



ichingo.app

راهنمای غذایی چین 1

غذاهای معروف شهرهای بزرگ چین

سازماندهی شده بر اساس اولویت غذایی — برای هر مسافر

گیاهخوار / وگان بدون گوشت یا ماهی	 حلال / بدون گوشت خوک گوشت گاو، بره، مرغ و غذاهای دریایی	بدون محدودیت تمام مواد تشکیل دهنده، تجربه کامل
--	--	---

· ichingo.app جمع آوری ابرار کامل سفر به چین

ichingo.app

نحوه استفاده از این راهنما

فرهنگ غذایی چین به طور چشمگیری بر اساس منطقه متفاوت است. غذایی که در پکن می‌خورید طعم کاملاً متفاوتی خواهد داشت. از پسرعموی جنوبی خود. این راهنما معروف‌ترین غذاهای شهری چین را در سه دسته غذایی سازماندهی می‌کند، بنابراین می‌توانید قبل از رسیدن برنامه‌ریزی کنید که چه چیزی بخورید.

	گیاهخواری / وگان: غذاهایی که بدون گوشت، مرغ یا غذاهای دریایی تهیه می‌شوند. همیشه دوباره بررسی کنید با رستوران - بسیاری از غذاهای گیاهی چینی در آب گوشت خوک یا مرغ پخته می‌شوند. برای اکیداً بگویید («wǒ chī sù» برای نشان دادن اینکه گیاهخوار هستید، یا "quán sù")
	حلال/بدون گوشت خوک: غذاهایی که از گوشت گاو، بره، مرغ یا غذاهای دریایی استفاده می‌کنند - بدون گوشت خوک. چین دارای یک منطقه بزرگ است جمعیت مسلمان هوئی؛ شهرهایی مانند شیآن، لانژو و اورومچی غذاهای حلال فراوانی دارند خیابان‌ها، دنبالش بگرد علامت (qīngzhēn) که به معنی حلال است.
	بدون محدودیت: تجربه کامل غذای چینی - گوشت خوک، امعاء و احشاء، غذاهای دریایی، همه چیز. چینی در آشپزی از گوشت خوک به عنوان طعم‌دهنده اصلی استفاده می‌شود، بنابراین غذاهای این دسته ممکن است حاوی گوشت خوک باشند. حتی اگر ماده اصلی نباشد.

عبارت مفید: - "wǒ chī sù" (我吃素) من گیاهخوار هستم
- "bù chī zhū ròu" (我不吃猪肉) من گوشت خوک نمی خورم
- "qīngzhēn" (清真) دارای گواهی حلال
من به ____ حساسیت دارم.

غذاهای گیاهی و مناسب برای وگان‌ها

بدون گوشت، بدون مرغ، بدون غذاهای دریایی - گزینه‌های گیاهی تایید شده از سراسر چین

چین به طور سنتی کشوری دوستدار گیاهخواران نیست - گوشت خوک در بسیاری از غذاها به عنوان طعم دهنده اصلی استفاده می‌شود. غذاهای «گیاهی». با این حال، غذاهای بودایی (zhāi cài) سابقه طولانی در چین دارند و شهرهایی مانند هانگژو، سوژو و چنگدو گزینه‌های گیاهی بسیار خوبی ارائه می‌دهند. همیشه برای [غذاهای] (quán sù) [به جای □ □ (به معنای "کوان سو") (به جای □ □ ... □ □ هانگژو، سوژو و چنگدو گزینه‌های گیاهی بسیار خوبی ارائه می‌دهند. همیشه برای [غذاهای] (quán sù) [به جای □ □ (به معنای "کوان سو") (به جای □ □ ... □ □ غذاهای کاملاً وگان.

قیمت (یوان)	توضیحات	شهر	ظرف
۸ تا ۳۰ یوان	نان مسطح لایه لایه ترد با پیازچه معطر روغن. تازه روی تابه درست شده. یکی از بهترین‌ها میان وعده های خیابانی دلچسب در چین. گیاهخواری وقتی از چربی خوک استفاده نمی‌شود - برای تأیید سوال کنید.	شانگهای / سراسری	نفت پیازچه پنکیک Congyinjiao

۱۵ تا ۳۰ این	توفوی ابریشمی در سسی بی‌احس‌کننده و تند. نسخه سنتی گوشت چرخ کرده خوک دارد -درخواست نسخه گیاهی (素食). بسیاری رستوران‌های سیچوان آن را ارائه می‌دهند. جسورانه، گرم و اعتیادآور.	ماپو ماپو توفو مه	ماپو توفو (راه) چنگدو سیچوان
۲۰ تا ۴۵ این	غذای گیاهی کلاسیک بودایی با گوش چوبی هانگژو / پوست توفو، ریشه نیلوفر آبی، جوانه سوسن، و سوزو / رشته فرنگی شیشه ای. اومامی غنی از تخمیر فوجیان / سس‌ها. اغلب در رستوران‌های معابد سرو می‌شوند.	لذت بودا لوهان زای لوهان زای	
۷ تا ۱۵ این	کرپ نازک پخته شده با تخم مرغ، پیازچه، کنجد، سس هویسین و فلفل پکن / که دور یک لایه ترد تا می‌شود چین / درخت چوبی / در نسخه پایه گوشت وجود ندارد -یک صبحانه گیاهی عالی. کراکر وولتون. سراسری	تخم مرغ بینگ (جیانبینگ) چینگون مرغ با تخم مرغ جیانبینگ	
۱۲ تا ۲۵ این	قارچ گوش سیاه با سیب زمینی شیرین و فلفل چیلی و سیر، ترد، خاکی، شدید رضایت‌بخش. به‌طور طبیعی وگان. یکی از محصولات چین محبوب‌ترین غذاهای خانگی	گوش چوبی سرخ شده قارچ هوپر خورده با قارچ گوش چوبی چو شانپائو	سیچوان / سراسری
۲۵ تا ۴۰ این	کوفته‌های پر شده با پیازچه، تخم مرغ، لیوان پکن / رشته فرنگی با سبزیجات مخلوط، موجود در شان‌دونگ / رستوران‌های دامپینگ در سراسر چین. تأیید خیر سراسری آب گوشت خوک در آب جوش.	سبزیجات کوفته‌ها من جیوزی هستم کوفته‌های گیاهی	
۵-۱۲ این	توفوی تخمیر شده که تا زمانی که از بیرون ترد و از داخل کاستاردی باشد، سرخ شده است. بوی آن شدید است - طعمش فوق‌العاده است. حتماً امتحانش کنید گیاهخواران ماجراجو. طرفدار وگان‌ها.	بدیوی سرخ‌شده چانگشا / توفو شاوشینگ	توفو و فوید بو
۸-۱۸ این	کیک بخارپز تهیه شده از تارو، آرد برنج، خشک شده میگو اختیاری است. درخواست غذای گیاهی ساده بدهید نسخه (کیک تارو گیاهی). غلیظ، خوش طعم، با رنگ بنفش زیبا.	کیک تارو کیوکی گائو	گوانگژو هنگ کنگ
۵-۱۵ این	گوانگژو ساده -خالص‌ترین غذای آرامش‌بخش. فرنی برنج ساده به طور طبیعی وگان. سبزیجات ترشی یا ... اضافه کنید گوانگدونگ / توفو برای طعم دادن. یک غذای اصلی صبحانه در گوانگدونگ. بهترین همراه برای چای صبحگاهی. سراسری	فرنی برنج / کانچی برای شلرد	

نکته: در هانگژو، از رستوران گیاهی بودایی داخل معبد لینگ‌یین (灵隐寺) دیدن کنید.
برخی از بهترین غذاهای گیاهی در چین.

در چنگدو، نسخه‌های گیاهی (素) اکثر غذاهای کلاسیک سیچوان موجود است -فقط کافیست بپرسید.
محله نزدیک معبد ووهو هم گزینه‌های گیاهی عالی دارد.
منطقه‌ی سابق فرانسوی‌نشین شانگهای چندین رستوران مخصوص گیاهخواران با غذاهای انگلیسی دارد.

منوها



غذاهای حلال و بدون گوشت خوک

گوشت گاو، بره، مرغ و غذاهای دریایی -گزینه‌های دارای گواهی (Qīngzhēn)

چین جمعیتی حدود ۱۲۰ تا ۲۵ میلیون مسلمان دارد که عمدتاً از گروه قومی هوئی هستند و در سراسر ...
غذای حلال (qīngzhēn shípín) به طور گسترده در گانسو، نیفنگشیلا، سین کیانگ، چینگهای و یونان در دسترس است .
شهرهایی با جوامع هوئی. محله مسلمانان شیآن مشهورترین مقصد غذای حلال در چین است.
بازدیدکنندگان

قیمت (یوان)	توضیحات	شهر	ظرف
۱۰ تا ۲۰ یین	ساندویچ اصیل چینی -آرام پخته شده گوشت گاو یا بره که در نان مسطح پخته شده پر شده است. نان از بیرون ترد و از داخل خمیری است. محله مسلمان‌نشین شیآن، گوشت گاو حلال سرو می‌کند. نسخه بره، یکی از بزرگترین خیابان های چین غذاها	روچیا مو -گوشت گاو / شیآن بره (شانسی) روچیا مو، جیبی	
۱۰ تا ۲۰ یین	رشته فرنگی گندم دست ساز در گوشت گاو شفاف آبگوشت با گوشت گاو ورقه شده، تریچه سفید و فلفل چیلی تفت روی آن. استاندارد طلایی چینی‌ها سوپ‌های رشته فرنگی. در مغازه‌های رشته فرنگی حلال سرو می‌شود () (ژو رامن) در سراسر چین.	لانزو / سراسری	لانزو، گاو رشته فرنگی رشته فرنگی گوشت گاو لانزو لانزو بره
۳۰ یین برای هر کدام	بره مزه دار شده روی سیخ های بامبو، کبابی روی زغال به همراه زیره، فلفل چیلی و کنجد. غذای خیابانی مخصوص مسلمانان شیآن محله و سین کیانگ. آبدار، دودی، عمیق رضایت بخش.	شیآن / سین کیانگ / سراسری	سیخ‌های بره پانگ‌جیوی بره چوان
۳۰ تا ۶۰ یین	نان مسطح ترد که به قطعات خرد شده و در آن خیسانده شده است آبگوشت غنی بره با ورمیشل و گوشت بره تکه‌ها. شما خودتان نان را از وسط پاره می‌کنید میز. یک وعده غذایی کامل و گرم منحصر به فرد برای شیآن	یانگرو پانومو شیآن یانگرو (شانسی)	خورش بره با نان لواش کودک
۱۵ تا ۳۰ یین	کوفته گوشت گاو و پیازچه یا گوشت گاو و کرفس، بخارپز یا سرخ شده در ماهیتابه. در فروشگاه‌های حلال یافت می‌شود رستوران‌ها. سبک‌تر از نسخه گوشت خوک، با طعمی تمیزتر.	شیآن / شاندونگ	بخارپز گاو کوفته‌ها نیوروی گوشت گاو بخارپز ژنگ جیو
۲۰ تا ۴۵ یین	گوشت گاو به آرامی در سس سویا، بادیان رومی، پوست درخت سنا و شکر تفت داده می‌شود تا نرم و آب شود. به صورت سرد به عنوان پیش غذا یا گرم روی برنج سرو می‌شود. به طور گسترده در رستوران‌های حلال موجود است.	گوشت گاو سراسری	پخته شده (حلال) هون-خو-شیانگ
۲۰ تا ۴۰ یین	پلو به سبک سین کیانگ: برنجی که با گوشت بره، هویج، پیاز و کشمش در چربی بره پخته می‌شود و ادویه‌ها. یکی از سیرکننده‌ترین غذاهای تک کاسه‌ای چین. غذای مردم اویغور.	سین کیانگ / اورومچی	دست گرفته شده برنج بره شورژوآجین پنده
	رک بره خوابانده شده در زیره، فلفل چیلی و سیر. ۴۰ تا ۸۰ یین	دنده بره کبابی سین کیانگ	

	روی زغال کباب می‌شود. در سین‌کیانگ فروخته می‌شود. رستوران‌هایی در سراسر چین. با استخوان، معطر، با ادویه‌های تند. رویای یک گوشتخوار.	رستوران‌ها سراسری	(سین کیانگ) نمونه‌ای از کبابی سین کیانگ تو زیبایی.
۴۰ تا ۱۰۰ این	ماهی کامل کبابی شده و سپس در فلفل چیلی، دوبانجیانگ و مواد معطر تفت داده می‌شود. غذاهای دریایی عموماً حلال -رستوران را تأیید کنید از چربی خوک استفاده نمی‌کند. در هات پات غذاهای دریایی محبوب است رستوران‌ها	چونگ‌کینگ / سراسری	ماهی کامل کبابی کافو، ژوای
	حای خون و امعاء و احشاء اردک. فهرست شده برای کامل بودن -مسافران حلال باید به آن پایبند باشند نسخه سوپ اردک ساده (□□) بدون خون. معروف‌ترین غذای خیابانی نانچینگ.	نانچینگ	سوپ اردک نانچینگ بله، قربان. سوپ ورمیشل خون اردک فینسی تنگ

نکته: محله مسلمان‌نشین شی‌آن (خیابان هویمین) بهترین مقصد غذای حلال در ...
چین. بیش از ۲۰۰ غرفه و رستوران حلال در یک منطقه. برای استفاده کامل، عصرها به آنجا سر بزنید.
جو.

به دنبال هلال ماه عربی و حروف □□ روی تابلوهای رستوران باشید -این نشان می‌دهد
غذای حلال دارای گواهی.

رستوران‌های رشته‌فرنگی گوشت گاو لانژو (□□□□) تقریباً در هر شهری در چین یافت می‌شوند و ...
گزینه حلال قابل اعتماد در هر کجا.

بدون محدودیت غذایی -تجربه کامل چین

غذاهای کلاسیکی که هر بازدیدکننده‌ای باید حداقل یک بار امتحان کند

اینها غذاهای نمادینی هستند که فرهنگ غذایی چینی را تعریف می‌کنند -وعده‌های غذایی که مردم برای خوردن آنها به سراسر کشور سفر می‌کنند.
غذا بخورید، طعم‌هایی که در هر فهرست «بهترین‌های چین» ظاهر می‌شوند، و غذاهایی که عمیق‌ترین حس را به شما می‌دهند
ارتباط با هویت آشپزی هر شهر. بسیاری از آنها حاوی گوشت خوک، پروتئین‌های مخلوط یا آبگوشت‌های تهیه شده از چندین نوع هستند.
منابع گوشتی.

پکن -غذاهای پایتخت امپراتوری

غذاهای پکن دلچسب، خوش طعم و تحت تأثیر قرن‌ها آشپزی دربار امپراتوری هستند. طعم‌های غالب عبارتند از
سس سویا، کنجد و خمیر لوبیای تخمیر شده. گوشت بره نیز به دلیل نزدیکی شمال چین به ... (در چین) بسیار محبوب است.
مغولستان داخلی.

قیمت	باید امتحان کنید در	توضیحات	ظرف
۳۰۰ تا ۴۰۰ این برای هر اردک	کوانجود /	اردک کبابی پکنی معروف‌ترین غذای چین. اردک به آرامی کباب می‌شود	

اردک پکنی	دادونگ	در تنور هیزمی کباب می‌شود تا پوست آن جدا شود لاکی و ترق و تروق. با سس نازک سرو می‌شود پنکیک، پیازچه، خیار و شیرینی سس لوبیا، خوردن آیینی -نه فقط غذا.
جیان بینگ جیان بینگ گوزی	فروشنده‌گان خیابانی در سطح شهر	صبحانه خیابانی نمادین پکن: کرپ نازک تخم مرغ، کنجد، پیازچه، هوپسین، فلفل چیلی و یک ساندویچ سرخ شده ترد کراکر وونتون. مونتاژ شده در کمتر از ۳ دقیقه روی اجاق گاز. در حین راه رفتن خورده شده. روح صبح‌های پکن.
زالزالک شیرین سیخ‌ها زالزالک شیرین شده	وانگ فوجینگ / هوهای	خوشه‌های زالزالک (یا توت فرنگی، کیوی) آغشته به لعاب تافی ترد روی ... چوب بامبو. ترش، ترد، زیبا. یک پکنی سنت زمستانی که به سلسله سونگ برمی‌گردد.
هات پات مغولی دیگ داغ قابلمه مسی	منطقه نیوجیه	برش‌های نازک کاغذی از گوشت بره و گاو که در ... پخته شده‌اند دیگ مسی آبگوشت جوشان سر میز، آغشته به آب در سس کنجد با سیر و فلفل چیلی. پکن نسخه‌ای از هات‌پات -ساده‌تر از سیچوان، با تمرکز بیشتر بر کیفیت گوشت.
ژاما دوفو / کاسه لوبیا چیتی ژاجیانگمیان	هر نوع نودل محلی مغازه	رشته فرنگی پکنی که با گوشت خوک غنی مخلوط شده و سس خمیر سویای تخمیر شده، به همراه خیار خام، تربچه و جوانه لوبیا. مخلوط کنید همه چیز با هم. محبوب‌ترین شهر رشته فرنگی روزمره.

شانگهای -غذاهای ساحلی شیرین و خوش طعم

غذاهای شانگهای (上海菜، Běnbāng cài) با تعادلی از شیرینی و طعم با استفاده از سس سویا، شکر و ... مشخص می‌شوند.
شراب شاوشینگ. این شهر همچنین یکی از مقاصد عالی برای سوپ دامپلینگ در جهان است.

قیمت	باید امتحان کنید در	توضیحات	ظرف
معروف‌ترین صادرات شانگهای — محصولات ظریف کوفته‌های بخارپز با مواد داخل گوشت خوک و یک از تای فونگ / جیا ۵ تا ۵۰۰ / یک فاشق سوپ داغ و خوش طعم داخل آن. یک گاز کوچک بزنید جیا تانگ بانو سورخ، سوپ را جرعه جرعه بنوشید، سپس دامپلینگ را بخورید. با سس زنجبیل و سرکه.	Xiaolongbao شیائو لانگ بانو		
کوفته‌های سوپی سرخ‌شده در ماهیتابه -خمیر ضخیم‌تر، کف ترد، مواد داخل گوشت خوک آبدار و آبگوشت بانگ این-۲۰/۴ دامپلینگ (شیائو بانگ) فلفل-با کنجد و پیازچه تزیین شده. مسئله و رضایت‌بخش‌تر از شیائولونگبانو.	شنجیان بانو غذاهای سرخ‌شده در ماهیتابه		
رشته فرنگی گندم سرد آغشته به سس کاراملی روغن پیازچه، سس سویا و شکر. به طرز فریبنده‌ای هر نوع نودل محلی سادا است-کیفیت روغن پیازچه آن را تعریف می‌کند مغازه همه چیز. یک غذای اصلی روزانه شانگهای که توسط میلیون‌ها نفر.	پیازچه رشته فرنگی رشته فرنگی روغن پیازچه	نفت	
۸۰ تا ۳۰۰۰ برای هر نفر	دریاچه یانگ چنگ رستوران‌ها	موجود در ماه سپتامبر تا دسامبر. خرچنگ‌های آب شیرین بخارپز شده کامل، خورده شده با سس زنجبیل و سرکه. تخم مرغ داخل آن یک غذای لذیذ فصلی است. به شدت	خرچنگ مودار خرچنگ مودار

		غنی، کمی شیرین. یک آیین پاییزی شانگهای.		
شکم خوک آبریز شده	گوشت خوک سرخ شده شکم	شکم خوک آرام‌پز در سس سویا، شاووشینگ شراب، شکر سنگ و ادویه‌ها تا زمانی که کاراملی شوند و به طرز آب شدنی نرم. سس سویای شیرین این غذا، معرف آشپزی شانگهای است و با برنج سرو می‌شود.	فو / ۱۳۹محل رستوران‌ها	۳۵ تا ۶۵ یین

