

ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

А. Х. Канатова

Астраханский государственный университет

г. Астрахань, Россия

Для китайцев принятие пищи является не просто естественной человеческой потребностью, а скорее, священным ритуалом, в котором церемонией окружено все – от подборки ингредиентов и выбора способа приготовления, до сервировки стола и подачи блюд. Разнообразие, контрасты и гармония определяют китайскую кухню с её бесконечными вариациями. Китайская кухня – это традиции нескольких тысячелетий, это широкая и богатейшая панорама блюд, более 80.000 отдельных кулинарных творений, это образцы самых древних ингредиентов известных человечеству, включая такие лакомства как, детеныши воробьев, гнезда ласточки, плавники акулы, кожура мандарина, о которых каждый знающий китаец скажет, что это ключ к сексуальной потенции и средство от простуды [6, 23]. У китайцев не существует плохой еды, они считают, что любое блюдо должно подаваться к столу в самом лучшем виде, т.к. оно питает дух и тело [5, 238]. Недаром, известная китайская пословица гласит: «Min yi shi wei tian» (досл. народ считает пищу своим небом) это означает, что еда играет первостепенную роль в жизни китайцев, даже при встрече они часто спрашивают «Ni chi fan le ma?» (Поел ли ты?), выражая тем самым приветствие. Китайцы очень ценят хорошего повара, так сложилось с древних времен, что император мог казнить плохих поваров, а тех, кто готовил вкусно, мог возвести в ранг министров.

Одним из главных понятий в философии китайцев являются два основополагающих принципа Инь и Ян. В «Трактате желтого императора о внутреннем» говорится, что субстанции Инь и Ян представляют собой соответственно две диаметрально противоположные позиции, которые находятся в постоянном противоборстве, и, в то же время, взаимодополняют друг друга [2, 31]. Зная, что питание – это основа жизни, китайские кулинары составляют рецепты блюд в соответствии с балансом Инь-Ян, принимая в расчёт все философские тонкости. Считается, что Инь – это нежное, мягкое, тёмное, женское начало, Ян – сильное, твёрдое, светлое, мужское. В китайской пищевой культуре противоречия должны в результате привести к гармонии во всём, что касается добавок, вкуса, цвета и методов приготовления пищи.

Китайская кухня очень рациональна и экономична, китайцы предпочитают мелко резать мясо и смешивать его с большим количеством овощей, приправ и специй. Еще известный китайский философ Конфуций полагал, что пропорция мяса в блюде должна составлять около одной трети общего количества всех овощей, а продукты следует нарезать небольшими кусочками (скорее всего это связано с практической точки зрения, т.к. китайцы едят палочками, а брать ими большие куски довольно не удобно). Что касается соотношения мяса и овощей, то такие пропорции полезны для здоровья, кроме этого, обогащается вкус блюда и, что весьма очевидно, значительно снижается расход мяса.

Китайские кулинары полагают, что двумя основными процессами в технологии приготовления пищи являются пропорция и способы тепловой обработки, которые в свою очередь тесно связаны между собой. Кроме этого, быстрота и сильный огонь являются необходимыми условиями для приготовления китайских блюд, при которых сохраняется наибольшее количество питательных веществ. Многообразные способы приготовления блюд используют либо для усиления, либо для уравнивания «характеров» [4, 25], так, к способам, усиливающим тепло, т.е. Ян, относятся, жарение на масле, во фритюре, на углях, на открытом огне, долгая варка, копчение, использование горячих приправ, приготовление с добавлением спиртного. К способам, уменьшающим согревающий эффект, для усиления холода, т.е. Инь относятся: соление, маринование, бланширование, кратковременная варка в небольшом количестве жидкости, добавление холодных продуктов [4, 27-28]. Наибольшей популярностью пользуются приготовление продуктов на пару, варка в кипящей воде, быстрое обжаривание в небольшом количестве масла при постоянном помешивании. Эти способы тяготеют к центральной части Инь-Ян, то есть больше нейтральные.

Очень часто можно услышать такие понятия, как янский и иньский продукт. Именно с точки зрения философии горячие и тёплые продукты относят к категории Ян, холодные и прохладные – к категории Инь. В холодное время, мы, не задумываясь о характере продукта, интуитивно выбираем горячую и тёплую пищу; в жаркое время – холодную и прохладную.

Некоторые китайские диетологи выделяют также и нейтральные продукты. К примеру, рыба плавает в реках и океанах – естественныхместилищах энергии Инь. Солнце и воздух, проникая, дают энергию Ян. Поэтому в рыбе сохраняется равновесие Инь и Ян. В диетотерапии рыбу включают в рацион больных с недостатком обеих форм энергии. Животные продукты, включая яйца, молоко, обладают свойствами Ян. Их часто рекомендуют ослабленным людям, страдающим недостатком Ян. Очень интересно рассмотреть фрукты с позиции учения Инь-Ян. Более сочные фрукты тяготеют к Инь, так как жидкость – Инь. В то же время созревают фрукты на солнце и открытом воздухе, получается много Ян. Имеет значение и географическое место произрастания фруктов. Как это не парадоксально звучит, но южные фрукты имеют иньские свойства, в отличие от фруктов, выращенных в средней полосе или на севере. Дело в том, что природа всегда стремится к равновесию Инь и Ян, поэтому фрукты, созревающие в более жарком климате, накапливают больше Инь. Чаще всего фрукты собирают незрелыми, дозревая в искусственных условиях, такие фрукты являются более холодными.

В любом блюде традиционной китайской кухни есть возможность найти сочетание гармоничное трех основных факторов цвета, аромата и вкуса. Цвет очень заметен в китайских блюдах, наиболее ярко выражено в холодных закусках, подающихся в начале трапезы. Китайцы считают, что цвет усиливает аппетит, придает красоту пище, а также оказывает лечебное воздействие на организм. Так, основные продукты питания, такие как зерновые и овощи

обычно имеют оттенки белого, желтого, светло коричневого тонов, что считается полезным для легких и толстого кишечника, бобы и другие продукты темного цвета укрепляют почки и мочевой пузырь, пища красноватых оттенков связана с деятельностью сердца, оранжевый цвет пищи особенно хорош для желудка.

Китайская диетология различает пять вкусов: горькое, соленое, кислое, острое, сладкое. Стоит отметить, что эти пять вкусовых направлений нельзя использовать в чистом виде, т.к. без смешивания они могут разрушить чувство вкуса, поэтому еще с древних времен целью пяти вкусов было комбинирование и взаимопроникновение. В соответствии со вкусом те или иные продукты определенным образом воздействуют на работу органов и организм в целом. С древних времен было замечено, что «если в пище избыток соли, пульс становится более жёстким, глаза слезятся, а лицо становится одутловатым. Если пища слишком горькая, кожа стареет, а на теле выпадают волосы. Если пища слишком пряная (острая), мышцы становятся узловатыми, а ногти на руках и ногах начинают разрушаться. Если пища слишком кислая, плоть твердеет, и появляются морщины, кости начинают слабеть, нить, и человек быстро лысеет» [3, 163].

Практически все продукты можно разделить на пять вкусовых направлений. Например, 5 злаков различают так: клейкий рис – сладкого вкуса, конопля – кислая, бобы – соленые, пшеница – горькая, желтое просо – острое; 5 видов мяса говядина – сладкая, собачатина – кислая, свинина – соленая, баранина – горькая, курятина – острая; 5 плодов: финики – сладкий вкус, сливы – кислые, груши – соленые, абрикос – горький, персик – острый [3, 186-187].

Пять вкусов соответствуют пяти первоэлементам системы У-син и имеют энергетическое значение для соответствующих органов. Кислый вкус-Дерево (печень, желчный пузырь), горький – Огонь (сердце, тонкий кишечник), сладкий – Земля (селезёнка, желудок), острый – Металл (лёгкие, толстый кишечник), солёный – Вода (почки, мочевой пузырь). Один продукт может обладать несколькими вкусами, следовательно, и несколькими свойствами. Например, салат – горький и сладкий, редис – острый и сладкий, креветки – сладкие и солёные. Уравновешенное соотношение пяти вкусов удерживает Инь и Ян в равновесии. Ни в коем случае нельзя исключать ни одного из них, потому что, как уже отмечалось, каждый вкус питает определённый орган. Например, если не употреблять продукты с солёным вкусом, почки и мочевой пузырь не получают энергии, а если пострадает один орган, весь организм получит дисбаланс. Обилие продуктов с острым вкусом противопоказано беременным женщинам, так как они активируют Огонь и повреждают Инь, а также усиливают движение ци и крови.

Правила пяти вкусов и пяти цветов связаны также и с другим всеобъемлющим правилом китайской гастрономии – питание должно гармонизировать с течением климатического сезона и временем суток. Китайцы придерживаются мнения, что зимой нужно есть много, летом – мало, а весной и осенью – умеренно, потому что каждое время года имеет свою характерную энергию, которая содержится в пище и передается в процессе питания. [1, 307]

Что касается времени суток, то стоит снова обратиться в теории Инь-Ян. Утром, когда организм переходит из состояния покоя – Инь в состояние бодрствования – Ян, необходимо употреблять горячую и тёплую пищу, тогда организм с самого утра будет активен и бодр. Если утром употреблять иньские продукты, весь день можно провести в угнетённом состоянии, т.к. холодные продукты утром наносят вред селезёнке и почкам – уменьшается ци селезёнки и Ян почек. Поэтому человек теряет жизненную энергию, работоспособность, жизнерадостность, половое влечение, особенно в зрелом возрасте. Вечером лучше принимать продукты с холодными и прохладными свойствами, тогда сон будет спокойным и глубоким, а употребление на ночь янской пищи может вызвать бессонницу и кошмары.

Таким образом, можно выделить основные особенности китайской пищевой культуры. Во-первых, китайской кухне свойственна гармония контрастов. Это можно заметить и в методах приготовления блюда, и в сочетании пяти вкусов, причем исключение из рациона какого либо одного вкуса приводит к дисбалансу всего организма. Во-вторых, все продукты подразделяют на иньские, янские и нейтральные. Отметим, что сочетание ингредиентов зависит, в основном, от сезонного предложения. В-третьих, немаловажную роль в пищевой культуре китайцев играет цвет, что придает пище не только эстетический вид, но и повышает аппетит и оказывает лечебное воздействие на организм. В заключении, стоит подчеркнуть экономичность китайской кухни, умелый отбор ингредиентов, требующий большой тщательности, что как нельзя лучше отвечает особенностям национального характера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Похлебкин В.В. Собрание избранных произведений. Основные особенности китайской кухни. Специфика ее методов и приемов. – М.: Центрполиграф, 1999. С.305-322.
2. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть 1: Вопросы о простейшем / Пер. В.В. Виногородского. М.: Профит Стайл, 2007. 387 с.
3. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть 2: Ось духа / Пер. В.В. Виногородского. М.: Профит Стайл, 2007. 288 с.
4. У ВэйСинь, У Лин. Энциклопедия лечебной китайской кухни. СПб: Нева, 2004. 352 с.
5. Щеникова Н.В. Питание народов мира: культура и традиции: учебн. пособие / Н.В. Щеникова; М-во образования и науки РФ. Владивосток: Дальнаука, 2006. 267 с.
6. Stanley Karnow. The Who and How of Chinese chow / Life. 1962. p.