظ کرد. این نبوغ عملگرایی‌های بود: هیچ چیز هدر نمی‌رفت و حاصلخیزی خاک حفظ می‌شد.

با این حال، نتیجه این بود که سبزیجات خام کشت شده در این مزارع، خطرات جدی به همراه داشتند. خطر آلودگی، انگل‌ها، باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زای ناشی از فضولات انسانی می‌توانند روی سطح آن زنده بمانند. سبزیجات، خوردن سبزیجات خام از این مزارع می‌توانست - و واقعاً - باعث بیماری‌های جدی شود.

پخت و پز در حرارت بالا این عوامل بیماری‌زا را به طور کامل از بین برد. در طول نسل‌ها، این امر باعث ایجاد یک لایه قوی شد. انجمن فرهنگی: سبزیجات خام خطرناک هستند؛ سبزیجات پخته بی‌خطرند. حتی پس از دوران مدرن اگرچه بهداشت این موضوع را کم‌اهمیت‌تر می‌کرد، اما این عادت فرهنگی باقی ماند.

د. فلسفه غذای کنفوسیوس - آماده‌سازی مناسب

فرهنگ کنفوسیوسی - که عمیقاً هنجارهای اجتماعی چین را شکل می‌دهد - تأکید زیادی بر ... دارد. فرم، مراقبت و تلاش مناسب. آماده‌سازی غذا نیز از این قاعده مستثنی نیست.

در تفکر کلاسیک چینی، ارائه غذای خام به مهمانان یا خانواده نشانه تبلی یا بی‌احترامی است. مهمان‌نوازی مناسب به این معنی است که میزبان برای تهیه غذا وقت، مهارت و دقت صرف کرده است. یک کاسه از

برگهای خام شسته شده تقریباً به هیچ تلاشی نیاز ندارند -و پیام فرهنگی که ارسال می‌شود منفی است.

این یکی از دلایلی است که میزبانان چینی اصرار دارند حتی وقتی مهمانان می‌گویند گرسنه نیستند، برای آنها آشپزی کنند -خود عمل آشپزی نوعی ابراز توجه است. سرو غذای خام این پیام را تضعیف می‌کند. کاملاً

ه.اچنج روش پخت و پز -نه فقط آب پز کردن

این یک تصور غلط رایج است که آشپزی چینی فقط «جوشاندن همه چیز» است. در واقع، غذاهای چینی یکی از پیچیده‌ترین و متنوع‌ترین مجموعه‌های تکنیک‌های آشپزی در جهان. نکته کلیدی این است: حرارت تقریباً همیشه دخیل است، اما به روش‌های بسیار متفاوت.

توضیحات و غذاهای معروف	چینی	روش
پخت و پز با ُک با حرارت بالا و روغن، که در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه انجام می‌شود. سبزیجات ترد می‌مانند اما هرگز خام نمی‌شوند. تکنیک غالب در غذاهای خانگی چینی. مثال‌ها: سبزیجات سرخ‌شده، مرغ کونگ پائو. (مرغ کونگ پائو)	(چو)	سرخ کردن
غذا بدون تماس با آب جوش پخته می‌شود. طعم غذا حفظ می‌شود و تغذیه. به عنوان مثال، ماهی بخارپز، کوفته سوپی و کاستارد تخم مرغ بخارپز.	(zhēnxiǎo)	بخار
پخت آرام در سس سویا، شراب، شکر و ادویه‌ها. طعم‌های عمیق و غنی ایجاد می‌کند. مثلاً 红烧 (شکم خوک سرخ‌شده) -مسلماً محبوب‌ترین غذای چین.	(هونگ شائو)	برنج/قرمز کوک
غوطه‌ور کردن در روغن داغ برای بافتی ترد. مثال‌ها: رول‌های بهاری سرخ‌شده، رشته فرنگی سس سرخ‌شده و توفوی خیابانی.	(داغ)	سرخ کردن عمیق
جوشاندن سریع در آب جوش (که اغلب پس از آن سرخ کردن انجام می‌شود). برای پیش‌پخت سبزیجات، رشته‌فرنگی، دامپلینگ استفاده می‌شود. مثلاً 清蒸 (آب‌پز شده) کوفته‌ها). برش‌های بره در قابلمه داغ.	(zhǔcháo)	جوشاندن/سفید کردن
مشتریان مواد اولیه را در آب‌گوش جوشان سر می‌پزند. اجتماعی آیین غذاخوری. در سراسر چین، به ویژه در سیچوان و ... بسیار محبوب است. چونگ‌کینگ	(هلیو) داغ	قابلمه داغ
کمتر از غذاهای غربی رایج است اما نمونه‌های معروفی از آن وجود دارد. به عنوان مثال، 干燒 (اردک کبابی پکنی) -یکی از نمادین‌ترین غذاهای چینی ظروف.	(کپ)	کباب/گریل
معادل چینی «سالاد» -اما مهم‌تر از همه، سبزیجات همیشه اول سفید یا پخته می‌شوند، سپس سرد پوشانده می‌شوند. هرگز واقعاً خام.	(لایس زدن)	لباس سرد (چته شده)

نکته آشپزی: به آخرین ورودی توجه کنید: (liáng bàn) این نزدیکترین چیز به سالاد در ... است. آشپزی سنتی چینی - اما سبزیجات همیشه ابتدا پخته می‌شوند (سفید شده، کمی آبپز می‌شوند یا روی آتش ملایم پخته می‌شوند)، سپس سرد شده و با سرکه، روغن کنجد، سیر و فلفل چیلی طعم‌دار می‌شوند. یک سالاد واقعاً خام - برگ‌های نیخته با سس - هنوز غذای سنتی چینی نیست.

نکات پایانی

فرهنگ آشپزی چینی مربوط به ترس از غذا یا فقدان تخیل آشپزی نیست - این محصول ... یکی از پیچیده‌ترین سنت‌های غذایی جهان که با هزاران سال خرد عملی، فلسفه پزشکی و ارزش‌های فرهنگی شکل گرفته است.

برای راهنماهای بیشتر فرهنگ چین، نکات غذایی، اپلیکیشن‌های مسافرتی و توصیه‌های کاربردی برای گشت و گذار در چین، به ... مراجعه کنید. - **ichingo.app** جعبه ابزار کامل شما برای سفر با اطمینان به چین.



ichingo.app

جعبه ابزار کامل شما برای سفر به چین

ichingo.app