



آزادہ باقری
پریسا قاسمی

سرشناسه	: باقری، آزاده، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی چینی/ آزاده باقری، پریسا قاسمی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات بین‌المللی حافظ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.: مصور: ۱۵×۱۵ س.م.
فروست	: دنیای هنر.
شابک	: 978-600-277-103-2
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
موضوع	: آشپزی چینی
موضوع	: Cooking, Chinese
شناسه افزوده	: قاسمی، پریسا، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	: TX۷۲۴/۵ ج۹ ب۲ / ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۹۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۵۲۷۱۶



انتشارات بین‌المللی حافظ HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی چینی
مؤلفین: آزاده باقری - پریسا قاسمی
ادیت و طراحی: مریم زراعت پیشه (نواندیشان طرح فردا)

نوبت چاپ: دوم

تاریخ چاپ: ۹۷

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ: فرین

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۷-۱۰۳-۲ - ISBN: 978-600-277-103-2

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان دماوند (تهران نو) - بین ایستگاه سبلان و وحیدیه

مقابل کلینیک تخصصی قدس - پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸-۷۷۸۱۲۱۵۵ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو - خیابان بلال حبشی - چهارراه حافظ - پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

مقدمه

چینی‌های پیر معتقدند « غذا اولین نیاز انسان است » این سخن حاکی از اهمیت غذای انسان در پرورش بدن و تعیین کننده بودن نوع غذا در حالات اصلی انسان می‌باشد. فرهنگ چینی متأثر از تفکر بین و یانگ، پنج عنصر و مکتب تائوئیسم است. مکتب تائوئیسم برگرفته از تفکرات لائوتسه حکیم طراز اول چینی است این مکتب در آداب، سنت‌ها و رسوم ملت چین به نحو قابل توجه‌ای رسوخ کرده است و غذا هم از این تأثیر بسیار بهره برده است. بطور ساده می‌توان گفت در مکتب تائوئیسم زندگی اهمیت بسیار زیادی دارد. بدین معنا که برای طول حیات داشتن در مکتب تائوئیسم از تمام عوامل محیطی و طبیعی مدد می‌گیرد. بنابراین از دیدگاه تائوئیسم انسان و ارتباط او با طبیعت بسیار مهم است که به سلامت و طول عمر او بیفزاید. به همین خاطر مساله غذا و چگونگی طبخ آن اهمیتی به اندازه یک نسخه دارویی دارد چرا که از دیدگاه تائو مهم است که چه چیزی و چگونه می‌خوریم، که چگونه خوردن گاهی به مراتب از چه خوردن اهمیت بیشتری دارد. مثلاً در فرهنگ غذایی چین هرگز سرخ کردن سبزیجات تا جاییکه رنگ و طعم آن تغییر کند مجاز نمی‌باشد. چرا که چینی‌ها معتقدند سبزیجات باید رنگ و شکل خود را حفظ کنند. مصرف آب یخ و آب داغ در فرهنگ چینی تقریباً مطرود است. چرا که مصرف مایعات از دیدگاه آنان با درجه حرارت خیلی بالا یا پایین تر از دمای بدن برای سلامت انسان مضر است. از این روی حتی چای را ولرم می‌باید نوشید، مصرف چای سبز در میان چینی‌ها به وفور دیده می‌شود به طوری که شاید در طول روز یک چینی ده تا بیست لیوان چای سبز بنوشد. البته مواد تشکیل دهنده چای، بسته به فصول مختلف سال متفاوت است. برای مثال در تابستان همراه چای سبز گیاهانی را مصرف می‌کنند که دمای بدن را پایین نگاه دارد و یا در زمستان گیاهانی را مصرف می‌کنند که گرما بخش و مقوی باشد.

آشپزی چینی دارای فرهنگی کهن است که دست‌آورد تلاش‌ها و تجربیات چند هزار ساله است. سرچشمه تاریخ آشپزی چینی به هزاران سال پیش باز می‌گردد. وسعت سرزمینی و حوادث تاریخی این سرزمین سبب شده که تنوع غذایی در آن به خوبی حفظ شود و در طول تاریخ، توسعه و بالندگی یابد.

مصرف سبزیجاتی همچون سیر، زنجبیل تازه، تره فرنگی و فلفل تازه، ادویه جاتی همچون فلفل (سیاه، قرمز و سفید)، فلفل سوزنی یا سیچوانی، هشت پر، برگ بو، زیره، چوب دارچین و چاشنی‌جاتی مانند سس سویا و سرکه برنج در کنار روغن‌هایی مثل روغن کنجد و روغن بادام زمینی، در غذای چینی در سطح گسترده‌ای به کار برده می‌شود. و تقریباً هیچ غذای خانگی نیست که بهره‌ای از این مواد نبرده باشد. برخلاف غذای ایرانی، غذای چینی نیاز به زمانی که ما اصطلاحاً از آن با نام "جا افتادن" یاد می‌کنیم، ندارد و به محض طبخ شدن آماده سرو می‌باشد. بنابراین می‌توان یک ساعت قبل از کشیدن غذا شروع به طبخ چند نوع غذای مختلف نماییم. سرو غذای چینی در مقایسه با غذاهای همتای خود در دنیا با تنوع بیشتری همراه است و کمتر همچون ایران بر محور برنج یا نان می‌چرخد. در غذای چینی جایگاه نان یا برنج محوری نیست بلکه غذایی است در کنار سایر غذاها. این امر خود بر میزان استفاده از سبزیجات و گوشت می‌افزاید.

اما جایگاه سبزیجات در غذای چینی بسیار قابل توجه است چرا که چینی‌ها معتقدند مصرف سبزیجات به سلامت، طول عمر، زیبایی و سبکبازی بدن می‌افزاید. اما مصرف زیاد گوشت رخوت، سستی، تنبلی و کھولت می‌آورد. بنابراین انواع غذاهای سبزیجات بسیار متنوع است و گیاهخواری هم در این فرهنگ رایج می‌باشد، برخلاف ایران و بسیاری از کشورهای دیگر در چین چیزی به اسم "خامخواری" دیده نمی‌شود. انواع سالادهای سبزیجاتی

که ما در ایران به شکل خام مصرف می‌کنیم در چین به شکل پخته استفاده می‌شود و نحوه‌ی استفاده از آن هم مانند خورشت در غذای ایرانی ست. به این معنا که ما در فرهنگ غذای ایرانی هیچوقت پلو و سالاد کاهو را بعنوان پلو خورشت مصرف نمی‌کنیم، سالاد سبزیجات برای ما جنبه‌ی پیش یا پس غذا را دارد اما در فرهنگ غذایی چین یه وعده‌ی کامل غذایی محسوب می‌شود.

پختن غذای چینی شامل هشت روش است که مربوط به هشت استان مهم سیچوان، شاندونگ، گوانگدونگ، چیانگسو، خون، فوجیان، انخویی و پایتخت این کشور یعنی بيجینگ یا همان پکن می‌شود. این روش‌های آشپزی گرچه تحت تاثیر آب و هوا، جغرافیا، آداب رسوم و شرایط خاص اجتماعی و فرهنگی منطقه‌ی خود هستند اما در یک چیز باهم مشترکند و آن نیز توجه به "تازگی مواد مورد نیاز غذا" و تأکید بر "سادگی در روش تهیه و طبخ غذا" می‌باشد.

برای پخت غذای چینی ممکن است بار اول با مشکل مواجه شوید و غذایتان از کیفیتی که باید برخوردار نباشد. برای رفع این مشکل نیاز به تمرین دارید که مطمئناً برای بار دوم و سوم غذایی با کیفیت خوشمزه و خوش رنگ و لعاب آماده خواهید کرد. حتی برای میهمان‌هایتان. برای همین منظور مواردی از تکنیک‌ها و روش‌های آشپزی چینی را در دنباله مطالب می‌آوریم.

در یک آشپزخانه چینی برای تهیه غذا چهار رکن اصلی باید در نظر گرفته شود:

۱. رنگ غذا (فریبنده و اغوا کننده)
۲. عطر غذا (اشتها آور)
۳. مزه غذا (خوشایند و نشان دهنده‌ی ترو تازگی اجزای آن)
۴. شکل غذا (زیباترین شکل ممکن)

یکی از مراحل مهم در تهیه غذای چینی مرحله آماده سازی مواد لازم است که شامل:

۱. آماده سازی و چیدن لوازم و ابزار مورد استفاده
۲. تمیز کردن و شستن گوشت و سبزیجات

در کنار این موارد، تسلط داشتن به اجرای مراحل جداگانه غذای چینی است که شامل:

۱. بریدن و خرد کردن درست مواد.
۲. مخلوط کردن دقیق مواد، ادویه‌ها و چاشنی‌ها با یکدیگر
۳. کنترل حرارت.

برای تمیز کردن سبزیجات باید دقت کنیم که همواره بعد از شستن، آن‌ها را برش بزنیم چرا که با بریدن و خرد کردن، ویتامین‌ها و املاح آن‌ها با آب شسته می‌شوند. پس ابتدا سبزیجات را می‌شویم و بعد آن‌ها را آنطور که می‌خواهیم برش می‌زنیم. نکته دیگر اینکه اگر آن‌ها را خیلی قبل از طبخ برش بزنیم در مجاورت با هوا پلاسیده می‌شود. بنابراین بین مرحله شست شو، برش، آماده سازی و طبخ نباید فاصله زیادی باشد یعنی به محض آماده‌سازی مرحله طبخ را آغاز کنیم.