



ichingo.app

راهنمای فرهنگ چین

چرا چینی‌ها سالاد را کنار گذاشتند؟ نگاهی به عادات غذایی جذاب آنها

غذای خام، سالاد، ترشی و تاریخچه عمیق آشپزی چینی

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

· ichingo.app جعبه ابزار کامل سفر به چین

ichingo.app

آیا چین هرگز سالاد نداشته است؟

این یکی از جالب‌ترین سوالات در تاریخ غذای چینی است. پاسخ مستقیم این است: سنتی غذاهای چینی هیچ معادلی برای سالاد برگ خام غربی ندارند - اما قطعاً طعم سرد خاص خود را دارند. غذاها، و آنها خوشمزه هستند.

فلان غذاهای چینی به جای سالاد چه دارند؟

به جای برگ‌های خام که با روغن و سرکه پوشانده شده‌اند، غذاهای سرد چینی کاملاً از منطق متفاوتی پیروی می‌کنند:

غذای سرد چینی	توضیحات
خیار له شده (خیار)	یکی از محبوب‌ترین غذاهای سرد در چین. خیار را له می‌کنند (نه ورقه ورقه). برای گرفتن آب آن نمک می‌پاشند، سپس با سیر، روغن چیلی، سرکه و کنجد تزیین می‌کنند. از نظر فنی خام - خیار یکی از معدود سبزیجاتی است که به صورت نپخته خورده می‌شود - اما لباس‌های سنگین می‌پوشند و اغلب برای مزه‌دار شدن رها می‌شوند. این تقریباً به سنتی نزدیک است غذای چینی به سالاد می‌رسد.
سالاد قارچ سیاه سرد (سالاد قارچ)	قارچ‌های گوش چوبی (قارچ سیاه) در آب جوش سفید می‌شوند، سپس سس زده می‌شوند سرد با سرکه، سویا، فلفل چیلی و سیر. اغلب به عنوان پیش غذا سرو می‌شود. محبوب در سراسر کشور.
توفوی سرد	توفوی ابریشمی به صورت سرد سرو می‌شود و روی آن پیازچه، سس سویا، روغن کنجد و ... قرار دارد. گاهی اوقات تخم مرغ کنسرو شده. هیچ پخت و پزی لازم نیست - توفو از قبل فرآوری شده است. غذای تابستانی با طراوت.
سالاد اسفناج (سالاد)	اسفناج را برای مدت کوتاهی در آب جوش بجوشانید، آب آن را بگیرید و خشک کنید، سپس با کنجد تزیین کنید. رب، سیر و سرکه. سفید کردن همیشه انجام می‌شود - اسفناج خام هرگز سرو شد.
مرغ براق (مرغ)	مرغ آب‌پز سرد (کاملاً پخته و سپس سرد شده) که با سس پیچیده‌ای پوشانده شده است سس سیچوان از روغن چیلی، دانه فلفل بی‌احس‌کننده، کنجد، سیر و سرکه. غذای سرد با طعم شدید.
پوست سرد (رشته فرنگی)	نودل گندم یا برنج سرد که با روغن چیلی، سرکه، سیر، خیار ورقه شده و جوانه لوبیا پوشانده شده است. غذای خیابانی بسیار محبوب در استان‌های شی‌آن و شانشی.

آیا می‌دانستید: اگر می‌خواهید محبوب‌ترین غذای سرد در چین را امتحان کنید، (liáng) 凉菜 سفارش دهید؟ — (bàn huángguā) خیار له شده. این غذا تقریباً در هر منویی در سراسر کشور وجود دارد، قیمت آن ۵ تا ۱۵ این است و کاملاً نشان می‌دهد که چگونه غذاهای چینی به مفهوم «غذای سرد» نزدیک می‌شوند.

ب. سالادهای غربی در چین امروز

چین مدرن - به ویژه شهرهای بزرگ آن - به طرز چشمگیری تغییر کرده است. در شانگهای، پکن، گوانگژو، شنژن و چنگدو، اکنون موارد زیر را خواهید یافت:

• رستوران‌های سالاد به سبک غربی - اغلب با کینوا، آرگولا، آووکادو و سس سرکه. به شدت محبوب در بین متخصصان جوان شهری.

• اسموتی و آبمیوه‌های آماده با میوه‌های خام، آبمیوه‌های پرس سرد و کاسه‌های آکای. • سوشی و غذاهای ژاپنی که شامل ماهی خام می‌شوند - ساشیمی اکنون در چین بسیار محبوب است.

شهرها

• بارهای صدف خام - به ویژه در شهرهای ساحلی مانند شانگهای و چینگداو. • فست فود غربی، KFC - مک دونالد، ساب وی، همگی کاهوی خام و سالاد سرد را بدون ... سرو می‌کنند.

اصلاحیه برای بازار چین

شکاف نسلی آشکار است: افراد مسن چینی (بالای ۵۰ سال) عمدتاً دیدگاه سنتی را حفظ می‌کنند اینک غذای خام ناسالم یا نامناسب است. جوانان شهرنشین چینی (زیر ۳۵ سال) سالاد، اسموتی و مرتباً غذاهای خام بخورید - و آن را مد روز بدانید.

دنیای غنی غذاهای ترشی و کنسرو شده در چین

اینجاست که یک تصور غلط بزرگ اصلاح می‌شود: این ایده که چینی‌ها غذاهای کنسروی یا کنسرو شده نمی‌خورند سبزیجات تخمیر شده. در واقع، چین یکی از قدیمی‌ترین و متنوع‌ترین سنت‌های جهان را دارد نگهداری مواد غذایی - قدمتی بیش از ۳۰۰۰ سال.

چینی‌ها سبزیجات خام نمی‌خورند - اما آنها قطعاً سبزیجات تبدیل‌شده را می‌خورند: تخمیر شده، نمک‌سود شده، خشک شده، ترشی انداخته شده و به ده‌ها روش نگهداری شده. این فقط یک انتخاب آشپزی نبود - بلکه یک ... یک استراتژی بقا که به سبزیجات اجازه می‌داد در طول زمستان ذخیره شوند و در مناطق وسیع حمل شوند. مسافت‌ها قبل از وجود یخچال.

2الف. دسته بندی های اصلی غذاهای کنسروی چینی

نوع	نام چینی	نحوه ساخت و نمونه‌های معروف
ترشی شور	ترشی‌کای (腌菜)	سبزیجات نگهداری شده در آب نمک. اساسی‌ترین شکل هر منطقه نسخه مخصوص به خود را دارد. به عنوان غذای جانبی سرو می‌شود. غذایی با کانگی (فرنی برنج) یا برنج بخارپز. مثلاً 榨菜 (Zha Cai) چای، ساقه خردل ترشی سیچوان) - اکنون به سراسر جهان صادر می‌شود.
ترشی‌های تخمیر شده	پاشوکای (泡酸菜)	سبزیجات تخمیر شده در آب نمک طعم دار (با سبزیجات دیگر متفاوت است) کیمچی کره‌ای، هرچند اسمش مشابه است). ترش، ترش‌امزه، ترد. پائوکای سیچوان معروف است - در عرض ۳ روز سریع تخمیر می‌شود. غذای اصلی در هر رستوران سیچوان.

حفظ شده خردل	(مگانسنجی)	سبزی خردل خشک‌شده در آفتاب و نمک‌اسود شده از استان ژجیانگ. بسیار خوش طعم. در غذاهای گوشت خوک آبپز و بخارپز استفاده می‌شود. نان ها مرکز غذاهای ژجیانگ.
لوبیای تخمیر شده کشک	(فورای)	توفویی که در شراب، نمک و ادویه‌ها تخمیر می‌شود تا نرم، تند و طعم اومامی عمیقی پیدا کند. توسط چینی‌ها «پنیر چینی» نامیده می‌شود. خارجی‌ها. به عنوان چاشنی با کانجی خورده می‌شود. به رنگ قرمز موجود است انواع (پنیر لوبیا تخمیر شده) و سفید (پنیر لوبیا تخمیر شده).
تخم مرغ های کنسرو شده	(بازگشت)	تخم اردک که برای هفته‌ها در خاک رس قلیایی، خاکستر، نمک و آهک نگهداری می‌شود سفیده تخم مرغ به رنگ قهوه‌ای تیره/سیاه شفاف در می‌آید؛ زرده به رنگ سبز-خاکستری کرمی درمی‌آید. بسیار خوش طعم است. اغلب به عنوان پیش غذا سرد سرو می‌شود.
سبزیجات خشک	(گانچای)	سبزیجات خشک‌شده در آفتاب که می‌توانند ماه‌ها یا سال‌ها نگهداری شوند. مانند (قارچ سیاه خشک)، (پیاز سوسن خشک)، (پیاز خشک) جوانه‌های بامبو، قیل از پخت، دوباره آبگیری شود.
سیاه تخمیر شده لوبیا	(دوشی)	دانه‌های سویا تخمیر شده تا تیره، نرم و بسیار خوش طعم شوند. یکی از قدیمی‌ترین چاشنی‌های چین - که قدمت آنها بیش از ۲۰۰۰ سال ثبت شده است پیش از این، در سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سس‌ها به عنوان بمب اومامی استفاده می‌شد.
ترشی سرکه	(کوپلکوتچای)	سبزیجات (اغلب زنجبیل، سیر، تربچه) که در برنج چینی نگهداری می‌شوند سرکه، سبک، با طراوت، و ترش‌مزتر از ترشی‌های غربی. معمولاً به عنوان پاک کننده کام سرو می شود.
لاپ یوک / درمان شده گوشت‌ها	(فکرو)	شکم خوک که با نمک، سس سویا، شکر و ادویه جات مزه دار شده است. سپس آویزان کنید تا در هوا خشک شود. این یک تخصص در سیچوان، هونان و گوانگدونگ است. طعم دودی و نمکی خاصی دارد. در تمام طول سال، به خصوص در سال نو قمری، خورده می‌شود.
تخمیر شده با سویا سس‌ها	(جیلنگ)	تمام خانواده سس‌های تخمیر شده چینی: سس سویا، خمیر لوبیا، هویسین، سس لوبیای شیرین. اینها ستون فقرات طعم چینی هستند - همه محصولات ... تخمیر طولانی.

نکته تاریخی: قدیمی‌ترین سند مکتوب در مورد ترشی انداختن چینی به سلسله ژو برمی‌گردد. ۲۵۶-۱۰۴۶ (پیش از میلاد) — بیش از ۳۰۰۰ سال پیش. «آیین‌های ژو» (۱۰۴۶) غذاهای کنسرو شده را به عنوان بخشی از ضیافت‌های آیینی. چین کمبود سبزیجات کنسرو شده نداشت - آنقدر انواع مختلف داشت که کل سنت‌های آشپزی پیرامون آنها ساخته شدند.

ب.آترشی‌های مخصوص منطقه‌ای که ارزش امتحان کردن دارند

هر استان در چین سنت ترشی مخصوص به خود را دارد. در اینجا به ترشی‌هایی اشاره می‌کنیم که بازدیدکنندگان به احتمال زیاد بیشتر با آنها آشنا می‌شوند. برخورد:

منطقه/دیش	چینی	چه انتظاری باید داشت
سیچوان پائوکای	سبزیجات ترشی سیچوان	سریع تخمیر شده در آب نمک ادویه‌دار، ترد، ترش، ملایم تند. به عنوان پیش‌غذا در رستوران‌های سیچوان رایگان سرو می‌شود. به طرز اعتیادآوری خوب است.
ژا کای (سیچوان)	غده خردل ترشی	ساقه خردل ترشی و فشرده. شور، ترد، کمی تند تند. در بستنی‌های وکیوم شده در سراسر جهان فروخته می‌شود (برند فولینگ). با فرنی برنج عالی می‌شده.
سوانکای (شمال شرقی)	کلم ترش	کلم تخمیر شده شمال چین - شبیه به کلم ترش اما با کلم برگ چینی درست می‌شود. در استفاده می‌شود سوپ ماهی کلم ترش و کلم ترش با شکم خوک با گوشت خوک).
ترشی دونگی سیر	نمیر ترشی	حبه‌های سیر ترشی شده در سرکه و شکر در شمال شرقی چین. ملایم، کمی شیرین، به رنگ صورتی-بنفش. خوراکی در کنار کوفته‌ها.
تخم مرغ کنسرو شده (سراسری)	تخم مرغ کنسرو شده	«تخم مرغ قرن» معروف - سفیده تخم مرغ سیاه براق، خاکستری-سبز زرده، به شدت اومامی. حداقل یک بار امتحانش کنید. جفت‌ها عالی هستند. با زنجبیل و سرکه.
هوانان دو جیانو	چیلی خرد شده	فلفل چیلی تازه ریز خرد شده که در نمک تخمیر شده است. قرمز روشن، آتشین، ترش و ترش. ماده اصلی در (ماهی بخارپز) سر با فلفل خرد شده - یک غذای کلاسیک هوانانی.
کانتونی سبزیجات کنسرو شده	سبزی خردل کنسرو شده	خردل خشک‌شده در آفتاب و کنسرو شده از گوانگدونگ. کمی شیرین، بسیار خوش طعم. کلاسیک با شکم خوک پخته شده با سبزی خردل کنسرو شده. با سبزیجات کنسرو شده).

خوب است بدانید: بیشتر ترشی‌های چینی و سبزیجات کنسرو شده به عنوان پیش‌غذا به صورت رایگان سرو می‌شوند. رستوران‌ها، یا در ظروف کوچک با قیمت ۳ تا ۸ ین فروخته می‌شوند. آنها یکی از در دسترس‌ترین و اصیل‌ترین غذاها هستند. تجربیاتی که می‌توانید در چین داشته باشید - و واقعاً خوشمزه هستند.

ichingo.app

چین مدرن: چگونه فرهنگ غذایی در حال تغییر است

رابطه چین با غذای خام به سرعت در حال تغییر است - به خصوص در میان جوانان، شهرنشینان و تحصیل‌کرده‌ها چینی. درک این تغییر به توضیح برخی از تناقضاتی که بازدیدکنندگان متوجه می‌شوند کمک می‌کند: یک جامعه مسن‌تر همکار چینی که از ساندویچ سرد شما وحشت زده می‌شود، و یک جوان ۲۵ساله در شانگهای که یک ... سفارش می‌دهد. اسموٹی کلم پیچ برای صبحانه.

۳۱.فل‌شکاف نسلي

موضوع	سنتي / نسل قديمي‌تر	جوان شهري چيني
آب سرد		تاييد چو شياندا (شوردم‌آب سرد) مفيد است. ممنوع.
سالاد خام		و نسل جوان هاي سالاد زير جلات روز هستند و ناميک پوش.
سوشي / ماهي خام	مشکوک يا غيرقابل قبول.	بسيار محبوب. سوشي يکي از سريع‌ترين رشد در دسته‌بندي رستوران‌ها چين.
اسموتی و آيميوه	نوشيدنی‌های سرد به چي گوارشي آسیب مي‌رسانند.	غذای سالم و مد روز. آيميوه فروشي‌ها در همه جای شهرها.
فست فود غربي	بيگانه، ناآشنا. اجتناب شده توسط بسياري.	بخشی از زندگي روزمره. چين بيش از ۶۰۰۰ شعبه KFC دارد. تنها رسانه‌ها.
آب گرم	همیشه. آب گرم سالم است و امن.	آب گرم هنوز به طور گسترده مصرف مي‌شود، اما نه منحصراً

۳.سه نکته که در مورد فرهنگ غذايي چين شما را شگفت‌زده خواهد کرد

۱	غذاهای باقي مانده دور ريخته نمی‌شوند. فرهنگ چيني هدر دادن غذا را عميقاً بي‌احترامي مي‌داند. رستوران‌ها بدون اينکه از آنها خواسته شود، غذاهای باقي‌مانده را بسته‌بندي مي‌کنند. در خانه، هر وعده غذايي ... طوري برنامه‌ريزي شده که هيچ زباله‌ای نداشته باشد.
۲	سوپ پيش غذا نيست — اغلب در طول غذا يا در پايان آن نوشيده می‌شود. سوپ‌های رقيق (مانند سوپ تخم مرغ (به ژاپنی: 卵羹) به عنوان کمک‌کننده‌های گوارشي در نظر گرفته می‌شوند و در کنار غذاهای ديگر نوشيده می‌شوند.
۳	چای نوشيدنی پيش‌فرض در وعده‌های غذايي است - نه الکل، نه نوشابه. چای داغ به هضم غذا کمک می‌کند (در ... اصول طب سنتي چيني (TCM) و تقريباً در هر رستورانی به صورت رایگان سرو می‌شود. يادگيري قدردانی از زبان چيني جای يکي از لذت‌های بزرگ سفر به چين است.

نکات پایانی

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

برای راهنماهای بیشتر فرهنگ چین، نکات غذایی، اپلیکیشن‌های سفر و توصیه‌های کاربردی برای گشت و گذار در چین، از **ichingo.app** دیدن کنید - جعبه ابزار کامل شما برای سفری مطمئن به چین.

