

فرهنگ چین

غذا

لیو جون رو

عنوان و نام پدیدآور	غذا: لیو جو رو؛ مترجم چن نای زین؛ ویراستار ما چنگ زی
مشخصات نشر	تهران: کانون علوم خطیب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۵۶ ص: مصور، نموداری
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲-۴۶-۰
عنوان ملی	Food China's Culture
موضوع	فرهنگ چین
شناسه افزوده	لیو جو رو، ۱۳۴۰
شناسه افزوده	چن نای زین، ۱۳۴۰
شناسه افزوده	چنگ زی، ۱۳۵۳
رده بندی کنگره	۵۹۳۱ ۳ ج ۳ / ۱۵۱۴۳T
رده بندی دیویی	۵۱۴ ۱۵۱ ۲۰
شماره کتاب شناسی ملی	۹۱۱ ۵۹۳
شناسنامه کتاب	

- نام کتاب: غذا
- نویسنده: لیو جو رو
- مترجم: چن نای زین
- ویراستار: ما چنگ زی
- طرح جلد: مجید اقبالی
- تایپ و صفحه آرایی: محمد اقبالی
- ناشر: کانون علوم خطیب
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲-۴۶-۰
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول
- قطع: غشئی
- سال نشر: زمستان ۱۳۹۶
- قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

پست الکترونیک: info@ketabcity.com

همراه: ۰۹۱۲۳۸۶۷۹۹۰

فکس: ۶۶۹۷۲۷۲۲ داخلی ۵

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۲۲

图书在版编目 (C I P) 数据

中国文化系列. 饮食: 波斯文 / 王岳川主编; 刘军茹编著; 陈乃心译. -- 北京: 五洲传播出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5085-3138-0

I. ①中… II. ①王… ②刘… ③陈… III. ①文化史—中国—波斯语 ②饮食—文化—中国—波斯语
IV. ① K203 ② TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067384 号

中国文化系列丛书

主 编 : 王岳川
出 版 人 : 荆孝敏
统 筹 : 付 平

中国文化·饮食

著 者 : 刘军茹
译 者 : 陈乃心
责任编辑 : 高 磊
图片提供 : FOTOE 中新社
整体设计 : 丰饶文化传播有限责任公司
内文制作 : 北京翰墨坊广告有限公司
出版发行 : 五洲传播出版社
地 址 : 北京市海淀区北三环中路 3 号生产大楼 B 座 7 层
邮 编 : 100088
电 话 : 010-82005927, 82007837
网 址 : www.cicc.org.cn
承 印 者 : 北京利丰雅高长城印刷有限公司
版 次 : 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 : 889×1194mm 1/16
印 张 : 9.75
字 数 : 180 千字
定 价 : 148.00 元

فهرست

۶۹	چای و شراب چین	۴	پیش گفتار
۷۰	مردم چین چای را دوست دارند	۹	تاریخ غذا
۸۴	لذت شراب خوری	۱۰	غذاهای سنتی
۹۷	غذا و سلامت	۲	غذاهای خارجی در چین
۹۸	ترکیب طعم های مختلف		ظروف غذایی و رسوم و مقررات
۱۰۵	هنر آشپزی	۱۷	غذاخوری
۱۱۲	مشرقیانی و بهداشتی غذاهای چین	۲۸	هنر چوب های غذاخوری
۱۱۸	تابه های رژیم غذایی	۳۶	عادت غذاخوری چین
۱۲۵	غذاهای مناطق مختلف چین	۴۱	آداب و رسوم غذاخوری
۱۲۶	غذاهای محلی	۴۷	غذاهای مختلف و سنت غذاخوری
۱۳۸	مقیالات و اسنک مختلف چین	۴۸	غذاهای خانوار
۱۴۴	رستوران های مختلف چین	۵۴	غذاهای عید و جشنواره
		۶۰	آداب و رسوم غذاخوری اقلیت های قومی

پیش گفتار

کشور چین ضرب المثلّی باره دارد: "غذا آسمانی برای مردم است." این نشان می دهد که "غذاخوری" در زندگی مردم چین بسیار مهم است. اما خوراک برای چینیان نه تنها نیاز مادی زندگی و یا چیزی پر شکم است، بلکه غذاخوری و اشتهای خوب را برکت، لذت و هنر می دانند. کنفوسیوس متفکر باستان چین گفت: "غذاخوری و جنس انسانی برتری، نیاز و آرزوی آدم است." کسانی که فرهنگ غذاخوری را می پسندند همیشه این سخن کنفوسیوس را به عنوان مدرک مثبت افکاری لذت بری خود استناد می کنند. شاید هیچ کشور دیگر جهان مثل چین نیست که این قدر غذاهای خوشمزه دارد. فقط مهارت پخت و پز فرانسه و ایتالیا قابل مقایسه با مهارت آشپزی چین هستند.

آشپزان چین با مهارت بالای پخت و پز، بسیاری از مواد غذایی که به نظر خارجیان قابل خوردن نیست به خورش های خوشمزه پختند. مانند بسیاری



برگزاری مسابقه خوراکی در نمایشگاه
مواد غذایی نین جینگ در هجدهم ماه
اکتبر سال ۲۰۱۳

از کشورهای پهناور، طعم غذاهای محلی شمال و جنوب چین بسیار فرق می‌کند. با آن که بهترین برنج در شمال شرقی چین تولید می‌شود، اما ساکنان این منطقه مانند سایر مردم شمالی، غذاهای آردی می‌پسندند. خورش‌های سنتی معروف شمال چین شامل آب گوشت بره و کباب اردک پکن است. غذاهای عمده جنوب چین برنج است. انواع غذاهای جنوب چین نسبت به شمال چین فراوانتر و شامل غذاهای طعم تند استان سیچوان و هونان، غذاهای طعم شیرین و تازه استان هاویان، غذاهای دریایی و انواع سوپ استان گواندون است. بنابراین، خارجیان که به چین سفر می‌کنند، نه تنها از انواع مختلف غذاهای چین شکفت زده هستند، بلکه از طعم‌های مختلف غذای چینی غبطه می‌خورند.

با آن که غذاهای مناطق مختلف چین فرق می‌کنند، همه آشپزان چین اصول هنری آشپزی یعنی "رنگ، بو، طعم" را رعایت می‌کنند. غذاهای چین نه تنها سلیقه طعمی بلکه لذت حس بینایی مردم نیز راضی می‌کند. برای اینکه رنگهای غذا را زیباتر بسازند، آشپزان معمولا گوشت و سبزیجات به اندازه و نسبت مناسب تایید و یک نوع مواد اصلی و دو سه نوع مواد جانبی برای درست یک خورش انتخاب می‌کنند. موادهای غذایی را به رنگهای آبی، سبز، قرمز، زرد، سفید، مشکی، قهوه‌ای، سایر تنظیم و با مهارت پخت و پز عالی غذاهایی با رنگ زیبا می‌پزند. اصل "بو" غذا یعنی با اضافه چاشنی و ادویه مثل پیاز، زنجبیل، سیر، شراب، انیسون، سدره، دارچین، فلفل، روغن کنجد، قارچ و غیره، غذای خوشبویی می‌پزند تا اشتهای مشتری را تحریک کند. آشپزان با مهارت آشپزی مثل سرخ کردن، روغن پز کردن، روغن پز کردن، آب پز کردن و غیره، انواع مواد غذایی را پخت و پز می‌کنند. در عین حال، آشپزان با چاشنی و ادویه مختلف، طعم‌های متفاوت می‌سازند. ترش، تند و غیره می‌سازند. برخی از آشپزان گوجه‌فرنگی، تربچه، خیار و سبزیجات دیگر را به شکل‌های زیبا کنده کاری می‌کنند و به عنوان زینتی کنار خورش‌ها می‌گذارند. این سبزیجات زینتی به علاوه ظروف لطیف، غذاخوری را به لذت هنری رنگ و بو و طعم تبدیل می‌کند.

آمریکاییان برای این که سلامتی و وزن مناسب خود را حفظ کنند، مصرف استرول و انرژی موادهای غذایی را با دقت محاسبه می‌کنند. ژاپنیان با



شام دوازدهم ماه نوامبر سال ۲۰۱۲، برنامه "عرضه غذاهای چینی در سازمان ملل" به ابتکار انجمن آشپزان چین، در مقر سازمان ملل برگزار شد. بان کی مون دبیرکل سازمان ملل در این برنامه احساس خود را درباره غذای چینی بیان کرده و به زبان چینی گفت: "مردم خوراک را در اولویت قرار می‌دهند"، "نوش جان".



هفدهم ماه اکتبر سال ۲۰۰۳، هفته غذای خوش مزه چینی در پاریس برگزار شد و آشپزهای چینی در این برنامه رشته "کونگ شو" (رشته ریش اژدها) را درست کردند.



شانزدهم ماه مه سال ۲۰۱۰، دختران رکت کنندگان در سی و پنجمین مسابقه نهایی انتخاب خانم جهانی آشپزی غذای چینی را آموخت و با هم عید چینی آشنا می شوند.

صرف انواع غذاهای بهداشتی، پیری خود را تاخیر نازد. مناسبه، راز سلامتی مردم چین "منبع مشترک غذایی و طبی" و تعادل تغذیه است. چینیان متقاعد هستند که بسیار از غذاها عملکرد درمانی و حفظ سلامتی دارند. بسیاری از گیاهان خوراکی به دلیل عملکرد پیشگیری بیماری به غذاهای مصرف روزانه چینیان تبدیل شدند. در عین حال، مهارت پخت و پز چین تبدیل به "آهای ایف" است، یعنی چینیان به تعادل غذاهای گوشتی و سبزیجاتی توجه بسیاری می دهند. چینیان وقتی سوپ یا غذا درست می کنند، موادهای مختلف را طبق نسبت مناسبی به ظروف آشپزی می گذارند تا سلامتی خود را حفظ کنند. در باره اندازه غذاخوری، مردم چین هم مخالف پرخوری هستند و فکر می کنند سالمترین عادت غذاخوری این است که فقط هفتاد تا هشتاد درصد شکم خود را پر کنند.

آداب و رسوم غذاخوری مردم چین در عیدها، آرزوی سلامتی و خوشبختی آنان را منعکس می کند. به خصوص، در عید بهار که مهمترین عید چین است آداب و رسوم سنتی زیادی دارد. روز قبل از عید بهار، اعضای خانواده گرد هم می آیند و با شامی خوش، در کل ماه بعد از روز عید بهار، فامیلان و دوستان برای شام و ناهار یک دیگر را دعوت می کنند. مردم نیز ماهی و "جایی زی" (خوراک سنتی چین با شیر و سبزیجات و گوشت درست می کنند) می خورند و این دو خوراک نمایش خوش مازاد سالانه و شانس خوب است. علاوه بر این، بسیاری از آیین های سنتی چین با خوراک های مخصوصی ارتباطی دارند. مثلاً در مراسم عروسی، آب نبات و در جشن تولد رشته می خورند. مردم چین به آداب و رسوم غذاخوری اهمیت بسیاری می دهند. مثلاً، باید کنار میز بنشینند تا می توان غذا صرف کنند، جوانان باید بعد از سالمندان غذا بخورند، باید با استفاده چپستیکس غذا و با قاشق سوپ بخورند، هنگام غذاخوری، نباید سر و صدا کنند. بیشتر این آداب و رسوم سنتی تا امروز ادامه میابد و فقط "غذاخوری بدون سر و صدا" را فراموش شده است. در واقع، وقتی که چینیان گرد هم غذا می خورند، محیط غذاخوری همیشه پر سر و صدا است و حتی بسیاری از مردم با دهان پر با دیگران زمزمه می کنند. چون مردم غذاخوری را فرصت آشنای یک دیگر می دانند و عادت می کنند در وقت غذاخوری مضوعات دلپذیر را گفتگو و درک متقابل را افزایش کنند.

فرهنگ غذاخوری چین نیز به زمینه های دیگر گسترش شده و تاثیراتش در ترکیب واژگان زبان چینی مشخص است. به عنوان مثال، در زبان چینی "سیلی خوری" یعنی ضربه سیلی، "دریست خوری" یعنی بی طرفدار، "صدمه خوری" یعنی صدمه دیدن، "علاقه خوری" یعنی مورد علاقه هستند. برخی از ضرب المثل های چین نیز با غذاخوری ارتباطی دارد. مثلاً ضرب المثل "صدمه خوری خوشبختی است" نگرش زندگی را نشان می دهد و ضرب المثل "اگر نمی توانی تمام غذا بخوری، ماندگار آن را ببرید" به معنای وخامت اوضاع است. وقتی که دوستان احوالپرسی می کنند، غربیان معمولاً می گویند "صبح به خیر"، اما چینیان می گویند "شما خوردید؟". "خوردن" واقعاً در همه جا حاضر است. این نشان می دهد که خوردن برای مردم چین بسیار مهم و تاثیرات بسیار زیادی بر فرهنگ چین است.

همچون چهار اختراع بزرگ، چین به فرهنگ غذاخوری جهان هم خدمت بزرگ و پررنگ داد. مردم باستان چین گیاه سویا را پرورش می کنند تا منابع مهم پروتئین به دست آورند. نان نیز درختان چای پرورش می کردند تا چای به نوشیدنی ارزان و تشنگی طراوت جهانی تبدیل شد. چپستیکس و ظروف غذاخوری دیگر مخصوص چای برای هزاران سال محبوب گرفت. آداب و رسوم غذاخوری، روش پخت و پز، نظریه تعادل رژیم غذایی و علوم غذاهای درمانی چین میراث فرهنگی کل جهان به شمار می رفت. برخلاف فلسفه و زیبا شناسی چین در باره غذاخوری مثل احترام گذاری به طبیعت، وحدت آدم و طبیعت به تفکر مردم سراسر جهان تاثیر گذاری دارد.

مردم چین که به غذاخوری اهمیت ویژه ای دهند، بر زندگی و زمره نه تنها سرگرم لذت بری غذاهای هستند، بلکه فرهنگ و هنر غذای چین به کشورهای خارجی معرفی می کنند. امروز، مردم سراسر جهان می توانند از غذاهای چینی لذت ببرند. بسیاری از خارجیان نه تنها غذاهای چینی دوست دارند، بلکه مهارت پخت و پز چینی را یادگیری می کنند. حتی در بعضی از کشورها یادگیری آشپزی چینی "مد جوانان شده است. البته، بعد از اجرای سیاست اصلاح و درباری چین، غذاهای خارجی مثل پیتزای ایتالیایی، غذاهای فرانسوی، غذاهای ژاپنی، برگر آمریکا، آبجوی آلمانی، کباب برزیلی، کاری هندی، پنیر سوئیسی و غیره نیز در شهرهای بزرگ چین محبوب شدند. همه غذاهای خارجی که می دانید، در چین می توانید پیدا کنید. کشور چین بهترین جایی برای شکم پرست است. خارجیانی که در چین سفر می کنند، غذاخوری را به عنوان بزرگترین لذت و سرگرمی می دانند. در قرن ۲۱، با توسعه سریع اقتصادی و فرهنگی چین، استاندارد زندگی مردم پی در پی ارتقا می کند و کل جهان نیز بیشتر تاریخ طولانی و متنوع غذایی منحصر به فرد چین را می شناسند.