

Հրատարկությունն իրագործվել է
Անհույի ժողովրդական հրատարակչատան/ՉԺՀ/
թույլտվությամբ և աջակցությամբ:



中国民俗文化丛书——饮食卷；董强 编著

DONG QIANG

FOOD

/Armenian version/

Translator - Lilit Ghazaryan

Stepanakert 2017

ԴՈՆԳ ՔԻԱՆԳ

ՈՒՏԵՍՏՆԵՐ

Թարգմանիչ՝
Լիլիթ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Ստեփանակերտ 2017

ՀՏԳ 391/398(=581)

ԳՄԳ 63.5(5Չ)

Ք 530

«Գեղարմ» հանդեսի մատենաշար

ԴՈՆԳ Քիանգ

Ք 530 **Ուտեստներ:** Թարգմ. անգլերենից՝ Լ. Ղազարյան:

Ստեփանակերտ, «Ոգի-Նաիրի» հրատ., 2017, 112 էջ:

Չինական ֆուլկլորին նվիրված հնգհատորյա շարքի «Ուտեստներ» գրքում ներկայացված է «Երկնատակի» հարուստ ու ճոխ խոհանոցի ընդհանրական տեսականին, խոհանոց, որ չինական մշակույթի կարեւոր ու անբաժան մասն է կազմում: Չինացիների համար ուտելիքը միայն հագեցնալու միջոց չէ, այլեւ՝ կյանքի փիլիսոփայություն, գեղեցիկ արարողակարգ:

Գիրքը կիեռաքրքրի ազգագրագետներին ու պատմաբաններին, բանահավաքներին ու հասարակագետներին, ընթերցող լայն շրջանակներին:

ISBN 978-9939-1-0658-8

ՀՏԳ 391/398(=581)

ԳՄԳ 63.5(5Չ)

© Anhui People's Publishing House

Գրքի հեղինակային իրավունքը պատկանում է

Անհույի ժողովրդական հրատարակչատանը (ՉԺՀ)

© «Ոգի-Նաիրի»/թարգմանության համար, 2017/

ՄԱՍ ԱՌԱՋԻՆ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՏԵՍՆԵՐ

Չինական խոհանոցը եւ մոտեցումն ուտելիքի նկատմամբ համաշխարհային խոհանոցի պատմության մեջ իր ուրույն տեղն է գրավում: Դեռ վաղ ժամանակներից չինացու համար ուտելիքը ոչ միայն հագեցնալու միջոց է, այլեւ կյանքի փիլիսոփայություն, որոշակի արարողակարգ: Գարնան եւ Աշնան ժամանակաշրջանում եւ Պատերազմող երկրների ժամանակաշրջանում այդ մասին հիանալի մեկնաբանություններ էին արվում. «Հինգ ցորենը կարող է պաշտպանել, հինգ միրգն օգտակար է, հինգ կենդանին արժեքավոր է, իսկ հինգ բանջարեղենը՝ օժանդակ: Ճաշակելուց առաջ ներդաշնակ համերի համադրումը կարող է գոյի եւ էներգիայի մատակարարման աղբյուր հանդիսանալ»:

ԳԼՈՒԽ ՄԵԿ

ԲՐՆՁԱՅԻՆ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

1. Բրինձ

Բրինձը չինացիների առօրյա հիմնական սննդամթերքներից մեկն է համարվում: Միայն բրինձը կարող է բավարարել օրգանիզմի պահանջը սննդանյութերի ու կենսաբանական ակտիվ նյութերի նկատմամբ: Մարդիկ կարող են բրնձով տարատեսակ ուտեստներ պատրաստել եւ անհամ բրինձը շատ համեղ դարձնել:

Բրնձի տարբեր տեսակները

Իրականում, բրնձի ամենատարածված տեսակներից բացի, գոյություն ունեն նաեւ հացազգիների ընտանիքին պատկանող այլ տեսակներ, ինչպես, օրինակ՝ մածուցիկ /գլյուտինային/ բրինձը, կորեկը եւ այլն: Գլյուտեն /սնձան/ պարունակող բրինձը կաչուն է, բուրավետ ու հարթ եւ պարունակում է այնպիսի սննդային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ սպիտակուցները, ճարպերը, շաքարը, կալցիումը, ֆոսֆորը, երկաթը, վիտամին B2-ը, այն

իր մեջ պարունակում է նաեւ մեծ քանակությամբ օսլա: Կորեկին ոչ սովոր մարդկանց համար դրա համը հաճելի չի լինի, սակայն այն շատ սննդարար է: Կորեկը հարուստ է սպիտակուցներով, ճարպերով, շաքարով, B2 վիտամինով, նիկոտինաթթվով, կալցիումով, ֆոսֆորով, երկաթով ու բազմաթիվ այլ սննդարար նյութերով, որոնք օրգանիզմի կողմից հեշտ են յուրացվում:



Խառնած-տապակած բրինձը հավկիթներով

Հավկիթներով ու տարբեր բաղադրիչներով խառնած-տապակած բրինձի բազմաթիվ տեսակներ գոյություն ունեն, որոնցում առկա բաղադրիչներն ու պատրաստման եղանակներն իրարից տարբեր են: Եկեք խոսենք ամենատարածված՝ Յանժոու տապակած բրինձի մասին:

Յանժոու տապակած բրինձի բաղադրատոմսում զարմանալիորեն առատ բաղադրիչներ կան: Առաջին կարգի բրինձից բացի նրանում առկա են նաեւ՝ ձվեր, ծովային վարունգ, հավի տոտիկներ, խոզապուխտ, չորացրած խեցիներ, թական ծովախեցգետիններ, սեւ սունկ, թարմ բամբուկի ցողուններ, կանաչ լոբի, թական կանաչ սոխ, ծովախեցգետնի ձվեր, գլած աղ, շաոնսին բրինձի գինի, հավի արգանակ, բուսայուղ եւ այլն: Յանժոու տապակած բրինձը պատրաստելուց առաջ նախապես եփում են հավկիթները եւ պատրաստում մյուս բաղադրիչները՝ վերջում ավելացնելով մի քիչ արգանակ եւ աղ, որպեսզի այն ավելի համեղ ստացվի, եւ խո-

րը տարայի մեջ լցնելով՝ դնում են մի կողմ: Այնուհետև եփում են բրինձը: Բրնձի հատիկները չպետք է իրար կապեն, կամ այրված լինեն: Հետո եփած հավկիթները եւ պատրաստի բաղադրիչների մի մասը խառնում են բրնձի կեսին եւ այդ խառնուրդի երկու



երրորդը տեղափոխում են մի առանձին տարայի մեջ, ապա բրինձի մյուս կեսը խառնում են մնացած բաղադրիչների հետ: Հաջորդիվ տապակած բրնձի երկու տարաների պարունակությունն իրար են միացնում: Պատրաստման այս գործընթացը բավական մանրակրկիտ աշխատանք է պահանջում:

Խավարտապատ բրնձով ուտեստ

Խավարտապատ բրնձով ուտեստին նաեւ տապակած գարնիրով բրնձային ուտեստ են անվանում: Այս ուտեստը մատուցելիս բրինձը պատում են տապակած մսով կամ բանջարեղենով: Քանի որ Չինաստանի տարբեր շրջաններ առանձնանում են իրենց սովորույթներով, ուստի խավարտապատ բրնձով ուտեստը տեղից տեղ տարբերվում է, տարբեր են նաեւ բաղադրիչները: Այնպես որ՝ ամեն մի տարածաշրջան իր անհատական առանձնահատկություններն ունի: Հյուսիսարեւմտյան հատվածում՝ Գանսույում, այդ ուտեստին անվանում են մսով ու բանջարեղենով մատուցվող բրինձ, հյուսիսարեւելյան հատվածում այդ ուտեստն ունի շոգեխաշած բրինձ անվանումը: Գուանդունում այդ ուտեստին տալիս են ավսենների մեջ մատուցվող բրինձ անվանումը, իսկ որոշ վայրերում այս ուտեստին ուղղակի անվանում են կարի /համենունք/-կարտոֆիլով բրինձ, կարի-հավի մսով բրինձ, կծու լոբով ու կաթնաշոռով բրինձ, լուլիկ-ծվերով բրինձ, լուլիկ-տավարի մսով բրինձ եւ այլն: Իրականում այն պարզապես բրինձն ու այլ բաղադրիչները՝ բուսական ու կենդանական, մեկտեղում է մեկ ուտեստում:

2. Քոնջի



Շիլան կամ ինչպես հայտնի է՝ քոնջին, կաշուն ուտելիքի մի տեսակ է, որը պատրաստում են վարսակաձավարից, կորեկից կամ հացազգիների ընտանիքին պատկանող այլ հատիկավորներից: Որպես կանոն՝ քոնջիները դասում են երկու խմբի՝ պարզ եւ ձեւավոր: Պարզ քոնջին շիլայի այն տեսակն է, որը պատրաստված է բրնձից: Դա կարող է լինել նաեւ ամբողջական ցորեն, կորեկ, մարգարտահատ գարի, սեւ բրինձ կամ ինչ-որ կոմբինացիա: Ձեւավոր քոնջիի հիմնական բաղադրիչը հասարակ քոնջին է, որի մեջ մտնում են այլ բաղադրիչներ:

Դրանք լինում են աղի, քաղցր, լինում են տարբեր գույնի, համ եւ հոտի:

Նրբագեղ ու ազնվական ծաղկային քոնջի

Դեռեւս վաղ ժամանակներում ծաղկային քոնջին գիտնականների կողմից հետազոտվել ու որպես գեղեցկության պահպանման միջոց՝ հավանության է արժանացել: Այսօր ծաղկային քոնջին հիմնականում օգտագործում են գեղեցկությունը պահպանելու եւ երիտասարդ տեսք ունենալու համար: Օրինակ, ծիրանի ծաղկաթերթիկներով ու բրնձով պատրաստված քոնջին բարերար ներգործություն ունի աղեստամոքսային տրակտի բնականոն աշխատանքի եւ տոնուսի բարձրացման վրա: Այս տեսակի քոնջին կարող է թիրամին օքսիդազը մաշկի բջիջներում նվազագույնի հասցնել ու կանխել բշտիկների եւ սեւ կետերի առաջացումը:

Առողջարար Լաբա քոնջի

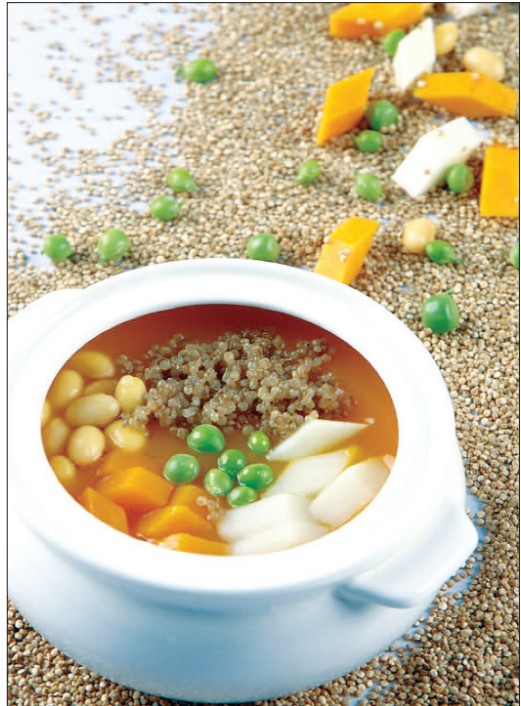
Լաբա քոնջին ընկույզով ու չոր մրգերով պատրաստած քոնջիի մի տեսակ է, որը սովորաբար ուտում են լուսնային տասներկուերորդ ամսվա ութերորդ օրը. նրան նաեւ «յոթ բաղադրիչներով ու հինգ համերով քոնջի» են անվանում: Առողջության պահպանման տեսանկյունից Լաբա քոնջին իրավամբ շատ արժեքավոր է համարվում: Քանի որ տարվա մեջ լուսնային տասներկուերորդ ամսվա յոթերորդ եւ ութերորդ օրերին ամենացածր ջերմաստիճանն է գրանցվում, մարդկանց իմունային համակարգը թուլանում է, իսկ Լաբա քոնջին, որն այնքան հեշտ է պատրաստվում, օգնում է մարդկանց՝ բարերար ազդեցություն ունենալով ստամոքսի, լյարդի, փայծաղի վրա, այն նաեւ սնուցում է սիրտը, մաքրում թոքերը, բարելավում է տեսողությունը, հանգստացնում նյարդերը, կարգավորում է աղիքների աշխատանքը եւ այլն: Այն գրեթե հասնում է մարդու մարմնի ամեն մի բջջին: Բացի դրանից, նրա բարձր սննդականությունն ամրացնում է մեր իմունային համակարգը եւ բարձրացնում ցրտադիմադրողականությունը:

Բանջարեղենային քոնջի

Բանջարեղենային քոնջին բանջարեղեններից պատրասված շիլայի տեսակ է: Երկրի հյուսիսում ապրող տեղաբնակներից շատերը նախընտրում են ուտել աղի կերակուրներ, մինչդեռ հարավում մարդիկ գերադասում են ուտել քաղցր կերակուրներ: Ամենատարածված պարզ քոնջիներն են՝ ձվով քոնջին, քաղցր կարտոֆիլով քոնջին, տոֆու քոնջին եւ կաղամբով քոնջին:

Քաղցրաբույր կաթնային քոնջի

Կաթնային քոնջին կենդանական կաթից պատրաստված քոնջիի մի տեսակ է, որը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողա-



կանությունն ու մեղմացնում չորությունը: Օրգանիզմի դիմադրողականությունը բարձրացնելու, ինչպես նաև փայծաղը եւ ստամոքսի մկաններն ուժեղացնելու համար առավելապես ընտրում են կովի կամ ոչխարի կաթը:

Համեղ մսային քոնջի

Համեղ մսային քոնջի պատրաստելու համար, նախ, շերտատում ենք միսը, այնուհետեւ շերտատված կտորները լցնում եռացող քոնջիի մեջ եւ այդ ամենը միասին եփում: Մի քանի բաղադրիչներ ավելացնելուց հետո կարելի է ճաշակել այն: Լինում են տավարի մսով, խոզի մսով, խոզի լյարդով, խառը ձկներից պատրաստած գնդիկներով, պահածոյացված ձվերով եւ անյուղ մսերից պատրաստված քոնջիներ: Այդ ամենը կարող է ամրացնել մկանները եւ ընդհանուր ուժ հաղորդել:

Թարմ ու համեղ ձկան քոնջի

Ձկան քոնջին շիլայի այն տեսակն է, երբ ձուկն ու բրինձը իրար հետ են եփում: Բրինձը քիչ քանակությամբ լիզին է պարունակում, մինչդեռ ձկան միջի հարուստ ամինաթթուների ու սպիտակուցների պարունակությունը կարող է այդ բացը լրացնել:

Սպեղանի-քոնջի

Սպեղանի-քոնջին շիլայի այն տեսակն է, որի հիմնական կոմպոնենտը հացահատիկն է: Այն իր մեջ ներառում է նաև մրգեր, բանջարեղեն, ձուկ, ձու, կաթ, դեղաբույսեր եւ այլ բաղադրիչներ: Գարնան եւ Աշնան ինչպես նաև Պատերազմող երկրների ժամանակաշրջանի բոլոր դիմաստիաների բազմաթիվ բժշկական գրքերում օգտակար սպեղանի-քոնջիի վերաբերյալ եղել են բազմաթիվ տեսություններ ու դեղատոմսեր:

3. Բրնձի արիշտա

Հին խոհարարական գրքերում մարդիկ բրնձե արիշտային «Կարող» էին անվանում: Այն իր մեջ պարունակում է առատ ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքանյութեր ու ֆերմենտացիաներ եւ ունի մի շարք առանձնահատկություններ, ինչպես, օրինակ՝ հեշտությամբ հասունանալը, եփելու ընթացքում խտության եւ թարմ համ ու հոտի պահպանումը: Բրնձե արիշ-

տայի արգանակը եփելուց հետո մաքուր է մնում եւ օրգանիզմի կողմից հեշտ է յուրացվում: Սովորաբար բրնձի արիշտան բաղկացած է երեք մասից՝ տաք արգանակ, կտրատած բաղադրիչներ եւ բրնձե արիշտա: Հանրահայտ կամրջակ-բրնձարիշտաները առաջացել են Յունան նահանգի Մենգզի քաղաքում: Կան նաեւ բրնձի արիշտաների այլ տեսակներ, ինչպես, օրինակ՝ յուքսիյան կաթսայիկով բրնձարիշտաները, բրնձարիշտաներով արգանակը, բրնձարիշտաներով տոֆու պուդինգը, սառը բրնձե արիշտաները, թթու դրած խոզի մսով ու ձվերով բրնձի արիշտաները եւ ուրիշ շատ տեսակներ:

Կամրջակ- բրնձարիշտաներ*

Կամրջակ-բրնձարիշտաների պատրաստման գործընթացը յուրօրինակ է ու բարդ: Առաջին բանը արգանակ պատրաստելն է: Դրա համար վերցնում են յուղոտ հավ, յուղոտ բադ, խոզի թարմ կողիկներ, խողովակածեւ ոսկորներ եւ, տաք ջրում լավ լվանալուց հետո, որպեսզի արյան հոտն անցնի, վրան մի քիչ



ջուր ավելացնելով այդ բոլոր բաղադրիչները 5-6 ժամ շոգեխաշում են: Սկզբում նախընտրելի է եփել թեժ կրակի վրա եւ, ըստ անհրաժեշտության, ջրի մակերեսից հեռացնել քափը: Չորս ժամ անց կրակը թուլացնում են եւ թողնում, որ արգանակի միջի բաղադրիչները մարմանդ կրակի վրա շոգեխաշվեն, այնուհետեւ սառը ջրի մեջ ավելացնում են հավի կամ բադի

** Այս անվան ծագումնաբանության հետ կապված տարբեր վարկածներ կան: Առաջ քաշված վարկածներից մեկի հիմքում ընկած է մի պատմություն, ըստ որի՝ պալատական մի գիտնական քննությունների շեմին փոքրիկ կղզում օր ու գիշեր պարապում էր: Նրա կինը, ով ամեն օր նրա համար ուտելիք էր տանում, նկատում է, որ կամրջով կղզի տանող ճանապարհին արգանակը սառչում, իսկ արիշտաները թրջվում էին: Նա միտք է անում եւ որոշում մի մեծ խեցե կճուճի մեջ եռացող արգանակ լցնել՝ վրան յուղի շերտով, որպեսզի ջերմամեկուսացման շնորհիվ արգանակը տաք վիճակում երկար պահպանվի: Արիշտան եւ մյուս բաղադրիչները պահվում էին առանձին տարայի մեջ: Տեղ հասնելուն պես նա այդ ամենն իրար խառնելով՝ տաք արգանակ էր ստանում:*

արյուն եւ ստացված զանգվածը արգանակի մեջ լցնելով՝ անընդհատ խառնում են: Ապուրի վրայից քափը հեռացնում են, որպեսզի այն պարզ ու թափանցիկ տեսք ստանա: Ընթացքում մսերը շերտատում են: Խոզի մսի, լյարդի, երիկամի վրայից հեռացնում են ջլերն ու կաշին, շերտերով կտրտում են, այնուհետեւ նորից լցնում արգանակի մեջ: Ապա պատրաստում են մյուս բաղադրիչները՝ սխտոր, չինական մաղադանոս, սիսեռ, լոբի, ջրում թրմված մի կտոր բամբուկ, թարմ քրիզանթեմ եւ այլն: Հետո այդ ամենը մի որոշ ժամանակով եռացող ջրի մեջ կիսաեփ խաշում են եւ թերխաշ բաղադրիչները լցնում սառը ջրի մեջ՝ թարմ տեսք հաղորդելու համար. ջրից հանում են այն ժամանակ, երբ պատրաստվում են օգտագործել: Այնուհետեւ այդ բաղադրիչներին ավելացնում են խոզապուխտ, կանաչ սոխ, կոճապղպեղ, մի քիչ տոֆու /թանձրուկ՝ ճզմած սոյայի հատիկներից/, մեկ հատ թարմ բամբուկի ցողուն եւ աղավնու ձվեր:

Կամրջակ-բրնձարիչտան բացառիկ է ոչ միայն իր պատրաստման տեխնոլոգիայով, այլեւ ճաշակելու անզուգական ձեւով: Հիմնական առանձնահատկությունն արգանակի եւ ճաշակելու ձեւի մեջ է: Կամրջակ-բրնձարիչտայի արգանակը սուր հոտով թանձրապուր է՝ երկար եփված մեծ ոսկորներով, հասուն հավի մսերով, Սյուանվեյան խոզապուխտով եւ բազում այլ օգտակար մթերքներով: Այդ համեղ արգանակը տարբեր կերպ են ճաշակում: Օրինակ, տաքացրած չինական մեծ թասի մեջ մի քիչ ալյուր, աղացած պղպեղ եւ հավի յուղ են լցնում: Այնուհետեւ տաք ապուրը լցնում են այդ թասի մեջ, յուղի հաստ շերտով ծածկում են այնպես, որ գուլորշին ներսում մնա եւ տաքությունը պահպանվի: Միեւնույն ժամանակ, սեղանի վրա բրնձարիչտայով լցված մեկ այլ թաս են դնում: Այնուհետեւ եփում են տարբեր տեսակի հասուն շերտատված մսեր, վտահ լինելով, որ դրանք ավելացվում են ըստ հաջորդականության, հետո ավելացնում են կտրատած մատղաշ մսեր, բանջարեղեն, քնջութի յուղ, պղպեղի յուղ: Երրորդ, այդ երկու թասի բաղադրիչներն իրար են միացնում, արգանակի մեջ ավելացնում են բրնձարիչտաները եւ ստացված զանգվածը լավ խառնում են: Ուտելիս արգանակն ափսեի մեջ թեթեւ խառնում են, որպեսզի ավելի մածուցիկ ու բուրավետ լինի: Բրնձարիչտաներն արգանակի մեջ ասես կամրջակներ լինեն, եւ այս ուտեստը հենց այդպես էլ կոչել են՝ «կամրջակ-բրնձարիչտաներ»:

Յուքսիյան կաթսայիկով բրնձարիչտաներ

Կաթսայիկով բրնձարիչտաները լայնորեն տարածված են հատկապես Չինաստանի հարավ-արեւմուտքում՝ Յունան երկրամասի Կունմին քաղա-

քում: Այս օգտակար եւ հեշտ պատրաստվող ուտեստի գլխավոր առանձնահատկությունն այն է, որ բրնձարիշտաները եփում են փոքրիկ կաթսայի մեջ՝ փայտածխի կրակի վրա, իսկ կաթսայիկի միջի ամբողջ բաղադրիչները՝ թարմ միսն ու բրնձարիշտաները, թարմ ու հաճելի բույր ունեն:

Բրնձարիշտաներով արգանակ

Այս տեսակի բրնձե արիշտաները պատրաստում են բարձրորակ բրնձի ալյուրից: Արիշտաների մշակման գործընթացում կիրառվում են այնպիսի մեթոդներ, ինչպիսիք են ֆերմենտացումը, հղկումը, ֆիլտրումը՝ մաքուր ու էլաստիկ խմոր ստանալու համար, մամլումն ու քանումը: Այս ամբողջ գործընթացն ավարտելուց հետո արիշտաները դնում են սառը ջրի մեջ, կամ, ինչպես ասում են՝ մի որոշ ժամանակ ջրի մեջ թրջոց են դնում, այնուհետեւ լվանում են եւ չորացնելուց հետո դրանցից տարբեր ուտեստներ են պատրաստում, ինչպես օրինակ՝ Չինաստանում շատ հայտնի բրնձարիշտաներով արգանակը եւ բազում համեղ ու ախորժեղի ուտեստներ: Բրնձով արիշտաներն երկար են, սպիտակ ու նուրբ: Դրանք կարելի է ճաշակել սառը կամ տաք վիճակում, եւ երկու դեպքում էլ դրանք շատ համեղ են:

Բրնձարիշտաներով տոֆու պուդինգ

Բրնձարիշտաներով տոֆու պուդինգ պատրաստելու համար բրնձարիշտաներն եփում են եռացող ջրի մեջ, ապա դրա վրա ավելացնում են մեծ քանակությամբ տոֆու պուդինգ, որից հետո հերթով, իրար հաջորդելով, ավելացնում են նաեւ մյուս բաղադրիչները: Այս ուտեստը բրնձարիշտաների ու տոֆու պուդինգի միախառնուրդային եզակի համ է ստեղծում:



Մարինացված մթերքներով բրնձարիշտաներ

Մարինացված մթերքներով բրնձարիշտաների պատրաստման քայլերը հետեւյալն են. նախ՝ եռացող ջրի մեջ եփել բրնձարիշտաները, ապա դրանք արագ հանել ջրից, վերջում մարինադներով ու շոգեխաշած մթերքներով զարդարել: Այն նման է սոուսում պատրաստվող արիշտաներին, սակայն այս ուտեստի յուրահատուկ համը տարբերվում է սոուսում մատուցվող արիշտաների համից:

4. Բրնձի ալյուր

Բրնձի ալյուր պատրաստելու եղանակները բազմազան են, սակայն հիմնականում կիրառում են այս մեթոդը: Բրնձը 2-3 անգամ լվանալուց հետո այն ընկղմում են ջրով լի տարայի մեջ եւ մոտ մեկ ժամ ջրի մեջ թողնում: Ջրքամելուց հետո բրնձը փռում են բամբակե կտորի վրա՝ չորացնում ստվերում: Բրնձը խոնավ վիճակում, երբ լրիվ չորացած չէ, աղում են ալրադաջում կամ տանը՝ էլեկտրական բլենդերով: Աղալուց հետո մաղում են եւ լցնելով հարթ ավսեի մեջ՝ 2-3 օր դնում են ստվերում չորանալու: Ալյուրը պահպանելուց առաջ հարկավոր է համոզվել, որ այն լրիվ չոր է եւ նրա մեջ խոնավություն չկա:

Բրնձի ալյուրը ձեւով շատ նման է բրնձարիշտային, բայց իրականում դրանք տարբեր են: Բրնձարիշտայի սահմանման համաձայն՝ մենք գիտենք, որ դրա հունքը բրնձն է, բայց համային առումով այն էապես տարբերվում է բրնձի ալյուրից եւ տարբեր կերպ է պատրաստվում, քանի որ դրա մեջ ավելացնում են տարբեր նյութեր, ինչպես, օրինակ՝ քաղցր կարտոֆիլի ալյուր եւ կարտոֆիլի ալյուր: Համային առումով բրնձարիշտաները հիմնականում թարմ, իսկ բրնձի ալյուրը՝ նուրբ համ ունի, ասել է թե՛ բրնձարիշտաները ողորկ տեսք ունեն, մինչդեռ բրնձի ալյուրը թեթեւ, կաշուն է լինում:

Բրնձի ալյուրն այնքան նուրբ ու ճկուն է, որ արգանակը չի սառեցնում, իսկ եփելիս չի ջրիկանում: Տարբեր սննդի հետ համակցելիս կամ ապուրի մեջ եփելիս, այն իր դյուրինությունը, համն ու հոտը չի կորցնում: Բրնձի ալյուրի տեսականին բազմազան է, դրանցից են՝ սպիտակ բրնձի ալյուրը, դարչնագույն բրնձի ալյուրը, քաղցր բրնձի ալյուրը, արծաթագույն թավշա-բրնձի ալյուրը, թաց բրնձի ալյուրը, չոր բրնձի ալյուրը եւ այլն: Ամենահայտնիներից են՝ Ֆուլժոուն, Չանշոուն, Շանվենը, Խինդուան, Անյինը, Գույիլինը, Շաոյանը, Հեյուանը, Չանդեն եւ ուրիշ այլ տեսակներ:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՈՒ

ԱՐԻՇՏԱՆԵՐ

Հացը, հացաբուլկեղենը, ալրային հրուշակեղենն ու մակարոնային արտադրանքը սովորաբար դասվում են ալյուրից պատրաստած սննդամթերքների դասին: Հնագույն արձանագրությունները վկայում են այն մասին, որ ալրային սննդամթերքները գոյություն են ունեցել դեռևս Հան դինաստիայից առաջ: Հան դինաստիայում ալյուրով պատրաստած սննդին պարզապես թխվածք էին անվանում, շոգեհարած հացին կամ քաղցրահամ փոքրիկ բլիթներին՝ շոգեխաշ թխվածքներ, իսկ ջրում եփած արիշտաներն ու խմորազնդիկները՝ հյութել թխվածքներ: Հետագայում մարդիկ սկսեցին զատորոշել ալյուրից պատրաստած թխվածքեղեն հասկացությունը: Չինական ալրային սննդամթերքների պատմությունն երկար է ելներառում է բազմաթիվ տեսականիներ ու համեր: Եթե բոլոր նահանգների ու ազգերի ալրային սննդամթերքները մեկտեղենք, կստացվի մի խայտաբղետ ծաղկեփունջ: Չինաստանի ավանդական ալրային ուտելիքներից են՝ հասարակ արիշտաները, ձգած արիշտաները, ջիաոզին /խմորազնդիկ/ հյուսիսում, շաո մային /շոգեխաշած խմորազնդիկ/, բուլկիները, գարնանային նրբաբլիթները եւ յուանյաոն /կաշուն բրնձազնդիկեր Լապտերների փառատոնի համար/ հարավում: Վերոնշյալ տեսականուց բացի, ալրային մթերքների հարուստ տեսականու հանդիպում ենք նաեւ Չինաստանի մյուս շրջաններում՝ յուրահատուկ համ ու հոտով եւ ազգային կոլորիտով: Օրինակ՝ հրուշակեղենի եւ մակարոնեղենի արտադրանքներից հայտնի են վառարանային կլոր բլիթները՝ Պեկինում, նանքսիանգ շոգեխաշու սպիտակ պագոդածեւ բլիթները՝ Շանհայում, գոուբուլի բլիթները՝ Տիանցզինում, կտրտած արիշտաները՝ Տաիյանում, ձեռածած արիշտաները՝ Լանչժոյում, ծովախեցգետնի սերուցքային խմորազնդիկները՝ Ջիանսույում, խյուս-արիշտաները՝ Շանդոնգում, շոգեխաշած արիշտաները՝ Հենանում եւ քաղցր չամիչով թխվածքաբլիթները՝ Սինցզյանում:

Չինաստանի տարածքներն անձայրածիր են եւ այդ հսկայական տարածություններում ձեւավորվել են տարբեր բարքեր՝ իրենց յուրօրինակ դիետիկ սովորություններով ու տեղից տեղ տարբերվող բազմազան ու հարուստ խոհանոցով: Ի հավելումն այդ ամենի հարկ է նշել, որ բրնձի օգտագործումը լայնորեն տարածված է Չինաստանի հարավային մասում, իսկ արիշտաներն առատորեն օգտագործում են երկրի հյուսիսում: Համ ու

հոտի տարբեր դպրոցները նույնպես կարելի է դասակարգել ըստ հյուսիսայինի ու հարավայինի: Յյուսիսայինն իր հիմնական սննդում օգտագործվում է ալյուր ու կոշտ շիլաներ, մինչդեռ հարավայինի հիմնական տեսականին ընդգրկում է բրնձային ուտեստներ ու բրնձի ալյուրից պատրաստած բլիթներ եւ բրնձային տարբեր այլ ուտեստներ: Յյուսիսային դպրոցի ներկայացուցիչներն են պեկինյան ու շանդոնյան բուլբուլը, որոնց չինացիք ուղղակի անվանում են՝ Ջինգ ոճ, մինչդեռ հարավային ոճի ներկայացուցիչը Ջիանսուն է /արեւելյան Չինաստանի նահանգներից/, եւ մենք ուղղակի ասում են՝ Սյու ոճ: Սյու ոճը հարուստ է ալրային բազմապիսի տեսակներով, որոնք ունեն քաղցր բուլբուլ ու նրբագեղ արվեստ: Գուանչժուի մոտակայքում ալրային ուտեստներին պարզապես Գուան ոճի են անվանում: Այս ոճը ներկայացնում է արեւմտյան ուտեստների տարբերակը, ինչը եզակի հարավային բուլբուլ է ստեղծում: Յյուսիսային ալրային ուտեստների ոճից հետո հաջորդ հիմնականը Գուան ոճն է համարվում: Այսպիսով, մարդիկ սովորաբար ալրային ուտեստները բաժանում են երեք ոճի՝ ջինգ, գուան ու սյու: Բացի այդ մյուս դպրոցները նույնպես իրենց ուրույն ոճն ունեն, օրինակ՝ լինում են ալրային ուտեստներ Ցզին ոճի, Ցին ոճի, Չուան ոճի եւ այլն: Բոլոր այդ դպրոցներն առանձնանում են իրենց առանձնակի ոճով՝ հոտային, համային, հումքային եւ ունեն յուրահատուկ պատրաստման տեխնոլոգիա:

1. Արիշտաներ



Չինաստանում արիշտաներ ուտելու սովորությոնը գալիս է դեռելս վաղնջական ժամանակներից, եւ հնագույն ժամանակներում մարդիկ նույնիսկ կորեկից ու հացահատիկից պատրաստված արիշտաներին բրինձ էին

անվանում, բայց արիշտաները տարբերվում են բրնձից: Դրանք ոչ միայն հագեցնում են քաղցը, այլեւ ունեն լոկալ ազգային նշանակություն: Օրինակ, մարդիկ իրենց ծննդյան տոնակատարությունների ժամանակ պատրաստում են արիշտաներ՝ անվանելով դրանք երկարակյաց արիշտաներ:

Արհշտաները երկար ու բարակ են, իսկ չինարենում բարակ բառի արտասանումը համահունչ է երկար կյանք արտասանությանը: Ուստի, չինացիների համար սովորույթ է դարձել ծննդյան տոների ժամանակ արհշտաներ ճաշակելը:

Արհշտաները երկար պատմություն ունեն: Դեռևս 2000 տարի առաջ Արեւելյան Հան Դինաստիայի ժամանակաշրջանում արհշտաների վերաբերյալ հիշատակություններ են արվել: Պատրաստման տարատեսակ տեխնոլոգիաների շնորհիվ այսօր Չինաստանում գոյություն ունեն տարբեր համ ու հոտով արհշտայի հազարավոր տեսակներ: Չինաստանում արհշտայի հինգ հայտնի տեսակ գոյություն ունի. դրանք են՝ կտրտած արհշտաներն ու ի-ֆու շոգեխաշած արհշտաները Շանսիում, դանդան արհշտաները Սիչուանում, սոուսով արհշտաները Չինաստանի հյուսիսում եւ ռե գան միան /տաք չոր/ արհշտաները Ուհանում: Դրանից զատ կան նաեւ այլ հայտնի արհշտաներ, ինչպիսիք են ձեռքով ձգած արհշտաները Լանչժոյում եւ հասարակ արհշտաները Չինաստանի հարավային մասում:

Շանսիյան ալրային ուտեստներ

Շանսիյում ավանդական ալրային ուտեստների սեփական դպրոց է զարգացել եւ այն իր մեջ կրում է բազմաթիվ ուրիշ խոհարարական դպրոցների լավագույն հատկանիշները: Մի հին ասացվածք կա. «Աշխարհի լավագույն ալրային ուտեստները Չինաստանում են, իսկ Չինաստանի լավագույն ալրային ուտեստները՝ Շանսիում»: Ալրային ուտեստների բազմապիսի տեսակներ կան եւ թերեւս դա է պատճառը, որ մարդիկ սիրով նախընտրում են Շանսիի ալրային ուտեստները: Նույնիսկ հասարակ տնային տնտեսուհիները կարող են կորեկի, լոբու, հնդկացորենի, վարսակի եւ ալրի այլ տեսակներից տասնյակ համեղ խորտիկներ պատրաստել, ինչպես, օրինակ՝ կտրտած արհշտա, ձեռքով ձգած արհշտա, խմորագնդիկներ, գոլորշու վրա եփած չորահացեր, ալրով պատրաստած երշիկեղեն եւ այլն: Եթե դուք խոհարար եք, Շանսիի տարբեր խոհարարական գրքերում կգտնեք ավելի քան 280 բաղադրատոմս:

Շանսիյան ամենահայտնի ուտեստը կտրտած արհշտան է: Դրանք ստանում են արհշտաների կտրտման միջոցով, որոնց մեջտեղի հատվածը հաստ է, իսկ եզրերը՝ բարակ: Դրանք նուրբ են, ամուր ու ճկուն: Ճաշակելիս՝ արտաքինից հարթ են, իսկ ներսից՝ ճկուն, նուրբ, բայց ոչ կպչուն:

Այսօր կտրտած արհշտաները դարձել են կատարողական արվեստ: Թայուան քաղաքի Քուանջին խոհարարական դպրոցի կտրտած արհշ-

տաները ներկայացված լինելով Շանհայում կազմակերպված 2010թ.-ի միջազգային ցուցահանդեսին՝ ունեցել են երեք առանձնահատկություն՝ արագություն, ճշգրտություն եւ վարպետություն: Արագությունը նշանակում է, որ նրանք մեկ րոպեում կարող են կտրատել ավելի քան 200 արիշտա, ինչն ապշեցրել է հանդիսատեսին: Ծշգրտությունը նշանակում է, որ այդ բոլոր արիշտաները կարող են ավստի վրա մեկ ու կես մետր երկարությամբ ձգվել: Վարպետությունը նշանակում է, որ կատարողը արիշտայի զանգվածը դնում է իր գլխին եւ երկու ձեռքերով փորձում է դրանք կտրատել: Ավելին, կատարողներից ոմանք դա անում են միանիվ հեծանվի վրա, ինչը իսկապես ապշեցնող ու տպավորիչ է:

Շանսիյում գերակշռող ալրային ուտեստների շարքին է դասվում ի-ֆու, որը նույնպես շատ հայտնի է: Այդ ուտեստը հայտնի է նաեւ յի արիշտա անվամբ / ձվով պատրաստած արիշտայի մի տեսակ է/: Ի-ֆու արիշտաները ոսկեգույն ու ողորկ տեսք ունեն, դրանք կարելի է եփել ապուրի մեջ կամ ուղղակի տապակել: Նրանք շատ նման են այսօրվա վայրկենական պատրաստվող չոր արիշտաներին, որոնց նախատիպը համարվում է ի-ֆու արիշտան:

Սիչուանի դանդան արիշտան



Դանդան արիշտան Սիչուանի ամենահայտնի արիշտաներից է. որը որպես թեթեւ ուտելիք /սենդվիչ/ զանգվածաբար վաճառվում է փողոցներում: Ասում են, որ Սիչուան նահանգի Ջիզոնգ քաղաքում այն հայտնաբերել է Չեն Բաոբա անունով մի վաճառական: 1841 թվակա-

նին վաճառականն ավանդական դանդան արիշտաները բեռնում էր սալի թափքի երկու կողմի հաստ ձողերին ու տեղից տեղ անցնելով՝ դրանք վաճառում էր: Առեղները պատրաստված էին ամուր փայտից, առեղի մի կողմում դարակն ու պահոցն էին, որը բեռնված էր արիշտաների, խճողակների, զանազան համեմունքների ու անհրաժեշտ այլ մթերքների պաշարով, իսկ մյուս կողմում՝ փուռը, մի կաթսա եւ ստորին մասում մի փոքր օդանցք: Այսպես վաճառականը արագ-արագ պատրաստում էր արիշտաները: Դրա

բաղադրիչներն են՝ կարմիր սոյա, խոզի յուղ, քնջութի յուղ, քնջութով սոսուս, սխտորի փոշի, թակած կանաչ սոխ, կարմիր պղպեղի յուղ, աղացած պղպեղ, քացախ, համեմունքներ եւ այլն: Դանդան արհիշտայի յուրահատկությունն այն է, որ այն նուրբ ու թեթեւ է, իսկ նրա բաղադրիչները բուրավետ են ու կծու՝ քիչ քանակությամբ քաղցր, համեղ սոուսով, տաք, բայց ոչ չոր, եւ այն իրոք կարելի է դասել Սիչուանի ամենաընտիր արհիշտաների շարքին:

Սոուսապատ արհիշտաներ

Ի սկզբանե սոուսով մատուցվող արհիշտաները՝ որպես ալրային ուտեստ, լայնորոն տարածված էր Հան ժողովրդի մեջ: Այսօր այն հիմնականում հայտնի է Չինաստանի հյուսիսային մասում: Իսկ դրանց մեջ ամենահայտնին Պեկինի սոուսապատ արհիշտաներն են: Շանհայում եւ Գուանդունում տարբեր տեսակի սոուսներով պատրաստած արհիշտաների ուրիշ տեսակներ կան: Սոուսով արհիշտաներ պատրաստելու համար կտրատում են մի քիչ վարունգ, չինական ցեդրելայի տերեւներ, լոբու ծիլեր, կանաչ լոբի եւ համապատասխան քանակությամբ սոյա: Այնուհետեւ պատրաստում են սոուսը. թակած միսը եփում են, շալոտ սոխը եւ կոծապղպեղը մի քիչ յուղով տաքացնում են թավայի մեջ, հետո ավելացնում են մի քիչ սոյայի սոուս կամ քաղցր ալյուրի սոուս եւ այդ բոլորը միասին եփում են: Թողնում են արհիշտաները եփվեն, այնուհետեւ վերցնում են կրակից, վրան լցնում սոուս, միացնում մյուս բաղադրիչներն, եւ համեղ սոուսով արհիշտաների պնակը պատրաստ է:

Ուհայի տաք ու չոր արհիշտաները

Ուհայի տաք չոր արհիշտաները բարակ, հարթ, ծամելի արհիշտաներ են, որոնք իրենց մեջ կրում են Ուհայի /Նահանգ/ հաճելի համն ու հոտը: Տաք չորացրած արհիշտաները տարբերվում են մեր պատրաստած հասարակ սառը եւ սոուսապատ արհիշտաներից: Այս տեսակ արհիշտաներ պատրաստելու համար հարկավոր է արհիշտաները նախապես եփել, ապա յուղ ավելացնելով սառեցնել: Դրանք ճաշակելու համար կարող եք արհիշտաները նորից տաք ջրի մեջ լցնելով տաքացնել եւ վրան ավելացնել քնջութի սոուս, քնջութի յուղ, անուշաբույր քացախ ու պղպեղի յուղ: Պատրաստի արհիշտաները նուրբ ու ծամելի, դեղին ու յուղոտ, բուրավետ ու թարմ տեսք ունեն եւ իրենց փխրածելի բույրով մարդկանց փխրածակն են բացում:

Լանժուուի ձեռքով ձգած արհիշտաները

Ձեռքով ձգած արհիշտաները սկիզբ են առել Հենանի հուլի ազգությամբ՝ տավարի մսից պատրաստվող արհիշտաներից: Հետագայում Մա Բաոզին եւ այլոք Լանժուուում միավորեցին ձեռքով ձգած արհիշտաների չափանիշները: Տավարի արգանակը թափանցիկ ու անուշահոտ է, իսկ կտրտած բողկերը՝ մաքուր ու սպիտակ: Քիմոնն ու սխտորը թարմ են ու կանաչ: Կարմիր պղպեղի յուղը լողում է արգանակի մակերեսին: Արհիշտաները փափուկ, նուրբ ու դեղին են: Ձեռքով ձգած արհիշտաների տարբեր տեսակներ կան. մի մասը երկու մատնաչափ լայնություն ունեն, որոշները՝ մեկ մատնաչափ բարակ են, կան տեսակներ, որոնք ցողունի պես բարակ են, իսկ ամենաբարակները՝ մետաքսի պես նուրբ են: Վերջին երկու հարյուր տարվա ընթացքում ձեռքով ձգած արհիշտաները հայտնի են իրենց համեղ մտով, թարմ արգանակով ու փոքրությամբ:

Հասարակ արհիշտաներ

Հասարակ արհիշտան, հայտնի նաեւ՝ պարզ արհիշտա, կամ թափանցիկ արգանակով արհիշտա, արգանակով պատրաստած արհիշտայի մի տեսակ է՝ առանց այլ մթերքների ու բաղադրիչների: Սովորաբար այդ արհիշտաները սիրում են ճաշակել Շանհայում: Որոշ շրջաններում հասարակ արհիշտաներին անվանում են «փոքրիկ, պարզ աշնանային արհիշտաներ»: Նման անվանումն առաջացել է լուսնային օրացույցի հոկտեմբեր բառից: Մարդիկ լուսնային օրացույցի հոկտեմբեր ամիսը սովորաբար անվանում էին «փոքրիկ պարզ աշուն»: Շանհայի բարբառով «տասը» եւ «պարզ աշուն» բառերը համանման են, եւ քանի որ այդ արհիշտաները սովորաբար արժեքին տասը վեն /տարադրամ հին Չինաստանում/, դրանից առաջ եկավ հասարակ արհիշտաներ անվանումը: Հասարակ արհիշտաները նուրբ են, դրանց արգանակը թափանցիկ է ու շատ համեղ, նաեւ ֆինանսական տեսակետից այն շատ ձեռնտու է, եւ հարավային Չինաստանում շատերը հաճախ նախընտրում են ուտել հենց այդ հասարակ արհիշտաները :

2. Բաոզի (շոգեխաշու լցոնած բլիթներ)

Բաոզին Չինաստանի ամենահին ավանդական ուտելիքներից է: Չինական լեգենդի համաձայն՝ այն հայտաբերել է չին գիտնական ու զինվորական ռազմագետ ժուջ Լյանգը՝ Երեք թագավորությունների ժամանակաշրջանում (մ.թ. 3-րդ դար): Որպես կանոն՝ բաոզին պատրաստում են խմո-

րից, իսկ լցոնման համար օգտագործում են բանջարեղենային, մսային կամ քաղցր բաղադրիչներ: Բաղդին առանց լցոնման անվանում են՝ շոգեխաշած բլիթներ: Բաղդիներ պատրաստելիս սովորաբար թթմոր են օգտագործում: Բաղդիների չափը կախված է լցոնման չափից՝ փոքր, միջին կամ մեծ: Սովորաբար դրանք լցոնելու համար մենք օգտագործում են միս, քնջութ, լոբու մածուկ, կամ խոզապուխտ: Հայտնի բաղդիներն են՝ Տիանցզիցի Գոուբուլի բաղդին, Նենսիանի փոքր բաղդին, Սինցզյանի թխուկ-բաղդին, խոզի մսով լցոնած ու թավայի մեջ տապաած բաղդին, շոգեխաշած շառնաին եւ Գուանդունի խորոված խոզի մսով լցոնված բաղդին:

Տյանցզիցի գոուբուլի բաղդին

Գոուբուլի բաղդին Տյանցզիցի երեք ամենահայտնի խորտիկներից ամենաառաջինն է, որն ավելի քան 150 տարվա պատմություն ունի: Թոնգժի /բառացի նշանակությամբ՝ «միեւնույն կամքը» կամ «միեւնույն ցանկությունը»՝ ընկերական/ տարիներին, Ցին դինաստիայի վերջին տարիների ժամանակաշրջանում, Գաո Գուիյու անունով մի մարդ կար, որին մանուկ ժամանակ Գոուզի էին անվանում: Նա մի քանի տարի աշակերտում էր Տյանցզիցի խորտկարաններից մեկում: Հետո բացում է իր սեփական խորտկարանը, որտեղ հիմնականում բաղդի էր վաճառում: Իր փայլուն հմտությունների ու մանրակրկիտ ընտրած բաղադրիչների շնորհիվ նրա բաղդիները անյուղ, թարմ ու նուրբ համ ունեին: Այսպիսով, նրա քրիզանթեմներով ձեւավորած բաղդիներն իրենց խայտաբղետ գույներով, բույրով, համով ու տեսքով գրավում էին մարդկանց: Կարճ ժամանակ անց նա համբավավոր մարդ դարձավ: Քանի որ նա չափազանց զբաղված էր իր հաճախորդների հետ զրուցելու համար, մարդիկ կատակով ասում էին, որ Գոուզին բաղդի է վաճառում՝ առանց իր հաճախորդներին ողջունելու: Այսպիսով մարդիկ սկսեցին նրան անվանել Գոուբուլի, իսկ նրա վաճառած բաղդիները՝ Գոուբուլի բաղդի:

Մեր օրերի Գոուբուլի բաղդին ներկայանում է նորացված, մի քանի սերնդի վարպետների կողմից վերամշակված ու կատարելագործված տարբերակով: Այսօր բաղդիի ավելի քան 100 տեսակ գոյություն ունի, որը բաժանվում է վեց խմբի՝ խոզի մսով լցոնված բաղդի, երեք թարմ նուրբ խորտիկներով լցոնված բաղդի, խոզի կաշվով լցոնված բաղդի, ծովամթերքներով լցոնված բաղդի, վայրի հատապտուղներով լցոնված բաղդի եւ ծովախեցգետնի մսով լցոնված բաղդի: Բաղդիի յուրաքանչյուր տեսակ իր յուրահատուկ համն ունի եւ իսկապես մեծ հռչակ է վայելում:

Խոզի մսով լցոնված հյուսիսային բաղադրանք

Շանհայի արվարձաններից մեկի՝ Նանսիանի ավանդական խորտիկների շարքին է դասվում խոզի մսով լցոնված հյուսիսային բաղադրանք: Այն ավելի քան հարյուր տարվա պատմություն ունի: Խոզի մսով լցոնված բաղադրանքը խմորն արվում է բարձր կարգի ալյուրից, իսկ լցոնի մեջ հիմնականում օգտագործվում են խոզի շերտատած տոտիկներ եւ մի քանի այլ բաղադրիչներ՝ թական կոճապղպեղ, խոզի կաշվից պատրաստած դոնդոլ, աղ, սոյայի սոուս, շաքարավազ եւ ջուր՝ առանց սոխի ու սխտորի: Խոզի մսով լցոնված բաղադրանքի որակը գնահատելու համար հարկավոր է շոգեխաշած տաք բաղադրանք տեղափոխել ավստի մեջ, ծակել վերելի շերտը, ինչից հետո դրա հյուսքը պիտի ծորա ավստի մեջ: Եւ իվերջո, բաղադրի միջի լցոնը պետք է ունենա հետեւյալ առանձնահատկությունները. նուրբ խմոր, թարմ հյուսք, փափուկ միս ու առատ լցոն: Պատրաստի բաղադրանքը շատ փոքր, նուրբ, կիսաթափանցիկ, բյուրեղանման ու փոքր-ինչ դեղին տեսք ունեն եւ նման են պագոդայի: Դրանք կծելիս համեղ հյուսքը ձեր ախորժակը կբացի: Եվ դրանք էլ ավելի համեղ կստացվեն, եթե համեմեք մի քիչ կտրտած կոճապղպեղով, քացախով ու ձվային ապուրով:

Սինցայանի թխուկ-բաղադրանք

Սինցայան Ուլղուրի ինքնավար մարզի էթնիկ բնակիչների ամենասիրած ուտելիքներից է թխուկ-բաղադրանք: Թխուկ-բաղադրանքի խմորը պատրաստում են առանց թթխման. դրանք շատ բարակ ու քառակուսաձեւ տեսք ունեն: Լցոնի բաղադրության մեջ մտնում է խորանարդիկաձեւ կտրտած ոչխարի միսը, ոչխարի յուղը, սոխը, քեմոնի փոշին, աղացած պղպեղն ու աղը: Լցոնված բաղադրանքը տեղափոխում են հատուկ ջեռոցի մեջ եւ թխում են, մինչեւ որ բաղադրանքը կարմրեն ու ներսի միջուկը եփվի:

Տապակած բաղադրանք

Տապակած բաղադրանքին նաեւ անվանում են Շանդունյան տապակած բաղադրանք կամ ջրում տապակած բաղադրանք եւ դրանք իրենց ավելի քան հարյուրամյա պատմությամբ Շանդունի ամենահայտնի թեթեւ խորտիկներից են: Տապակած բաղադրանքի պատրաստման ժամանակ պետք է մշտապես հետեւել եռացնելու, շոգեխաշելու եւ տապակելու հաջորդական գործընթացին: Տապակած բաղադրանքի խմորը պատրաստվում է թթխմամբ: Այդ փոքրիկ ու համեղ բլիթները տապակում են հարթ թավայի մեջ, որի մեջ լց-

ված է ջուր եւ յուղ: Բլիթները պատրաստ են համարվում, երբ դրանք կարմրում ու փափուկ, փխրուն տեսք են ստանում: Եռացող ջրի, տապակվող յուղի ու բարձրացող գոլորշու միախառնուրդից բաղկների բույրը ավելի համեղ է բուրում:

3. Շաոմաի /շոգեխաշած խմորագնդիկներ/

Շաոմաին թեթև խորտիկ է, որը պատրաստում են ալրային խմորից ու լցոնային թանձր զանգվածից: Շաոմաիները եփում են շոգեխաշելով: Շոգեխաշ շաոմաին ավանդական ուտեստ է Շանսիի հարավում: Առաջին անգամ շաոմաիներ պատրաստել են Յունան դինաստիայի ժամանակաշրջանում՝ Ներքին Մոնղոլիայի Ղոնհոթի շրջանում:



Այնտեղի որոշ խանութներում բիզնես նպատակով սկսեցին վաճառել շոգեխաշած խմորագնդերի որոշ տեսակներ: Հետագայում շաոմաին անցավ զարգացման էվոլյուցիայի միջով եւ այսօր կան նորացված շաոմաիի բազմաթիվ տեսակներ՝ տարբեր բաղադրիչներով: Սակայն ասում են նաեւ, որ շաոմաին առաջացել է բաղդից: Շաոմաիի եւ բաղդի միջեւ տարբերությունն այն է, որ առաջինները պատրաստում են առանց թթխմորի եւ դրանց գլխիկները չեն փակում /նման է վրացական խինկալիին/:

Շաոմաին նռան տեսք ունի, այն սպիտակ ու թափանցիկ է՝ առատ միջուկով: Շոգեխաշած խմորագնդիկներն ունենում են նուրբ խմոր, անուշահոտ ու համեղ են: Շաոմաի պատրաստելիս ալյուրի հետ տաք ջուր են խառնում եւ խմոր հունցում: Այսպես խմորը կիսով չափ եփվում է: Հետո խմորի մեջ մի քիչ սառը ջուր են ավելացնում եւ շարունակում հունցել այնքան, մինչեւ որ խմորը թանձր զանգվածի վերածվի: Խմորն ավելի կպչուն դարձնելու համար օգտագործում են հատուկ կարճ ձող, որի երկու ծայրերը բարակ են, իսկ մեջտեղի մասը՝ հաստ. այն շատ նման է փայտե մահակին, դրանով խմորը գրտնակում են: Խմորը, կամ՝ կաշին, պետք է բարակ լինի: Խմորը փոքրիկ մասերի բաժանելուց ու գրտնակելուց հետո ամեն մի խմորի մեջտեղում լցնում են միջուկը, ապա ծայրերը բարձրաց-

նուն, հավաքում եւ, շառնափի ձեւ տալով, դնում են կաթսայի մեջ, որ շոգեխաշվի: Շառնափներն արտաքինից պատված են բարակ թաղանթով, իսկ դրանց ներսում առատ միջուկ է: Դրանք շատ նման են փոքրիկ ծաղկամանի՝ հատակը կլոր, իրանը՝ բարակ, իսկ գլխիկները՝ ժապավենածեւ: Շառնափն ոչ միայն գեղեցիկ է, այլեւ շատ համեղ: Նրա միջուկի բաղադրությունը հիմնականում մածուցիկ բրինձ, բողկ, կաղամբ եւ անյուղ միս է լինում: Շառնափն ավելի համեղ կստացվի, եթե ուտլու ժամանակ օգտագործեք քացախ կամ թական սխտորով պատրաստած սոուս:

4. Ջիաոզի /խմորագնդիկներ/

Ջիաոզին հայտնաբերվել է չին հայտնի բժիկ Չժան Չժունժինգի կողմից՝ Արեւելյան Հան դինաստիայի ժամանակաշրջանում: Կան ջիաոզիի տարբեր տեսակներ՝ ջրային, շոգեխաշած, տապակած, որոնք ունեն պատրաստման բազմաթիվ եղանակներ: Ջիաոզիի խմորը կարող է լինել յուղոտ կամ անյուղ. խմորը կարող է պատրաստվել նաեւ բրնձի ալյուրից: Այն կարող է ունենալ եւ քաղցր ու աղի միջուկ, եւ կարող է պատրաստված լինել մսից կամ բանջարեղենից: Ջիաոզիի խմորը հաճախ շատ բարակ է, իսկ լցոնը՝ շատ նուրբ ու համեղ. այն յուրահատուկ տեսք ունի: Ջիաոզի պատրաստում են տարբեր բաղադրիչներից, դրանք հիմնականում սննդարար են: Ավելին, շոգեխաշելիս պահպանվում են մթերքների օգտակար հատկությունները, ինչը նույնպես համապատասխանում է չինական ավանդական սննդակարգային մշակույթին, որտեղ մեծ տեղ են տալիս գույների, համի ու բույրի ներդաշնակ համադրությանը: Այսպիսով, մարդիկ Չինաստանում շատ հաճախ գերադասում են ջիաոզի ճաշակել: Չինաստանում անգամ ասում են, որ ամենահամեղ կերակուրը ջիաոզին է: Ամեն տարի Գարնանային փառատոնի ժամանակ չինացիները հաճույքով ջիաոզիներ են ըմբռնում:

Չինաստանի տարբեր շրջաններում կարելի է հանդիպել ջիաոզիի բազմաթիվ ու բազմապիսի տեսակների, ինչպես, օրինակ՝ օսլայի ալյուրով պատրաստած մանր ծովախեցգետիններով ջիաոզին՝ Գուլանդունում, տապակած մսով ջիաոզին՝ Շանհայում, ծովախեցգետնի ձկնկիթով լցոնված շեգեխաշու ջիաոզին՝ Յանչժոյում, արգանակով ջիաոզին՝ Շանդունում, խրթխրթան ծայրերով ջիաոզին՝ հյուսիս-արեւելքում եւ խոզի մսով լցոնված ջիաոզին՝ Սիչուանում: Վերոնշյալ բոլոր ջիաոզիները հայտնի տեսակներ են: Սիանում մարդիկ ջիաոզիի խմորայքներ են կազմակերպում, որտեղ հյուրերին հյուրասիրում են ջիաոզիի ավելի քան տասը տեսակներով՝ լցոնված տարբեր բաղադրիչներով:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԵՔ

ԿԱՐԿԱՆՊԱԿՆԵՐ

Հին Չինաստանում «կարկանդակ»-ը ալրային ուտելիքների ընդհանուր անվանումն էր: Չինական խոհանոցում առանձնացնում են կարկանդակների երկու հիմնական տարատեսակ: Առաջին տեսակը ջրառե կարկանդակներն են: Դրանք իրենցից ներկայացնում են կոշտ արիշտաների մի ամբողջ շարք՝ կարկանդակներն արգանակում, տափակ արիշտաները եւ այլն, ինչպես նաեւ լցոնված շոգեխաշու ուտելիքների մի ամբողջ շարք՝ վոնտոնը, ջիաոզին եւ այլն: Երկրորդ տեսակը թխած կարկանդակներն են: Լինում են մսով լցոնված կարկանդակներ, ինչպիսիք են «թխած նրբաբլիթները», եւ կարկանդակներ, որոնք լցոնված են բանջարեղենով, ինչպես՝ «հու նրբաբլիթը» եւ «մա նրբաբլիթը»: Այս բաժնում մենք խոսելու ենք երկրորդ տեսակի մասին: Կարկանդակներ պատրաստելու բազմաթիվ եղանակներ կան, օրինակ՝ շոգեխաշելով, եփելով, թխելով, տապակելով, խորովելով եւ թավայի մեջ տապակելով: Խրթխրթան, ջրում բացվող արիշտաները, թթմորով արիշտաները, ձվով արիշտաներն ու բրնձով արիշտաները բոլորն իրենց յուրահատուկ համն ու հոտն ունեն: Այսօր չինացիների ամենօրյա սննդակարգի մեջ այս կարկանդակներն իրենց պատվավոր տեղն են զբաղեցնում:

1. Լոտոսի տերեւանման նրբաբլիթներ

Լոտոսի տերեւանման նրբաբլիթները տեղից տեղ տարբեր անուններ ունեն: Տարբերում են դրանց մեծ կամ փոքր տեսակները: Մեծ նրբաբլիթների տրամագիծը ավելի քան քսանհինգ սանտիմետր է, իսկ փոքրինը՝ մեկ բռաչափ: Լոտոսի տերեւանման նրբաբլիթները թղթի պես բարակ են, փափուկ ու սպիտակ, ճկուն ու ծամելի: Հաճախ նրբաբլիթներն ուտում են կանաչ սոխով ու սոուսով լցոնված միջուկով: Լոտոսի տերեւածեւ գլանակած նրբաբլիթների խճողակը շատ բազմազան է. այն կարող է լինել մսից կամ բանջարեղենից:



Բանջարեղենային խճողակի լցոնն իր մեջ պարունակում է լոբու ծիլեր, կտրատած կարտոֆիլ, վերմիշել, կանաչ սոխ եւ այլն: Մսային նրբաբլիթների միջուկը կարող է լինել կտրտած հավի, խոզի, տավարի, գառան եւ այլ կենդանական մսեր:

2. Յուբիառ /յուղում տապակած խմորե ձողիկներ/

Յուբիառն, նաեւ հայտնի որպես՝ չինական կարկանդակ, յուղոտ ձողիկներ, յուղոտ դոնդողներ, Չինաստանում ամենաընդունված նախաճաշն է համարվում: Սույն դինաստիայի արձանագրությունները վկայում են, որ յուբիառն դարավոր պատմություն ունի. մ.թ. տասնմեկերորդ դարում Շաոքսինգի Սույն դինաստիայի կայսեր Գաոզոնգն ու նրա որդիները Քին Քուեի լարած թակարդն են ընկնում: Ամբողջ բանակն ու ժողովուրդը Քին Քուեի հանդեպ ատելությամբ են լցվում: Այդ ժամանակ Լինանի Ֆիբո տաղավարում երկու խոհարար էին աշխատում: Նախաճաշ պատրաստելու համար նրանք վերցնում էին խմորն ու դրանից երկու պատկեր ձեւավորում, որոնք նման էին Քին Քուեին ու նրա կնոջը՝ Վանգին: Խոհարարներն այդ երկու մոդելները հյուսելով իրար էին ձուլում, դնում էին եռացող յուղով լի թավայի մեջ, որ տապակվի, եւ դրանք անվանում էին՝ «տապակվող Քին Քուեի»: Այս կարկանդակները արտաքինից փխրուն են, ներսից՝ նուրբ ու փափուկ, ունեն ոսկեգույն տեսք, աղի են ու բուրավետ: Հետագայում դրանք աստիճանաբար զարգանալով դարձան նախաճաշի համար ժողովրդական ավանդական ուտելիք, որը սիրված է բոլորի կողմից, եւ հարմար է թե՛ մեծերին, թե՛ փոքրերին:

3. Քնջութով նրբաբլիթներ

Պատմական աղբյուրների համաձայն՝ քնջութով նրբաբլիթներն առաջին անգամ ներկայացվել են Հան դինաստիայի օրոք՝ Բան Չաոյի կողմից, եւ դրանք հայտնի էին Հան դինաստիայում: Նրբաբլիթների բազմաթիվ տեսակներ կան, ինչպես, օրինակ՝ մեծ նրբաբլիթներ, թխած նրբաբլիթներ, քնջութով նրբաբլիթներ, յուղաբլիթներ, կտրտած նրբաբլիթներ, քնջութի մածուկով քաղցր նրբաբլիթներ եւ այլն, որոնք ստորաբաժանվում են ավելի քան հարյուր տեսակի:

Ջինհուայի փխրուն նրբաբլիթն ամենահայտնի նրբաբլիթներից է: Այն ունի դեղնա-ոսկեգույն տեսք եւ արտակարգ համեղ է բուրում: Այն հայտնի աղանդեր է Չժեժանգի Ջինհուա քաղաքում:

4. Գարնանային փաթույթներ

Գարնանային փաթույթները, կամ ինչպես ասում են՝ գարնանային բլիթները կամ բարակ բլիթները, Հան ազգության ավանդական փառատոնային ուտեստն են համարվում: Գարնանային փաթույթները սերել են անտիկ ժամանակների գարնանային բլիթներից: Չինաստանի ազգային սովորույթներում ընդունված է գարնան առաջին օրը գարնանային փաթույթներ ճաշակել: Դրանք ոչ միայն ազգային խորտիկ, այլ նաև պալատական ուտելիք են համարվում: Ցին դինաստիայի արքունական պալատում կայսերական խնջույքի հարյուր քսանութ տեսակի խորտիկների մեջ գարնանային փաթույթն ինը զլխավոր անուշեղեններից մեկն էր:



Չին դինաստիայի արքունական պալատում կայսերական խնջույքի հարյուր քսանութ տեսակի խորտիկների մեջ գարնանային փաթույթն ինը զլխավոր անուշեղեններից մեկն էր:

5. Բազմաշերտ կարկանդակներ

Բազմաշերտ կարկանդակը ստեղծվել է Շանդուն նահանգի Ջիեշան գյուղում: Արտաքինից այն հացի չորուկ է, որի մեջ տասնյակ շերտեր կան: Շերտերից յուրաքանչյուրն առանձնանում է մյուսից: Պատրաստի վիճակում դրանք փափուկ ու փխրուն են, սակայն ամենեւին էլ յուղոտ չեն: Բազմաշերտ կարկանդակները շատ համեղ են:

Ջիեշանյան բազմաշերտ կարկանդակներից բացի, շատ հայտնի են նաև Չինաստանի Ֆենդուա երկրամասի Հիկու գյուղի բազմաշերտ կարկանդակները: Հիկուի կարկանդակները Ֆենդուայի երեք բարձրորակ արտադրատեսակներից մեկն են, որոնք ավելի քան հարյուր տարվա պատմություն ունեն: Դրա միջուկի մեջ հաճախ ավելացնում են եղեգի մանրացրած արմատներ, իսկ արտաքին մասից այն պատված է քնջութի բարակ շերտով:

Պատրաստի վիճակում դրանք փխրուն են, թարմ ու անուշահոտ եւ կարող են լինել քաղցր կամ աղի:

6. Սինցյանյան տապակած նաան

Չինաստանի պատմական նյութերում արձանագրությունները վկայում են, որ Սինցյանի տապակած նաանը երկար դարավոր պատմություն ունի: Սինցյանի Ուիգուր ինքնավար մարզի թանգարանում, Թան դինաստիայի ժամանակաշրջանից պահպանվել են նաանի մնացորդները, որոնք հայտնաբերվել էին Տուրֆանում, ինչը վկայում է այն մասին, որ ավելի քան 2000 տարի առաջ Տուրֆանում մարդկանց հայտնի էր, ինչպես համեղ ու հիանալի նաաներ պատրաստել: Սինցզիանում գոյություն ունի նաանի ավելի քան 50 տեսակ: Ամենահայտնի նաաներից են՝ ոչխարի մսով լցոնված նաանը, յուղով թխածը, վովո նաանը, քնջութով տապակածը, կտրտած նաանը, սիման նաանը եւ այլն:

7. Շանդունյան տապակած նրբաբլիթներ

Տապակած նրբաբլիթն ի հայտ եկավ Թայ լեռնաստանում: Այն համարվում է Շանդունի միջին եւ հարավային հատվածների ավանդական ուտելիքը: Շանդունյան նրբաբլիթները պատրաստում են ցորենի ալյուրից ու շատ նուրբ են փաթաթում: Այս հիասքանչ նրբաբլիթները թղթի պես բարակ են, մուգ ոսկեգույն, նուրբ ու ծամելի. դրանք յուրահատուկ կթուրեն, եթե փաթաթեք մանրացրած կանաչ սոխով: Տապակած նրբաբլիթները շատ արագ են պատրաստվում: Դրանք սննդարար են եւ դյուրամարս:

8. Պիտա հացը՝ գառան ապուրի մեջ



Բրդած հացի կտորներով գառան ապուրը Շենսիյան հայտնի աղանդերն է: Այս աղանդերի առանձնահատկությունն առատ հումքի, սուր հոտի, անմշակ մսի, կաչուն սուպի, բուրավետության ու, վերջապես, ստամոքսը տաքացնելու հատկության մեջ է: Գառան մսով ու հացի կտորներով այս համեղ

արգանակը պատրաստելու համար հարկավոր է հատուկ խոհարարական ձիրքով օժտված լինել: Մսի հետ եփվող հացի կտորները փխրուն ու անուշահոտ են եւ ապուրի մեջ դրանք չեն լուծվում: Մինչ ապուրը պատրաստելը հարկավոր է հացը ձեռքով բրդել: Եփելու ընթացքում արգանակի համը որոշում են հացի կտորներով եւ արգանակին ավելացնում են համապատասխան բաղադրիչները: Այն արագ պատրաստելու համար կրակը պետք է ուժեղ լինի: Այսպես ապուրի մեջ տամկած հացը կլանում է յուրահատուկ ապուրի անուշ բույրն ու մեր քիմքն է քաղցրացնում:

ՄԱՍ ԵՐԿՐՈՐԴ ԱՂԱՆԴԵՐՆԵՐ

Աղանդերը ճաշից հետո մատուցվող թեթև ուտելիքն է: Բրնձային ճաշատեսակների ի հայտ գալուց հետո հատուկ սննդակարգային նորմեր սահմանվեցին եւ, ի վերջո, ձեւավորվեց հիմնական ուտեստները երկրորդական ուտեստներից առանձնացնելու մշակույթը: Արդեն ժուռ դինաստիայի ժամանակաշրջանում հիմնական ուտեստը տարբերվում էր ոչ հիմնականից: Մի խոսքով՝ աղանդերներն օժանդակ գործառույթ ունեն:

ԳԼՈՒԽ ՄԵԿ ՀՐՈՒՇԱԿԵՂԵՆ

Խմորեղենը զանազան նյութերով ու համեմունքներով շաղախված խմորից պատրաստվող թխվածքների ամբողջությունն է: Խմորեղենի պատրաստման հիմնական բաղադրիչներն են ալյուրը՝ ցորենի կամ բրնձի, շաքարավազը, յուղը, ձուն, սերուցքը, կաթը: Սկզբնական մշակում անցնելուց հետո խմորեղենները կարող են տարբեր ձեւեր ընդունել, այնուհետեւ դրանք անցնում են մշակման հետագա փուլերը՝ խառնում, գոլորշային մշակում, թխում: Չինաստանում խմորեղենը թխվածքների, խմորեղեն ուտելիքների ընդհանուր անվանումն է: Թխվածքները լինում են երկու տեսակի. մեկը պատրաստում են շոգեխաշման եղանակով, ինչը կրակից որոշակի հեռավորության վրա է արվում: Մյուսը՝ ջեռոցում են թխում: Մ.թ.ա. 206 թվականին, Հան դինաստիայի հիմնադիր Վուզուի թագավորման տարիներին, գոյություն ունեին թխվածքների որոշ տեսակներ, որոնց անվանում էին կտրտած տորթեր: Դեռեւս Սուն եւ Յուան դինաստիաների ժամանակաշրջանում թխվածքներն արդեն կատարելագործվելով՝ դարձել էին լայն սպառման ապրանք, եւ շուկայում բացվել էին խմորեղենի խանութներ: Ֆուչժուի հայտնի Շոիլու Ջուան հրուշակեղենի խանութը ասպարեզ եկավ Յուան դինաստիայի ժամանակ: Մին եւ Ցին դինաստիաների ժամանակաշրջանում ամենուրեք կարելի էր տեսնել հրուշակեղենի խանութներ՝ գյուղերում թե քաղաքներում: Հրուշակեղենի խանութներում

խմորեղենի վաճառքի ծավալները հասնում էին մեծ մասշտաբների, ինչպես, օրինակ՝ Ֆուլչոուլի Բաուլայի Քուլան արտադրամասը, Սյամենի Ցինլան խանութը, Ցյուանչոուլի Քուլանմաո հրուշակեղենի արտադրամասը, Շիշիի Իսին քաղցրավենիքների խանութը:

Չինաստանում խմորեղենների արտադրությունն երկար պատմություն ունի եւ այն շատ նուրբ աշխատանք է պահանջում: Խմորեղենների տեսակները բազմազան են, եւ մենք տարբերում են ութ հիմնական տեսակ՝ յուղով խմորեղեն, շաքարավազով խառնած խմորեղեն, կաչուն խմորեղեն, վառարանի խմորեղեն, գոլորշու վրա պատրաստած խմորեղեն, խրթխրթան խմորեղեն, տապակած խմորեղեն եւ այլ տեսակներ: Ավելին, հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ երկրի տարբեր շրջաններում սովորույթները տարբեր են, եւ տարբեր են նաեւ արտադրանքները, թխվածքներն, ի վերջո, տարբերակվեցին ըստ տեղական համ ու հոտի: Այսպիսով՝ տարբեր շրջաններում կան տարբեր դպրոցներ եւ հիմնական դպրոցները Ցզին ոճի, Սու ոճի, Գուլան ոճի, Մին ոճի, Չաո ոճի, Յան ոճի, Նինշաո ոճի եւ Չուլան ոճի են: Չինաստանում կա խմորեղենի ավելի քան 3000 տեսակ:

1. Լվ դա գուր /կաչուն բրնձե ռուլետներ քաղցր սոյայի ալյուրով/

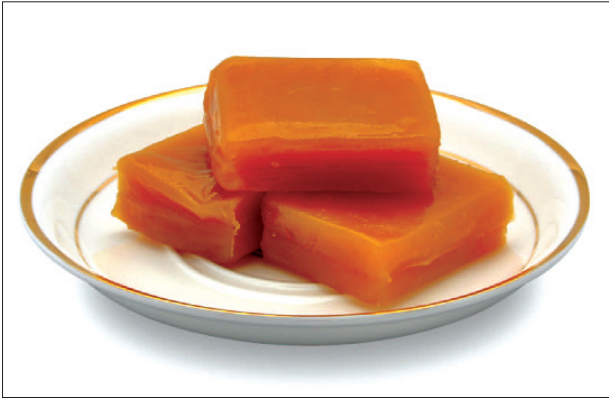
Լվ դա գուրը, կամ ինչպես ասում են՝ սոյայի ալյուրից պատրաստած խմորեղենը, Պեկինի ամենահին նախուտեստներից մեկն է: Լվ դա գուր պատրաստելու համար օգտագործում են դեղին գլուտինային բրինձ, դեղին ու կարմիր սոյայի հատիկներ եւ սոյայի քաղցր ալյուր: Որոշ մարդիկ այս խմորեղենն անվանում են «քաղցր սոյայի ալյուրով կաչուն բրնձե ռուլետ», սակայն այն ուրիշ հետաքրքիր անուն ունի՝ «թավալուն ավանակ»: Ինչու՞ լվ դա գուր՝ թավալուն ավանակ, որովհետեւ գրտնակելիս խմորի վրա ցանում են սոյայի փոշի, ինչը մարդկանց հիշեցնում է գետնի վրա թավավող ավանակի, որ ոտքերով աքացիներ անելով՝ փոշու ամպ է բարձրացնում: Դրանք պատրաստելու համար հարկավոր է հունցել, լցոնել ու ձեւավորել: Լցոնը պետք է հավասարապես բաշխել, որպեսզի փաթաթելիս շերտերը



Պրոշ մարդիկ այս խմորեղենն անվանում են «քաղցր սոյայի ալյուրով կաչուն բրնձե ռուլետ», սակայն այն ուրիշ հետաքրքիր անուն ունի՝ «թավալուն ավանակ»: Ինչու՞ լվ դա գուր՝ թավալուն ավանակ, որովհետեւ գրտնակելիս խմորի վրա ցանում են սոյայի փոշի, ինչը մարդկանց հիշեցնում է գետնի վրա թավավող ավանակի, որ ոտքերով աքացիներ անելով՝ փոշու ամպ է բարձրացնում: Դրանք պատրաստելու համար հարկավոր է հունցել, լցոնել ու ձեւավորել: Լցոնը պետք է հավասարապես բաշխել, որպեսզի փաթաթելիս շերտերը

հավասար ստացվեն: Դրանք անուշահոտ են, քաղցր ու գլյուտինային /կպչուն/ եւ սոյայի ալյուրի սուր հոտն ունեն: Պատրաստի լվ դա գուրմե-րը դրսից պատված են սոյայի ալյուրով եւ ոսկե-դեղնավուն տեսք ունեն: Սոյայի հատիկները բուրավետ են, եւ միջուկը քաղցր է, նուրբ ու արտա-կարգ համով: Այն ավանդական տեղական անուշեղեն է՝ սիրված թե մեծե-րի եւ թե փոքրերի կողմից:

2. Սիսեռով անուշեղեն



Սիսեռով անուշեղենը, որի մեջ հիմնական բա-ղադրիչը սիսեռն է, յուրա-հատուկ քաղցրեղեն է Պե-կինում: Այն ունի բաց դե-ղին գույն, նուրբ է ու հարթ, պարզ ու թափան-ցիկ, եւ բերանի մեջ հալ-չում է: Հաճելի համով այս քաղցրեղենն իսկապես հրաշալի է բուրում: Այն

շատ հայտնի է, քանի որ այրի կայսրուհի Ցիսին դրանք ուտել շատ էր սի-րում: Եւ որովհետեւ սիսեռը կարող է սպիացնել վերքերը, նվազեցնել բոր-բոքումները, նվազեցնել արեւի ուղիղ ճառագայթների բացասական ազ-դեցությունը, իջեցնել արյան ճնշումը, այրել ճարպերն ու քաշը նվազեց-նել, սիսեռով անուշեղենը դարձավ սեզոնային ուտելիք՝ գարնանը, իսկ ամռանը՝ տապը մեղմելու դարման:

Պեկինում մարդիկ ամեն տարի մարտի 3-ին սովորության համաձայն սիսեռով անուշեղեն են ճաշակում:

Սիսեռով անուշեղենը Պեկինում լինում է երկու տեսակի՝ արքայական ու գյուղական: Արքայական սիսեռով քաղցրեղեն պատրաստելու համար, նախ, մաքրում են սիսեռը, լվանում, շոգեխաշում, այնուհետեւ դրանք քա-մելու /ֆիլտրելու/ համար օգտագործում են եղեգե կողով, հետո մի որոշ ժամանակով մի կողմ են դնում, որ նստվածք տա: Շոգեխաշելուց հետո ավելացնում են սպիտակ շաքարավազ եւ քաղցր բուրավետ օսմանթուս: Երբ այն սառչում է, շերտերով կտրում ու դասավորում են գեղեցիկ տու-փերի մեջ: Ընկերներին ու բարեկամներին հյուրասիրելիս դրանք կարելի է նաեւ համադրել տարբեր տորթերի հետ եւ եզրերին շարել:

Գյուղական սիսեռով անուշեղեն պատրաստելու համար անհրաժեշտ է

հատակը հաստ ու հարթ կլոր կաթսա, որպեսզի սիսեռը լավ եփվի: Այնուհետև սիսեռաջուրը սառչելուց հետո ավելացնում են փոքր, հասած արմավներ: Կաթսայից հանում են դոնդողանման զանգվածը, կտրտում եւ ճաշակում են: Այս տեսակ անուշեղենը համեմատաբար կոպիտ է ստացվում, բայց այն պահպահնում է սիսեռի բնական գույնն ու համը:

3. Տյանցզինի տասնութերորդ փողոցի տապակած հյուսաբլիթները

Տասնութերորդ փողոցի տապակած հյուսաբլիթները շատ արտասովոր անվանում ունեն: Դրանց պատրաստման համար անհրաժեշտ է հատուկ հումք. դրանք շատ նուրբ ու սքանչելի տեսք ունեն եւ ոսկեդեղին գույնի են: Տապակած հյուսաբլիթները խրթխրթան են, քաղցր ու շատ բուրավետ: Դրանք շատ հայտնի են ինչպես Չինաստանում, այնպես էլ նրա սահմաններից դուրս: Խառը լցոններով տապակած հյուսաբլիթները ոչ միայն խրթխրթան ու բուրավետ են, այլև՝ յուղոտ, բերանում հալվող ու համեղ: Բացի դրանից, հյուսաբլիթները լավ տապակված են, նրանց մեջ ջուր կամ կոնսերվանտներ չկան: Աշնանն ու գարնանը դրանք կարելի է պահպանել մինչև երեք ամիս, երկու ամիս էլ կարող է ամռանը պահպանվել, ինչը շատ մարդկանց է զարմացնում: Չոր ու լավ օդափոխվող տեղերում պահելու դեպքում դրանք իրենց բույրը չեն կորցնում, չեն փափկում եւ չեն փչանում:

4. Էրդուոյանյան տապակած թխվածքաբլիթ

Էրդուոյանյան տապակած թխվածքաբլիթը համարվում է Տյանցզինի երեք առանձնահատուկ ուտելիքներից մեկը: Այն ավելի քան հարյուր տարվա պատմություն ունի: Ցին դինաստիայի օրոք, Գուանգսուի կառավարման տարիներին, էրդուոյանյան տապակած թխվածքաբլիթների ստեղծող Լյու Վանչունն իր ապրուստի միջոցը վաստակում էր տապակած թխվածքաբլիթներ վաճառելով: Մշակած հումքի, նուրբ վարպետության, լավ համի, յուրահատուկ ձեւի, էժան ու գրավիչ տեսքի շնորհիվ Լյու Վանչունի թխվածքաբլիթները կարճ ժամանակում իրենց արտակարգ համով ու հոտով գերեցին մարդկանց եւ դարձան ժամանակի ամենահայտնի թխվածքաբլիթները՝ բոլոր տապակած թխվախքաբլիթների մեջ: Ի վերջո, իր յուրահատուկ ձիրքի շնորհիվ նա այդ թխվածքաբլիթներն այն աստիճան կատարելագործեց, որ նրա բիզնեսն օր օրի ծաղկեց՝ արժանացնելով նրան «Լյուի տապակած բլիթներ» պատվավոր անվանը: Նրա տապակած բլիթների խանութը գտնվում էր Գիի եւ Նիդլ փողոցների անկյունում՝ գրա-

վատների, բանկերի, հազուստի, կոշկի, գլխարկների եւ մթերային խանութների հարեւանությամբ: Անկախ սոցիալական վիճակից, ուրախ առիթների ժամանակ, օրինակ՝ փառատոներ, ծննդյան օրեր, մարդիկ միշտ պատվիրում էին նրա թխվածքաբլիթները: Չինարեւում «թխվածք» բառի արտասանությունը համահունչ է «ավելի բարձր» բառի արտասանածեւին, այդ պատճառով մարդիկ սիրում էին ուտել թխվածքաբլիթներ՝ լավ բախտ ունենալու համար, որպէսզի ավելի հաջողակ ու ավելի հարուստ լինեն: Այսպէս, նրա գործը գնալով ծաղկում ու բարգաւաճում էր: Ավելին, նրա տապակած թխվածքաբլիթների խանութը տեղակայված էր նեղլիկ ու երկար էրդուոյանյան նրբանցքի մոտ, որի լայնությունն ընդամենը մեկ մետր էր, եւ իր հաճախորդներն այդ տապակած թխվածքաբլիթները ծաղրանքով «էդուոյանյան թխվածքաբլիթներ» էր անվանում, ինչը միայն նպաստում էր նրա բիզնեսին:

Լավագույն գլուտինային բրինձը էրդուոյանյան տապակած թխվածքաբլիթի մաշկն է, սոյայի կարմիր փոքրիկ լոբիներն ու շաքարավազը՝ նրա միջուկը, եւ դրանք տապակում են յուղի մեջ: Պատրաստի էրդուոյանյան տապակած թխվածքաբլիթները գնդածեւ են, ոսկեդեղին գույնով, արտաքին մասը փխրուն է, միջուկը՝ սեւ ու կարմիր, նուրբ ու մածուցիկ, համեղ ու քաղցր: Այն դարձել է Տյանցզիների իկոնային ուտելիքը, որը երկար ժամանակ մեծ համբավ էր վայելում:

5. Շաքիմա

Շաքիման Ման ազգութան ավանդական անուշեղեններից է, որը հետագայում դարձել է նաեւ Ցին դինաստիայի երեք մատուցվող զոհաբերություններից մեկը: Իմաստնաբար այն նշանակում է՝ ալրաշաղախ շաքար: Երբ Ման ժողովուրդը Պեկին ներգաղթեց, շաքիման սկսեց հայտնի դառնալ:

Շաքիման Պեկինում չորս հայտնի սեզոնային թեթեւ ուտեստներից մեկն է համարվում: Նախկինում մարդիկ յուղի մեջ բովում էին ալյուրը, այնուհետեւ ավելացնում էին շաքարավազ եւ մանր քառակուսիներով կտրում էին: Հետագայում շաքիմայի պատրաստման որակը բարձրացավ: Մարդիկ սկսեցին ալյուրի մեջ ձու ավելացնել, տապակել եւ ստացված զանգվածին ավելացնել շաքարավազ, մեղր, սերուցք եւ այլն, մինչեւ որ դրանք չորանան: Շաքիմաները ոսկեգույն տեսք ունեն, փխրուն ու թեթեւ, քաղցր ու բուրավետ են եւ ամբողջովին պատված են անուշաբույր օսմանթոսի մեղրով:

6. Բրնձե տորթեր

Բրնձե տորթը հան ազգության ավանդական ուտելիքն է: Սովորաբար այն պատրաստում են կաչուն բրնձի ալյուրով: Ասում են, որ Գարնանային փառատոնին բրնձե տորթ ուտելու ավանդույթը գալիս է Չժոու դինաստիայից, ինչը նշանակում է, որ այն ավելի քան 3000 տարվա պատմություն ունի: Այն ժամանակ աստվածների ու նախնիների պատվին բրնձե տորթ էին զոհաբերում: Հետագայում այն դարձավ Գարնանային փառատոնին զոհաբերվող ուտելիքը: Բրնձը տարին մեկ անգամ է հասունանում, ուստի Գարնանային փառատոնին բրնձե տորթ ուտելու իմաստն այն է, որ հաջորդ տարվա համար մաղթում են լավ բերք ունենալ: Ավելին, չինարենում բրնձե տորթ բառի արտասանությունը շատ նման է մեկ այլ բառի արտասանությանը, որը նշանակում է՝ «տարեցտարի բարելավում», ուստի Գարնանային փառատոնի ժամանակ բրնձե տորթ ճաշակելը բարի բախտ է կանխանշում՝ գալիք տարում եկամուտն ավելացնելու, պաշտոնի առաջխաղացման կամ ընտանիքի բարեկեցության համար:

7. Չորամիրգեր

Չորամիրգը մի քանի փուլ անցնող աղանդերի տեսակ է: Չորամիրգ պատրաստելու համար թարմ մրգերը կեղեւահանում են, դուրս են բերում միջուկը, եփում են շաքարավազով լցրած ջրի մեջ եւ թողնում են, որ մրգերը ջուրը ներծծեն՝ ջրարբեն: Այնուհետեւ դրանք չորացնում են եւ փաթեթավորում: Պեկինում ձեւավորված սովորույթի համաձայն՝ մարդիկ սակավաջուր ու հյութազուրկ մրգերին անվանում են «չորացրած միրգ»: Կան չորամրգերի բազմաթիվ տեսակներ, եւ հայտնի ավանդական չորամրգերից են՝ չորացրած ծիրանը, տանձը, դեղձը, չորացրած կանաչ սալորը եւ ալոճը: Թեեւ Չինաստանում գրեթե ամենուր չորացրած մրգեր կան, այնուհանդերձ՝ ամենահայտնիները Պեկինում են: Պեկինում պատրաստած չորամրգերին անվանում են Ջին ոճի չորամրգեր, քանի որ դրանք պատրաստվում են ընտիր հումքից, եւ այդ արտադրանքը հարուստ է գունային բազմազանությամբ եւ համեղ է ու փափուկ: Ջին ոճի չորամրգերը կոտրատված ու կաչուն չեն, դրանք աչքի են ընկնում իրենց նուրբ, քաղցր ու թթվաչ համերով:

8. Կանաչ սոյաբլիթներ

Կանաչ սոյաբլիթը սեզոնային ուտելիք է, որն ընդունված է ուտել ամառվա սկզբին: Սոյաբլիթները պատրաստում են սոյայի ալյուրից, սիսեռի ալյուրից, դեղին շաքարավազից, քաղցրահամ օսմանթուսից եւ որոշ այլ բաղադրիչներից: Այն շատ հիանալի ամառային խորտիկ է, որը կարող է թեթևացնել ամառվա տոթից եւ օրգանիզմից թուլյները հանել /դետոքսիկացնել/: Այն բարերար ազդեցություն ունի լյարդի եւ երիկամների վրա: Դեղնականաչավուն սոյաբլիթը նուրբ համ ունի, անուշաբույր ու փափուկ է, եւ ատամներին չի կաչում: Կանաչավուն սոյաբլիթները լինում են երկու տեսակի՝ հյուսիսային ու հարավային: Հյուսիսային տեսակը Ձին ոճով է, որն իր արտադրության մեջ յուղ չի օգտագործում: Այն փափուկ, բայց անյուղ է, ուստի դրան նաեւ չոր սոյաբլիթներ են անվանում: Հարավային կողմի կանաչ սոյաբլիթը Սյու եւ Յան ոճի է, եւ պատրաստելիս մի քիչ յուղ են ավելացնում: Այն փափուկ ու յուղոտ է:



ԳՆՈՒՄ ԵՐԿՈՒ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Թանձրապուրի տարբերիչ առանձնահատկությունն առաջին հերթին այն է, որ այն շոգեխաշման կամ եռման արդյունքում դառնում է կաչուն կամ դոնդողային: Թանձր ապուրը լինում է երկու տեսակի՝ թափանցիկ, հիմնականում խմելու համար եւ՝ հինգ բաղադրիչների խառնուրդից, թանձր ապուր: Վերջին տարիներին թանձրապուր հասկացությունն ընդհանուր առմամբ վերաբերում է շոգեխաշման կամ եռացման արդյունքում ստացված կաչուն ու դոնդողային արգանակին: Հնում աղքատ մարդիկ կարող էին միայն բանջարեղենը ջրում խաշել եւ դրանից թանձր ապուր պատրաստել: Այսպիսի ապուրին անվանում են բանջարեղենային ապուր: Ապուրը հաճելի համ ու հոտով հյութեղ ընպելիք է, որը պատրաստվում է ջրում եռացնելու միջոցով: Այն պահանջում է ընթացքային որոշակի հմտություններ, ինչպես, օրինակ՝ եռացում, խաշում, շոգեխաշում, արագ խաշում եւ այլն:

Ապուրները լինում են քաղցր ու աղի: Լինում են նաեւ ապուրներ, որոնք ընդհանրապես համ ու հոտ չունեն:

1. Սոյայի կաթ

Չինացիները մեծ տեղ են տալիս սոյայի կաթին: Այն նաեւ սննդարար սնունդ է, հարմար թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների համար: Եվրոպայում եւ Ամերիկայում այն, որպես «բուսական կաթ», մեծ համբավ է վայելում:

Սոյայի կաթ պատրաստելու համար սկզբում սոյայի հատիկները թրջում են ջրում, ապա աղում, դրանից փոշի են պատրաստում: Այնուհետեւ ճմլելով սոյայի հյութը՝ քանում են ջրի մեջ ու եփում: Սոյայի կաթը շատ սննդարար է, քանի որ այն պարունակում է մեծ թվով բուսական սպիտակուցներ, ֆոսֆոլիպիդներ, վիտամին B1, B2 եւ նիացին: Բացի դրանից, այն նաեւ պարունակում է հանքանյութեր՝ երկաթ, կալցիում եւ այլն:

Չին ավանդական բժիշկները սոյայի կաթը համարում են քաղցր ու դյուրին ընպելիք, որը կարող է ապահովել օրգանիզմի համար անհրաժեշտ կենսական սնուցիչներ՝ պաշտպանելով ջրազրկումից. «աշնանն ու ձմռանը մի բաժակ տաք սոյայի կաթ ընդունելով՝ մենք կտաքանանք ու

առողջ կլինենք»: Մեր օրգանիզմի դիմադրողականությունը բարձրացնելու համար պետք է հաճախ սոյայի կաթ օգտագործել:

2. Քաղցր ապուր

Չինաստանում կան տարատեսակ քաղցր ուտելիքներ, որոնք, իսկապես, կարող են աշխարհում լավագույնը համարվել: Տարբեր վայրերում կան երկու հիմնական տեսակի քաղցր ապուրներ, մեկը՝ Չաոժոու ոճն է, մյուսը՝ Գուանֆու: Գուանֆու քաղցր ապուրների շարքին են սովորաբար դասվում կանաչ լոբով քոնջի, քաղցր կարտոֆիլային մածուկը, գինգկոն եւ չորացրած լոբու մածուկը, ձվի եւ լոտոսի մածուկը, քնջութի մածուկը եւ այլն: Չաոժոուի քաղցր ապուրը ներառում է դդում ու թարո-մածուկ, մածուցիկ բրնձային քոնջի, կանաչ լոբու մածուկ եւ այլն:

3. Առողջարար ապուր

Առողջարար ապուրը ջրալի կերակուրի այն տեսակն է, որը, ինչպես ենթադրվում է իր անվանումից, իր մեջ կրում է սննդային թերապիայի ֆունկցիա: Այս ապուրը սննդարար է եւ բաղկացած է մեկ կամ մի քանի բաղադրիչներից: Նրա առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ նրանում առկա որոշ մթերքներ սպեղանի են բազմաթիվ հիվանդությունների դեմ: Իր բարերար ազդեցության շնորհիվ առողջարար ապուրը հարմար է թե՛ մարմնի կազմվածքի, թե՛ առողջության պահպանման համար: Չինական բուժական տեսությունում ասվում է, որ մենք մեր լյարդը պիտի սնուցենք գարնանը, սիրտը՝ ամռանը, թոքերը՝ աշնանը, իսկ երիկամները՝ ձմռանը: Այսպիսով, եթե ցանկանում ենք բարելավել մեր առողջությունը գարնանը, ապա պետք է ուշադրություն դարձնենք այնպիսի մթերքների օգտագործման վրա, որոնք կարող են օգնել մեր լյարդին: Գարնան ժամանակահատվածում ապուրի բաղադրիչները պետք է հիմնականում լինեն այնպիսի մթերքներից, որոնք համեմատաբար թեթեւ են, փափուկ եւ օգտակար են մեր օրգանիզմի դիմադրողականությունը բարձրացնելու համար: Միեւնույն ժամանակ պետք է մեր օրգանիզմը սնուցենք՝ ելնելով մեր մարմնի կառուցվածքից: Շոգ ամռանը պետք է զովացնող ու թարմացնող ապուրներ ընդունենք: Զովացնող ապուրներ օգտագործելու նպատակը մեր օրգանիզմը թեթեւ սնուցելն է, փայծաղի տոնուսը բարձրացնելը, մարմնից ավելորդ ջերմությունը հեռացնելն ու խոնավության նվազեցումն է: Այսպիսով, ամռանը առողջարար ապուրի մեջ հիմնականում օգտագործում են թեթեւ, առողջարար սննդամթերքներ: Օրինակ, շոգեխա-

շած բաղը դդմի խյուսի հետ առողջարար ու սննդարար կերակուր է համարվում՝ ամռանը առողջությանը նպաստելու համար: Դրանից բացի, կան նաև որոշ այլ թեթև կերակրատեսակներ, որոնք խորհուրդ է տրվում ուտել հատկապես ամռանը, օրինակ՝ մատղաշ խոզի միս, թարմ մրգեր, կանաչ լոբի եւ այլն: Աշնանը առողջարար ապուրը պետք է մշակի մեր թոքերը եւ ազատի չորությունից: Աշնանը գերադասելի է ավելի սննդարար սնունդ ընդունել: Այսպիսով, աշնանը առողջարար ապուրի բաղադրության մեջ հիմնականում պետք է մտնեն քաղցր, սառը եւ թացավուն բաղադրիչներ, ինչպես, օրինակ՝ շուշան, սպիտակ սունկ, չինական յամս /քաղցր կարտոֆիլ/, տանձ, լոտոսի արմատներ, բադի միս, արմավ, քնջութ եւ այլն: Առողջարար աշնանային ապուրը պետք է խոնավեցնի մեր թոքերն ու ազատի չորացումից:

Ձմռանը առողջարար ապուրը պետք է սննդարար լինի: Այն պետք է ներդաշնակ լինի բնության հետ, համահունչ Յանի ոճին՝ հիմնականում չափավոր սննդարար: Չինական ավանդական բժշկության սկզբունքի համաձայն՝ «եթե թույլ եք, ապա ինքներդ ձեր օրգանիզմը խոնավեցրեք, եթե մրսում եք, ապա ձեզ տաքացրեք»: Բացի դրանից, տարբեր տարիքի, սեռի, զբաղվածության տեր մարդիկ ձմռանն առողջության պահպանման հետ կապված տարբեր մոտեցումներ ունեն:



4. Գետնանուշով ապուր

Գետնանուշով ապուրը բացառիկ քաղցրապուր է, որը ստեղծվել է Ֆուլցյանի ափամերձ շրջաններում: Այն կարող է սնուցել ու վերականգնել թոքերը: Գետնանուշով ապուրի հումքը շատ պարզ է, իսկ եփելու մեթոդը՝ շատ առանձնահատուկ: Գետնանուշով ապուր պատրաստելու համար գետնանուշը լցնում են եռացող ջրի մեջ ու կեղեւահան անում: Այնու-

հետեւ կեղեւահան արված գետնանուշների վրա լցնում են մի քիչ ջուր ու մի փոքր մաքուր սոդայաջուր, հետո դնում են թեժ կրակին ու եփում: Որոշ ժամանակ անց կրակը մեղմում են եւ թողնում, որ դրանք ապուրի մեջ փափկեն: Ապուրի միջի գետնանուշները պետք է լավ եփած լինեն, բայց ոչ կոտրատված: Հենց որ ապուրը կաթնագույն-սպիտակ է դառնում, այն հայտնվում է մեր բերանում` քաղցր ու համեղ: Կախված նրանից, թե ձեռքի տակ ինչ մթերքներ ունենք, կարող ենք գետնանուշով ապուրի մեջ ավելացնել նաեւ այլ բաղադրիչներ ու ստանալ տարբեր համերով ապուր` հավի տոտիկնորով գետնանուշապուր, լոնգամով գետնանուշապուր, բուխտակով գետնանուշապուր, ընկույզով գետնանուշապուր, կարմիր արմավներով գետնանուշապուր, խոզի աղիքներով գետնանուշապուր ու այսպես շարունակ:

ՄԱՍ ԵՐՐՈՐԴ

ՉԻՆԱՍՏԱՆԻ ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆՆԵՐԻ ԶԱՄՆ ՈՒ ԶՈՏԸ

Համային ու հոտային տարբեր դպրոցների կազմավորումն ու զարգացումը սերտորեն կապված են աշխարհագրական դիրքի, հումքի պաշարների, պատմական իրադարձությունների, սովորույթների, մշակույթի, կրոնական հավատքի հետ: Սույն գործոնների ազդեցությամբ պայմանավորված՝ Չինաստանի տարբեր տարածաշրջաններում գործում են տարատեսակ համոլիտային դպրոցներ, որոնք խորապես տարածվել ու զարգացել են ժամանակին համընթաց՝ ձեւավորելով իրենց բնորոշ առանձնահատկությունները:

ԳԼՈՒԽ ՄԵԿ

ԶՅՈՒՄԻՍԱՅԻՆ ԲՈՒՐՄՈՒՆՔ

1. Զյուսիս-արեւելյան Չինաստանի համն ու հոտը

Զյուսիսարեւելյան ուտեստները բաժանվում են՝ Լյաոնիյան, Ցզիլինյան եւ Հեյլունցզիանյան խմբի: Այսօրվա հյուսիսարեւելյան ուտեստների մեծ մասն ունեն Լյու ուտեստների առանձնահատկությունները, քանի որ երկար տարիներ առաջ Լյուից /Շանդունի



հապավումը/ բազմաթիվ մարդիկ տեղափոխվեցին դեպի հյուսիս-արեւելք: Պատմական, աշխարհագրական եւ որոշ այլ գործոնների ներգործության հետ մեկտեղ դրանք ունեն նաեւ ման ազգության ինքնատիպ հատկությունները եւ անգամ՝ որոշ ասպեկտներ ռուսական սննդակարգից: Դրանց մշակման մեթոդները նույնպես նմանվել են այլ ազգությունների ու տա-

րածաշրջանների առանձնահատկություններին՝ ձեւավորելով իրենց սեփական, տարբերվող առանձնահատկությունները, ներգրավելով՝ շոգեխաշման, խորովման, սոուսների պատրաստման, տապակման ու բազում այլ մեթոդներ: Իհարկե, հյուսիսարեւմտյան ուտեստները ոչ միայն հայտնի են իրենց գերազանց մշակման մեթոդներով, այլ նաեւ իրենց սննդային հուճքով, տեղական մուգ կանաչ կերակրատեսակների հարուստ ներկայանակով: Այդ ուտեստները հյութեղ են, փխրուն, մի քիչ աղի, թարմ ու գունազեղ:



Կենդանական ճարպի բարձր խտություն պարունակող շոգեխաշած կերակուրներն օգտակար են ցրտից պաշտպանվելու համար: Հանրահայտ տեղական ութ շոգեխաշու կերակուրներն են՝ շոգեխաշած խոզի միսը՝ արիշտայով,

շոգեխաշած ոչխարի միսը՝ թթու դրած կաղամբով, շոգեխաշած տավարի միսը՝ շաղգամով, շոգեխաշած շնի միսը՝ տոֆույով, շոգեխաշած ճտի միսը՝ սնկով, շոգեխաշած ծածանը՝ խոզի ստամոքսով ու արիշտայով, եւ շոգեխաշած ձուկը՝ սմբուկով: Թարմ բանջարեղենի սղության պատճառով տեղացիները սովորաբար օգտագործում են հում միս, սխտոր, կանաչ սոխ, սառեցրած սննդամթերքներ եւ թթուներ: Հում մսի, սառեցրած սննդամթերքների եւ սառեցրած մրգերի օգտագործումը կարող է օրգանիզմ ապահովել անհրաժեշտ քանակի վիտամիններով: Այսօր շատ մարդկանց մոտ սառեցրած ուտելիք ուտելը դարձել է հոբբի: Կանաչ սոխ՝ սկալիոն ու սխտոր օգտագործելով՝ կարող եք նվազեցնել հում միս ուտելու վնասները, դրանով իսկ նպաստելով մարսողությանն ու մանրէների ոչնչացմանը: Բացի այդ, տարվա ցուրտ եղանակների պատճառով նույնպես թարմ բանջարեղենի պակաս է լինում: Այսպիսով ամեն մի ընտանիքում կարելի է տեսնել պահածոներ, թթուներ, սոուսի բանկաներ:

Լյառնիյան հայտնի ուտեստներից են խոզի կտրատած միսը՝ արյան նրբերշիկներով, շառմային, խորոված մանր ծովախեցգետինները, թարմ սպիտակ ծովախեցգետինները, Լի-Լյանջի մեծ խոզապուխտ տորթը,

կարմիր սալորածեւ ձկան միզափամփուշտը եւ այլն: Տզիլինյան հայտնի ուտեստներից են՝ տապակած խմորահյուսը՝ միջուկով, համեմված շան միսը՝ կորեական ոճով, բուսական տաք ուտեստները եւ այլն: Հեյլունցզի-անայան հայտնի ուտեստներից են՝ շոգեխաշած ճուտը՝ սնկով, շոգեխաշած խոզի միսը՝ արիշտաներով եւ այլն:

2. Հյուսիսային Չինաստանի համն ու հոտը

Հյուսիսային Չինաստանի ուտեստներն առանձնանում են իրենց անկրկնելի համեղ համ ու հոտով: Իր աշխարհագրական դիրքի շնորհիվ այն համատեղում է հյուսիսային ու հարավային համերը: Հյուսիսային Չինաստանի խոհանոցում հիմնականում կիրառում են եփման, թեթեւ տապակման, շոգեխաշման, արագ տապակման, կրակի վրա խորովման, թավայի մեջ տապակման

խոհարարական հմտությունները: Շատ կարելու է նաեւ պատրաստման ժամանակ կերակուրների մեջ բաղադրիչների ավելացման հաջորդականության պահպանումը: Մի կարելու առանձնահատկությունն է սի կարկավոր է ուշադրություն դարձնել



ջերմաստիճանին: Հյուսիսային Չինաստանի հայտնի ուտեստներից են՝ շոգեխաշած ավանակի միսը, շոգեխաշած խոզի մսով կոլոլակները՝ թանձր արգանակում, խոզի տապակած որովայնը՝ ձվերով, կտրտած խոզի միսը՝ քաղցր լոբու սոուսում, շոգեխաշած խոզի մսից պատրաստած կոլոլակները՝ դարչնագույն սոուսում, եփած խոզի միսն արգանակում, սուսապատ խոզի երիկամները, շոգեխաշած գառան միսը՝ դարչնագույն սոուսում:

Տապակած բադ՝ պեկինյան ձեւով

Տապակած բադը Պեկինի ամենահայտնի կերակրատեսակներից է: Այս ուտեստն ունի «աշխարհի ամենահամեղ կերակուրը» համբավը:

Բադի միսը թարմ է ու փափուկ, արտաքինից այն փխրուն է ու անուշաբույր: Տապակած բադի միսը փափուկ է, բայց ոչ ճարպոտ ու նաեւ շատ

սննդարար է: Պեկինյան տապակած բադի պատրաստման մեթոդները կարելի է բաժանել երկու տեսակի՝ բաց վառարանային /փուռ/ եւ փակ վառարանային: Աշխարհահռչակ «Պեկինյան Քուանջուդան» տապակած բադը, պատրաստվում է առաջին մեթոդով: Այս մեթոդի կիրառումը մեզ է փոխանցվել Ցին դինաստիայից, երբ այն ժամանակ կայսերական պալատում բաց վառարանային համակարգն էր գործարկվում: Այս եղանակով պատրաստված բադերը արտաքինից խրթխրթան են, բայց՝ անյուղ: Ինչ վերաբերում է ուտելուն, ապա բադը բարակ շերտերով կտրում են, երբ այն դեռ տաք է: Այնուհետեւ վերցնում են լոտոսի տերեւի ձեւ ստացած նրբաբիւթը, մի քիչ քաղցր սոուսի հետ, եւ ավելացնում են երկարավուն, բարակ կտրտած կանաչ սոխ, կտրտած վարունգ, բադի կտորներ ու այդ ամենը իրար հետ փաթաթում:

Արագ պատրաստվող ուտեստ՝ արագաեփ ոչխարի միս

Արագաեփ ոչխարի մսին նաեւ ավսեով ոչխարի միս են անվանում: Այս ճաշատեսակը հայտնի է եղել դեռեւս Ցին դինաստիայի ժամանակ եւ ավելի մեծ տարածում է գտել Ման ազգության Շանհայում հաստատվելուց հետո: Դեռեւս 18-րդ դարում, Կանսի եւ Ցյանլուն կայսերների կազմակերպած ճոխ խնջույքների ժամանակ մատուցում էին ավսեով ոչխարի միս: Չետագայում այն տարածվեց մուսուլմանական խանութներում եւ շուկաներում: 1854 թվականին Պեկինի ժենժանգ ռեստորանն իր բիզնեսը սկսեց ավսեով ոչխարի միս վաճառելով, եւ այն առաջինն էր, որ այդ արտադրանքը վաճառքի էր հանում խանութներում: 1914 թվականին Պեկինի Դոնլայշուն ոչխարի մսի խանութը բարձր աշխատավարձով վարձում է ժենժանգ ռեստորանի խոհարարին եւ սկսում իր սեփական արտադրության վաճառքն իրականացնել Պեկինի տարբեր խանութներում: Մի քանի տասնամյակ անց՝ ոչխարի մսի ընտրությունից մինչեւ կտրատման արվեստի հմտությունները, բաղադրիչների պատրաստման նախապատրաստությունից մինչեւ ավսեների մեջ շարելու տեխնիկան, Դոնլայշուն, բազմաթիվ հետազոտություններ կատարելուց ու անընդհատ կատարելագործվելուց հետո, հայտնի է դառնում ամբողջ Պեկինում: Այս խանութի համբավն այնքան մեծ էր, որ երբ հարցնում էին, թե՞ «որտե՞ղ կարելի է համտեսել ամենալավ արագ պատրաստվող ոչխարի միսը, ասում էին՝ Դոնլայշունում»:

Ոչխարի միսը եփելուց առաջ այն բարակ շերտերով շերտատում եւ ավսեների մեջ են դնում: Այնուհետեւ փոքր տարաների մեջ առանձնացնում են սոյայի կաթնաշոռ, պրասի /սոխի տեսակ/ փոշի, քնջութի սոուս,

պղպեղի ձեթ եւ որոշ այլ բաղադրիչներ: Երբ պատրաստվում են այն ճաշակել, կաթսայի մեջ մի քիչ ջուր են լցնում, ավելացնում են մի քիչ կոճապղպեղ եւ կանաչ սոխ, սպասում ենք մինչեւ որ ջուրը եռա, այնուհետեւ ոչխարի միսը լցնում են դրա մեջ: Երբ այն սկսում է ջրի մեջ լողալ ու տեղտեղ սպիտակել, հանում են կրակից եւ, ըստ ճաշակի, համեմուն: Ոչխարի միսը կարելի է մատուցել տարբեր եղանակներով: Կարելի է մսի արգանակի մեջ տարբեր բաղադրիչներ լցնել, բայց պետք է ուշադիր լինել, որ դրանք լավ խառնվեն:

3. Հյուսիս-արեւմտյան բուրմունք

Հյուսիս-արեւմտյան Չինաստանի կազմի մեջ են մտնում Շենսի, Գանսուն, Նինսիան, Ցինհայը, Սինցյանը եւ այլ տարածաշրջաններ: Այս տարածաշրջանին բնորոշ խոհարարական ոճերն են՝ շենսիյան ոճի ուտեստները, գանսունյան ոճի ուտեստները եւ սինցյանյան ոճի ուտեստները: Այս ոճերին պատկանող ուտեստները հիմնականում երեք առանձնահատկություն ունեն. առաջին



այն է, որ դրանցում հիմնական բաղադրիչները տավարի եւ ոչխարի մսերն են: Հատուկ աշխարհագրական դիրքի շնորհիվ այստեղ կարելի է տեսնել նաեւ այլ նրբախորտիկներ ու վայրի խաղեր: Երկրորդն այն է, որ ուտեստները բավական շատ համեմունքներ են իրենց մեջ ներառում: Երրորդ առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ այն, որպես գլխավոր համեմունք, օգտագործում է քեմոնը /չաման/: Այստեղ հիմնականում ուտում են տաք եւ թթու ուտեստներ: Ինչ վերաբերում է պատրաստման խոհարարական հմտություններին, ապա դրանք հիմնականում օգտագործում են շոգեխաշման, թեթեւակի տապակման ու փակ խուփով շոգեխաշման, թխման, ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակման, արագ եփման եւ եռացման ձեւերը: Ուտելիքները, շոգեխաշած թե տապակած, պահպա-

նում են իրենց ձեւն ու առանձնանում են իրենց առատ, թանձր հյութով ու սուր բույրով: Այս տարածաշրջանի հայտնի յուրահատուկ ուտեստներն են՝ կտրտած, շոգեխաշած ձկան կտորները, եփած վայրի ճուտը, խաշած ծածանը, ջիառզին, ճտով կալաբաշը /դդմի տեսակ/, ոչխարի եւ տավարի մսից պատրաստած արգանակը, եւ գառան մսով կերակուրը, որը ճաշակում են ձեռքերով: Գյուղական վայրերում պատրաստվող կերակուրները տնտեսող ու օգտակար են՝ ընդգծված գյուղական համ ու հոտով, ինչպես, օրինակ՝ ոչխարի գլխի կտրտած միսը, կտրտած-եփած միսը սմբուկով, կալաբաշ դդմով ուտեստը եւ շատ ուրիշ ուտեստներ:

Ներկայացնենք Սինցգյան ոճին բնորոշ որոշ կերակրատեսակներ:

Սինցգյանում մի շատ հայտնի կերարատեսակ կա, որին բառացիորեն ասում են՝ «ճանկելու ոչխարի միս»: Ամենահամեղ ոչխարի մսով ուտեստը թարմ գառան մսից պատրաստած սպիտակ արգանակն է, որը ճաշակում են մի քիչ աղ ավելացնելով: Այսպես դուք կարող եք վայելել մսի բնական հյութը եւ ընթրշխնել գառան մսի իսկական համն ու հոտը: Այս ուտեստի հաջողման ամենակարեւոր գործոնը մսի որակն է: Ոչխարի միսը կտրտում են մեծ կտորներով, հիմնականում՝ տարբեր մասերը, օրինակ՝ տոտիկները, կողերը, կրծքամիսը եւ այլ մասեր, եւ եփում են մեծ կաթսայի մեջ: Կիսով չափ եփելուց հետո վերցնում են կրակից: Այնուհետեւ մի քիչ սոխ ու պղպեղ են մանրացնում եւ մի մեծ կտոր սոխ ավելացնում: Յետո միսը տեղափոխում են շոգեխաշելու կաթսայի մեջ եւ վրան սոխ, պղպեղ ու աղ են շաղ տալիս: Միսը լավ եփելուց հետո քամում են ջուրը:

Եթե ցանկանում եք զգալ այս ուտեստի իրական համը, փորձեք այն ճաշակել ձեռքերով ու կհամոզվեք, որ այն իսկապես հրաշալի է: Կարող եք նաեւ միսն ուտելուց հետո դրա համեղ արգանակն ընպել, իրագործելու «յուրօրինակ արգանակը յուրահատուկ ուտելիքով» արտահայտությունը: Այս պարզ, յուրահատուկ ու հնաշունչ ուտեստը մեզ հնարավորություն է տալիս վայելելու հրաշալի դելիկատեսն ու գնահատելու փափուկ ու նուրբ ոչխարի միս ճաշակելու հաճույքը:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՈՒ

ՀԱՐԱՎԱՅԻՆ ԲՈՒՐՄՈՒՆՔ

1. Կենտրոնական Չինաստանի համն ու հոտը

Կենտրոնական Չինաստանի տարածքը գտնվում է լավագույն աշխարհագրական դիրքում՝ բարեխառն կլիմայով ու տեղատարափ անձրեւներով: Այն հարուստ է բրնձով, ջրային մթերքներով, կենդանիներով, միրգ ու բանջարեղենով: Հունանում մարդիկ ավելի շատ նախընտրում են ուտել տաք ու թթու կերակուրներ. դա պայմանավորված է լեռնային դիրքով եւ խոնավ կլիմայով: Այսպիսով, տաք եւ թթու կերակուրներն օգնում են մարդկանց տաքացնել ստամոքսն եւ փայծաղն առողջ պահել: Ցզյանսիյան սննդակարգը շատ նման է հունանյան սննդակարգին, մինչդեռ հուբեյյանը, որը հայտնի է որպես՝ «ողջ Չինաստանն իրար հետ կապող գլխավոր մայրուղի», հարուստ է քաղցրահամ ջրի ձկներով ու ծովախեցգետիններով, ուստի այս շրջանին բնորոշ ուտեստներից են՝ ձուկը, բրինձը, ապուրները: Հուբեյի խոհանոցի համը հիմնականում աղի է, թարմ, մի քիչ կծու եւ թթու:



Հենանյան ոճի ուտեստներ
Քաղցր ու թթվաչառ ձուկ՝ արիշտաներով

Հենանյան ոճի ուտեստները շատ նման են Յու ոճի ուտեստներին, որոնք ներկայացնում են Լոյանն /արդյունաբերական քաղաք Հենան նահանգում/ ու Կայֆենը /հարավային Չինաստանի հնագույն քաղաքներից է, Հենան նահանգ/: Ինչ վերաբերում է Յու ոճի ուտեստներին, ապա դրանք առանձնանում են իրենց թթու, կծու, քաղցր, դառնավուն համերով, ինչպես նաև տաք կերակուրներով:

Արիշտաներով քաղցր ու թթվաչառ ձուկը Յու ոճի տասը ամենահայտնի ուտեստներից է: Այն երկու տարբեր ուտեստների համադրություն է՝ քաղցր ու թթվաչառ ձուկ եւ եփած արիշտաներ: Այս ուտեստի մեջ օգտագործում են ծածան, հատկապես Դեղին գետի ծածանը: Ձուկը մշակելուց հետո դնում են յուղով տաքացրած տապակի մեջ եւ կարմրացնում: Այնուհետեւ վերցնում են անհրաժեշտ բաղադրիչները՝ շաքարավազ, քացախ, ծեծած կոճապղպեղ, գինի, աղ եւ պատրաստում են սոուսը: Այդ բաղադրիչները լցնում են քիչ քանակությամբ եռացող ջրի մեջ եւ հավասարաչափ խառնում են: Երբ սոուսը եփում է, ավելացնում են մի քիչ տաք յուղ եւ լցնում տապակած ձկան վրա: Ընթացքում պատրաստում են արիշտաները, որի համար սպիտակ ալյուրի մեջ ավելացնում են երեք գրամ աղ, մի պտղունց սոդա եւ ջուր: Հետո ստացված զանգվածը լավ հունցում են: Երբ խմորը բարձրանում է, այն գնդում են՝ բաժանելով տասներկու հավասար մասերի: Գնդերը երկարությամբ բացում եւ երկարացնում են այնքան, մինչեւ որ մազաչափ բարակ լինի: Վերցնում են մեջտեղի հատվածը, դրանք տապակում են յուղով եւ ձկան հետ մատուցում: Այժմ քաղցր ու թթվաչառ սոուսապատ ձուկն արիշտաների հետ պատրաստ է մատուցման: Այն մուգ կարմիր տեսք ունի, հաճելի նուրբ համ եւ շատ անուշ է բուրում: Տապակած արիշտաները մազի չափ բարակ են, փափուկ ու փխրուն:

Հուբեյյան ոճի ուտեստներ
Շոգեխաշած թուանֆուանգ ձուկ

Դեռևս հնագույն ժամանակներից ի վեր Հուբեյը փառաբանվել է որպես հազարավոր լճերի նահանգ, մի երկիր, ուր կաթ ու մեղր է հոսում: Այս նահանգն ունի հարուստ ջրային մթերքներ: Հուբեյյան ոճի ուտեստները ներակայանում են հենց Ի ոճում: Դրա պատրաստման մեթոդներն են՝ կարմիր շոգեխաշումը /շոգեխաշելիս ջրի մեջ գինի, կոճապղպեղ եւ այլ կարմրագույն համեմունքներ են ավելացնում/, եռացումը, արագ եփումը,

խորը տապակումը, խորովումը եւ ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակումը: Նրա հիմնական բաղադրիչները ծովամթերքներն են, որոնց պատրաստման համար շատ կարելի է կրակի ջերմաստիճանի ճշգրիտ կիրառումը: Այս ոճի յուրաքանչյուր ուտեստ բազմաթիվ տեսակներ ունի: Այսպիսի մի ասացվածք կա. «Համեղ ուտելիքները Սիչուանում են, իսկ նուրբ խորտիկները /դելիկատես/ Հուբեյում»:

Շոգեխաշած թուանֆուանգ ձուկը համարվում է հուբեյյան ոճի ներկայանալի ուտեստը: Դրա պատրաստման համար որպես հիմնական բաղադրիչ օգտագործվում է թարմ թուանֆուանգ ձուկը՝ համակցված



օձի մսով, ձմեռային եղեգի ցողուններով, հավի թափանցիկ արգանակով եւ այլ անհրաժեշտ բաղադրիչներով: Այս ուտեստը պատրաստման յուրահատուկ ձեւ ունի: Նախ՝ լվանում են ձուկը, այնուհետեւ, մեջքի վրա թեք նախշածեւ կտրվածքներ անելուց հետո, ձուկը համեմուն են աղով, դեղին գինիով, լոտոսի չորացրած-մանրացրած ծաղիկներով: Այնուհետեւ կտրատում եւ իրար հետ եփում են եղեգի ցողունները, խոզապուխտը եւ օձի միսը: Դրանք եփելուց հետո վերցնում են կրակից եւ նախապես պատրաստած կոճապղպեղի ու կանաչ սոխի հետ լցնում են ձկան վրա, հետո վրան լցնում են հավի արգանակ եւ մի գդալ տաքացրած խոզի յուղ: Այս ամենն անելուց հետո ձուկը դնում են կաթսայի մեջ ու շոգեխաշում: Մոտ տասը րոպե անց, երբ ձկան աչքերը սպիտակում են, վերցնում են կրակից: Մատուցելիս ավելացնում են սոյայի սոուս՝ համեմված քացախով ու պղպեղով: Պատրաստի ձուկը մատուցվում է ամբողջությամբ: Այն փայլուն, սպիտակ գույն ունի եւ զարդարված է կարմիր, սեւ ու սպիտակ բաղադրիչներով, որոնք այս ուտեստին նրբագեղ ու գրավիչ տեսք են հաղորդում:

**Հունանյան ոճի ուտեստներ
Շոգեխաշած չորամթերքներ**



Հունան ոճի ուտեստները ներկայացնում են Սյան ոճում: Սա Չինաստանի ութ հայտնի խոհարարական ոճերից մեկն է: Այս ոճի ուտեստներն ունեն դարավոր պատմություն եւ հիմնականում ներկայացնում են տեղական ար-

տադրանքը: Դեռեւս Հան դինաստիայի ժամանակաշրջանում Սյան ոճի խոհարարական դպրոց էր գործում, եւ նրա խոհարարական արվեստն այսօր բավական բարձր մակարդակի վրա է: Սյան ոճը հայտնի է իր կտրատման տեխնոլոգիայով, համային ճիշտ համադրության անզուգական վարպետությամբ: Այն հատկապես հայտնի է իր թթու, կծու եւ տաք ուտեստներով ու չորացրած մսամթերքներով: Հունանի խոհարարները հմտորեն կիրառում են շոգեխաշելու, արագ տապակելու, խորովելու, եռացնելու մեթոդներն ու տիրապետում են բազում նուրբ խոհարարական հմտությունների:

Իրար հետ շոգեխաշած չոր մթերքներով ուտեստը Հունանի ամենահայտնի ավանդական կերակրատեսակներից է: Այս ուտեստի պատրաստման համար օգտագործում են բացառապես չոր հումք՝ չորացրած միս, չորացրած ձուկ, չորացրած հավ եւ այլն: Ուտեստը պատրաստելու համար կաթսայի մեջ լցնում են չոր մթերքները՝ չորացրած միս, չորացրած ձուկ եւ որոշ այլ բաղադրիչներ, որից հետո վրան ավելացնում են մի քիչ հավի արգանակ եւ այդ բոլորը միասին եփում են: Այս ուտեստը յուրահատուկ համ ունի. չորացրած բաղադրիչները սուր հոտ են հաղորդում ուտեստին: Այն եւ աղի է, եւ քաղցր, վառ կարմրագույն, նուրբ ու անյուղ, իսկ նրա հյութը մի քիչ կաչուն է: Նրանում առկա համերը փոխլրացնում են միմյանց, ինչն իրոք հրաշալի է:

2. Արեւելյան Չինաստանի համն ու հոտը

Արեւելյան Չինաստանի կազմի մեջ են մտնում Շանդուն, Ջիանսու, Ջիանգսի, Չժեցզյան, Անհույի, Ֆուչիան նահանգները, Թայվանի տարածքն ու Շանհայի ինքնավար քաղաք-շրջանը: Բարեխառն կլիման, հրաշալի բնական միջավայրն ու հարուստ ռեսուրսների առայությունն իրենց ազդեցությունն ունեն այս տարածաշրջանի ուտեստների վրա:

Չժեցզյան ոճի ուտեստներ

Չժեցզյան ոճի ուտեստները ձեւավորվել են Չժեցզյան նահանգում: Այս ոճը Չինաստանի խոհարարական ութ հայտնի ոճերից է: Նրանում ներառված են ուտեստների բազմաթիվ տեսակներ՝ ընդգրկելով չորս լոկալ /տեղային/ համեր՝ հանչժոույան, վենչժոույան, շաոսինգյան եւ միներյան: Այս ոճի ուտեստները շատ առանձնահատուկ են, դրանք թարմ են, փափուկ, նուրբ ու համեղ: Չժեցզյանը հարուստ է ձկներով ու խեցգետիններով եւ այն հայտնի զբոսաշրջային նահանգ է: Այստեղի գեղատեսիլ բնությունը՝ բարձրաբերձ լեռներով ու չնաշխարհիկ լճերով, գրավում է ոչ միայն չինացիների, այլեւ բազմաթիվ զբոսաշրջիկների ուշադրությունը, ուստի այստեղի կերակրատեսակներն արտացոլում են այդ զարմանահրաշ համայնապատկերը:

Ուտեստների շատ հայտնի տեսակներ գյուղական վայրերից են վերցված՝ վարպետորեն ու աննշան փոփոխություններով: Այստեղի խոհարարները հմտորեն տիրապետում են ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելու, շոգեխաշելու, արագ տապակելու, եփելու ու թխելու խոհարարական նուրբ արվեստին: Այս ոճի հայտնի ուտեստներից են՝ շոգեխաշած ծածանը քացախասոսուսում, տիկին Սոնգի ձկնապուրը, Դոնգպու /Սյու Դոնգպուն է հնարել այս կերակրատեսակը/ խոզի տապական, տապակած մանր ծովախեցգետինները՝ Լոնգչինգ թեյի հետ, Ֆենդուլայի /շրջան/ կոլկասը՝ թարոն, շոգեխաշած խոզապուխտը մեղրասոսուսում, խոլորձի եւ բամբուկի ցողուններով ուտեստը, որը ընդունված է պատրաստել գարնանը:

Ջիանսույան ոճի ուտեստներ

Ծովախեցգետիններով ու խոզի մսով շոգեխաշած գնդիկներ /կոլուլակներ/

Ջիանսուն հարուստ է բնական ռեսուրսներով: Այս վայրը հայտնի է նաեւ իր խոհանոցի համեղ կերակրատեսակներով: Ջիանսույան ոճի ու-



տեստներին կրճատ անվանում են Սյու ոճի ուտեստներ: Քանի որ Սյու ոճի ուտեստները նման են ժի ոճի ուտեստներին, մենք այդ երկուսը միացնելով հաճախ կրճատ ասում ենք՝ սու-ժի ոճի ուտեստներ: Սյու ոճն իր մեջ ներառում է չորս ենթա-ոճ՝ ջինլին, հուալիյանգ, սյուքսի, սյուհայ:

Ջինլին ձեւավորվել է Նանկինում. առանձնանում է իր խոհարարական նուրբ մշակմամբ եւ նուրբ համերով: Նրա մեջ առատորեն օգտագործում են խոտաբույսեր, եւ այն հայտնի է իր ջինլինյան երեք բույսերով՝ ոսկեծաղիկ, դիզապտուղ եւ մարրոն, ինչպես նաեւ վաղ գարնան վայրի խոտաբույսերով՝ մանանեխի տերեւներ, ջրեղեւնախոտ եւ վայրի սխտոր:

Չուալիյանգը ձեւավորվել է Յանչժոույում: Այս տեսակին բնորոշ է հատուկ մթերքների օգտագործումն ու կտրատման ճշգրիտ տեխնիկան: Այն իրենից ներկայացնում է բանջարեղենային ապուրի շարք եւ աչքի է ընկնում գունային նուրբ երանգներով:

Սյուքսիի անվանումն առաջացել է Սուչժոու, Ուսի եւ Չանչժոու չինական քաղաքների անվանումներից: Հաճախ օգտագործվում է բրնձի գինին՝ համերը հարմարեցնելու համար, որը քաղցր է լինում եւ հաջողությամբ համադրելի է ամեն տեսակ ջրային մթերքների հետ:

Սյուհայի անվանումը առաջացել է Սյուչժոու եւ Լյանյունգան քաղաքների անվանումներից: Այս տեսակի ուտեստները սուր հոտ ունեն եւ ներդաշնակ համադրվում են ծովամթերքների ու բանջարեղենի հետ:

Ներկայացնենք «ծովախեցգետնի եւ խոզի մսով շոգեխաշած գնդիկներ» կերակրատեսակի բաղադրատոմսը: Ուտեստը պատրաստելու համար հարկավոր է խոզի միսը կտրտել, աղալ եւ լցնել տարայի մեջ: Աղացած մսին ավելացնել մի քիչ կանաչ սոխ, սխտոր, եւ մանրացրած ծովախեցգետիններ: Այնուհետեւ վերցնել մի փոքր աղ, բրնձի լիկյոր, չոր օսլա եւ այդ ամենը միասին խառնելով՝ սոուս պատրաստել: Որից հետո սոուսը միացնել ստացված զանգվածին եւ գնդիկներ պատրաստել: Կաթսայի մեջ

լցնել մի քիչ խոզի յուղ եւ տաքացնել, ավելացնել մի քիչ հազար ու տապակել, մինչեւ որ հազարը զմրուխտագույն դառնա: Տապակած հազարի վրա լցնել մի քիչ մանր ծովախեցգետին եւ աղ: Կրակի վրա ջուր եռացնել: Այնուհետեւ եռացող ջրի մեջ լցնել տապակած ծովախեցգետիններով հազարը, եւ մեկը մյուսի ետեւից ավելացնել խոզի մսից ու ծովախեցգետիններից պատրաստած գնդիկները եւ այդ ամենը միասին եփել: Մոտ մեկ ժամ շոգեխաշելուց հետո գնդիկները տեղավորել ափսեի մեջ, դրանց վրա կտրտած-պահածոյացրած ծովախեցգետիններ դնել եւ ձեւավորել հազարի թարմ տերեւներով: Մատուցելուց առաջ վրան մի քիչ արգանակ լցնել:

Լյու ոճի ուտեստներ

Խաշած աղիքները դարչնագույն սոուսում

Լյու ոճի ուտեստներն առաջացել են Քի եւ Լյու շրջաններում՝ Գարնան, Աշնան եւ Պատերազմող երկրների ժամանակաշրջանում: Այս ոճը շատ հայտնի է Շանդունում եւ ձեւավորվել է Քին եւ Չան դինաստիաների ժամանակ: Սուն դինաստիայի անկումից հետո Լյու ոճը հանդիսացավ հյու-



սիսային կերակրատեսակների ներկայացուցիչը եւ այն Չինաստանի ութ հայտնի սննդային ոճերից մեկն է: Լյուական ոճը ներկայացնում է Չինաստանի տեղական կերակրատեսակների շարքը: Այս ոճի ուտեստները լայնորեն տարածված են Չինաստանի տարբեր նահանգներում:

Լյու ոճի ուտեստների պատրաստման ավելի քան 30 մեթոդ գոյություն ունի: Այս ոճի ուտեստների պատրաստման համար հիմնականում կիրառում են արագ տապակման եւ շոգեխաշման տեխնիկան: Պատրաստելիս կարելու է թե՛ կրակի վրա արագ տապակումը: Շոգեխաշումը յուրօրինակ ստեղծագործություն է Լյու ոճում: Մշակված մթերքների վրա ավելացնում են աղ, համեմունքներ եւ տապակում են յուղի մեջ, մինչեւ երկու

կողմերը կարմրեն, այնուհետեւ իջեցնում կրակը, որպեսզի դրանք շոգեխաշվեն եւ հյութեղ ստացվեն: Շոգեխաշումից հետո պատրաստի, ախորժեղի հոտով մթերքները իրարից առանձնացող եւ կոկիկ տեսք են ունենում: Դրանք նաեւ լցված են լինում կաչուն հյութով: Լյու ոճը հայտնի է իր ապուրներով՝ թափանցիկ ու կաթնագույն, որոնց տասնյակ տեսակները հաճախ հայտնվում են բարձրակարգ խնջույքների ժամանակ եւ բարձրակարգ ճաշկերույթների ամենահամեղ կերակրատեսակների ցանկն են համարում:



Լյու ոճի ուտեստները հայտնի են նաեւ ծովային ուտելիքների բազում տեսակներով, որոնք պատրաստվում են տարբեր ծովամթերքներից: Շանդունում ծովային լորձնամուկուսկները, շնածկան թեւերը, թռչնի բույնը,

խեցեմորթիները կան ձկան թեփուկները կարող են տեղի բարձրակարգ հմուտ խոհարարների կողմից վերածվել զարմանահրաշ նուրբ խորտիկների: Միայն խարտոցածկից /տափակածուկ/, որն աճում է Տգյաոդունի ափի մոտ, տասնյակ տարբեր կտրածեւերի ու խոհարարական տեխնիկայի շնորհիվ կարելի է տասնյակ համեղ խորտիկներ պատրաստել, իսկ նրա համը, գույնը, բույրը, ձեւն իրենց յուրահատուկ առանձնահատկություններն ունեն: Ձկան միայն մեկ տեսակից կարելի է հարյուր տեսակի ուտեստ պատրաստել: Կան նաեւ ծովային մթերքներով պատրաստվող այլ հատուկ խորտիկներ, ինչպես, օրինակ՝ արագ տապակվող զույգ ծաղիկները, դարչնագույն սոուսով շոգեխաշած խխունջը, տապակած ոստրենները, որոնք պատրաստվում են ծովում ապրող կենդանիներից, ինչպես նաեւ՝ շոգեխաշած շնածկան թեւերը ծովախեցգետնի դեղնուցով, շոգեխաշած գալիոսիսը խեցիով եւ խեցեգնդիկները:

Հատկանշական է, որ Լյու ոճի ուտեստներում որպես համեմունք շատ հաճախ սկոլիոն /կանաչ սոխ/ են օգտագործում: Ուտելիքներ պատրաստելիս, անկախ նրանից՝ արագ տապակման, շոգեխաշման, եփման կամ սոուսի պատրաստման ժամանակ, օգտագործում են կտրատած կամ

ծվեն-ծվեն արած սկոլիոն: Շոգեխաշելու, տապակելու, եփելու կամ թխելու ժամանակ օգտագործում սկոլիոն՝ ուտեստին սուր հոտ հաղորդելու համար: Լյու ոճի խոհարարներից շատերը որպես համեմունք օգտագործում են թական սկոլիոնը:

Ներկայացնենք դարչնագույն սոուսում խաշած աղիքների պատրաստման եղանակը: Առաջին հերթին մաքրել աղիքները, հատվածներով կտրել, լցնել կաթսայի մեջ եւ մարմանդ կրակի վրա եփել: Այնուհետեւ պատրաստ լինելուն պես աղիքները հանել կաթսայից: Որից հետո թավայի մեջ մի քիչ խոզի յուղ լցնել եւ տաքացնել, ավելացնել մի քիչ շաքարավազ եւ մարմանդ կրակի վրա բովել, մինչեւ որ այն կարմրավուն տեսք ստանա: Խաշած աղիքները լցնել պատրաստի շաքարասոուսի մեջ, այնուհետեւ ավելացնել մի քիչ սկոլիոն, կոճապղպեղ, թական սխտոր, քացախ եւ եփել թեժ կրակին: Մի քանի րոպե անց կրակն իջեցնել եւ վերջում ավելացնել մի քիչ գինի, աղ, սոյայի սոուս, մի քիչ ջուր, որպեսզի դրանք մարմանդ կրակի վրա հանգիստ շոգեխաշվեն: Երբ սոուսը թանձրանա, ավելացնել մի փոքր աղացած պղպեղ եւ պղպեղի յուղ, ապա դրանք վերցնել կրակից եւ դնել ափսեի մեջ:

Ֆուլջան ոճի ուտեստներ **Ֆոտիառքիանգ**

Ֆուլջանը գտնվում է Չինաստանի հարավ-արեւելքում: Այն շրջապատված է լեռներով ու ծովերով: Այստեղ կլիման մեղմ է, իսկ առատ տեղացող անձրեւների պատճառով այստեղ ասես տարին տասներկու ամիս գարուն է: Այս վայրը գերազանց աշխարհագրական դիրքում է գտնվում, ինչը նշանակում է, որ այս Ֆուլջանում առկա է թե ցամաքային, թե ծովային նուրբ խորտիկների հոյակապ ընտրանի, եւ այդ ուտեստների հարուստ տեսականին ներկայանում է մին ոճում:

Մին ոճը Չինաստանի ութ հայտնի կերակրատեսակային ոճերից մեկն է: Այս ոճի ուտեստները կարելի է ըստ առանձին շրջանների բաժանել մի քանի ենթատիպերի՝ Ֆուլժոուի, Մինքսիի, Քվանժուի, Խիամենի, Չժանչ-ժոուի: Վերջին երեքը հավաքական կոչվում են Մինանյան ոճ:

Մին ոճը ժառանգել է հարավային Չինաստանի խոհարարական տեխնիկայի հոյակապ ավանդույթները: Թեեւ ուտեստի ամեն տեսակ ունի իր ուրույն առանձնահատկությունները, այնուհանդերձ դրանք մինչ օրս միասնական ոճի են: Մին ոճում մեծ ուշադրություն են դարձնում կտրատման տեխնիկային: Այն հիմնականում օգտագործում է ծովային եւ հողում աճեցրած մթերքներ: Այն բացառիկ է արգանակների պատրաստման բազ-

մազանության մեջ: Այս ոճի կերակուրները թարմ ու նուրբ համ ունեն, անսովոր, բայց սքանչելի բույր:

Սովորական բաղադրիչներից բացի մին ոճում կան նաեւ այլ՝ արտասովոր բաղադրիչներ, ինչպես, օրինակ՝ ծովախեցգետնի յուղ, ծովախեցգետնի սոուս կամ՝ թթու դրած ծիրան, եւ այս ոճում առկա է բրնձային ուտեստների բազմահամ ու բազմերանգ տեսականի:

Խնջույքների ժամանակ մատուցվող վերջին ուտեստը սովորաբար լինում են սեզոնային կանաչ բանջարեղենը: Ապուր պատրաստելիս ընդունված է «տասը մթերք մեկ հիմնական ապուրում» կարգախոսը: Ձեռքով պատրաստելու ամենատարածված եղանակներից են՝ սահեցնելով կտրատելը, շոգեխաշելը, ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելը, խաշելը: Հայտնի կերակուրներն են՝ ֆոտիառքիանգը, ֆուլժոյան ձկան կոտլետները, ճուտը բրնձով՝ կարմիր գինու սոուսում, կտրտած ծովախխունջները՝ թույլ գինու սոուսում, եփած ծովախեցին՝ հավի արգանակով:

Ֆոտիառքիանգը հայտնի ավանդական ուտեստ է, որ պատրաստում են տարատեսակ նրբախորտիկներն իրար միացնելով: Այս ուտեստն ավելի քան հարյուր տարվա պատմություն ունի: Այն ներառում է բազմաթիվ բաղադրիչներ՝ խոզի աղիքներ, կճղակի ծայրեր, տավարի ջիլ, ծովային վարունգ, գալիոտիս, շնածկան թելեր, չորացրած խեցի, շնածկան շուրթեր, ձկան ստամոքս, ծովախեցու բերան, խոզապուխտ, ոչխարի ոտնաջլեր, բադի չորացրած միս, հավի կոկորդ, բադի կոկորդ, չորացրած սունկ, ձմեռային բամբուկի ցողուններ եւ այլն: Այս ուտեստի պատրաստման համար հատուկ վարպետություն է պահանջվում: Հունքը պատրաստվում է տարբեր մեթոդներով՝ խաշելով, շոգեխաշելով, տապակելով, լավ կարմրացնելով եւ այլն: Այնուհետեւ այդ բոլոր բաղադրիչները շերտ առ շերտ դասավորում են սափորի մեջ: Հետո ավելացնում են մի քիչ ապուր՝ ըստ ճաշակի եւ դեղին գինի: Սափորը կապարակնքում են, դնում կրակին ու եփում են: Կրակով եփելու ժամանակ մենք օգտագործում ենք պինդ փայտածուխը: Սկզբում այն եփում են թեժ կրակի վրա, այնուհետեւ մեղմում կրակը եւ թողնում, որ այդ ամենը մարմանդ կրակի վրա շոգեխաշվի:

Թայվանյան ոճի ուտեստներ

Թայվանյան ոճի ուտեստներում հիմնականում օգտագործում են ծովամթերքներ: Այս ոճի ուտեստներն առաջացել են մին ոճի, յու ոճի եւ հակառակառ ոճի ուտեստների միախմբումից. այն, բացի իր տեղական խոհանոցի ավանդույթներից, նաեւ ճապոնական խոհանոցի ազդեցությունն է կրում: Թայվանյան ոճի կերակուրները շատ բազմազան են: Դրանք կարե-

լի է ճաշակել սառը եւ հուն վիճակում, ինչը շատ համեղ է: Թայվանյան ոճը առանձնանում է իր թեթեւությամբ, թարմությամբ ու հյութեղությամբ: Այս ոճի ապուրներում շատ են օգտագործում ծովային կենդանիներ ու բանջարեղեն, օրինակ՝ կարմիր եփած կաղամբ, տապակած ութոտնուկ եւ այլն: Թայվանյան խոհանոցը հայտնի է նաեւ իր թթու եւ քաղցր կերակուրներով: Դրա հիմնական պատճառը տեղի տոթ կլիմայական պայմաններն են: Ամռան տապին մի քիչ թթու, կծու եւ քաղցր սննդի ընդունումը իրոք օգնում է մարսողությանը: Թայվանյան ոճն առանձնանում է նաեւ թթու դրած մթերքների լայն կիրառությամբ: Թայվանում մարդիկ նախընտրում են թթուները համադրել տարբեր ուտեստների հետ: Դրանց համն իսկապես առանձնահատուկ է, եւ մինչ օրս այն մեծ ժողովրդականություն է վայելում:

Թայվանյան ոճի մյուս առանձնահատկությունն այն է, որ այն օգտագործում է բուսական խոհանոցը: Տարատեսակ ուտեստներ պատրաստելու համար նրանք կիրառում են չինական ուտելի դեղաբույսերի շոգեխաշման մեթոդը: Չնայած բազմաթիվ կերակուրների մեջ չինական ոճով օգտագործում են ուտելի դեղաբույսեր, այնուհանդերձ դրանք թայվանյան ոճի ուտեստների պես նրբագեղ չեն, որն ամենասիրված բուսական խոհանոցն է համարվում:



Չնայած բազմաթիվ կերակուրների մեջ չինական ոճով օգտագործում են ուտելի դեղաբույսեր, այնուհանդերձ դրանք թայվանյան ոճի ուտեստների պես նրբագեղ չեն, որն ամենասիրված բուսական խոհանոցն է համարվում:

3. Հարավային Չինաստանի համն ու հոտը

Հարավային Չինաստանը ներառում է Գուանդունը, Գուլինգին, Հոնկոնգը, Մակաոն, Ֆուչյանի կենտրոնական եւ հարավային հատվածները, հարավային Ցզյանսին եւ հարավային Հունանը: Հարավային Չինաստանը հարուստ է բերրի հողերով: Այստեղ անձրեւների առատությունն ու բարեխառն մեղմ կլիման նպաստում են հարուստ բուսականությանը: Հարավային Չինաստանում մթերքների առատություն է. ամեն մի մթերք իր առանձնահատկությունն ունի:

**Գուանդունյան ոճի ուտեստներ
Խաշած-կտրտած հավ**



Յու ոճը չինական ութ կերակրային ոճերից մեկն է: Այն ներառում է Գուանդունյան, Չաոչժոույան եւ Դոնգգոյանյան ոճի ուտեստները: Գուանդունյան ոճի ուտեստների ավելի քան 21 տեսականի կա,

որոնց պատրաստման համար կիրառում են խոհարարական տարբեր մեթոդներ՝ ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակում, թավայում տապակում, շոգեխաշում, խորովում, էտապներով եփում եւ այլն: Այս ոճը մեծ ուշադրություն է դարձնում կրակի ջերմաստիճանին: Պատրաստի կերակուրներն աչքի են ընկնում են իրենց գույնով, համով, հոտով ու ձեւով: Համային տեսակետից այս ոճում գերադասում են թեթեւությունը, թարմությունը, նրբությունն ու փխրունությունը: Այն ունի խիստ սեզոնային հատկություններ: Ամռանն ու աշնանը հետեւում են պարզ ու թեթեւ սննդակարգին, զարմանն ու ձմռանը՝ մածուցիկ ու սուր համերն են գերադասում: Գուանդունյան ոճի ամենահայտնի ուտեստներից են՝ խաշած կտրտած հավը, շոգեխաշած մանր ծովախեցգետինները, կարմրացրած խոզի գոճին, տապակած բադը, օձով ապուրը, յուղով տապակած մանր ծովախեցգետինները, շոգեխաշած ծովամթերքները եւ այլն:

Չաոչժոույում ուտելու սովորույթները նման են հարավային Ֆուջյանի սովորույթներին: Միեւնույն ժամանակ այն կրում է նաեւ Գուանդուն շրջանի ազդեցությունը: Ի վերջո, այն վերցրել է այս երկու շրջանների առավելություններն ու ձեւավորել է իր սեփական ուրույն ոճը: Նոր ոճի չառ ուտեստները կլանել են ամբողջ աշխարհի դիետիկ կերակուրների առավելությունները: Վերջին տարիներին այն մեծ հռչակ է վայելում ինչպես Չինաստանում, այնպես էլ նրա սահմաններից դուրս: Չաո ոճը հայտնի է իր կտրատման տեխնիկայով ու ձեւավորմամբ: Այստեղ ամենահայտնի ու-

տեստները պատրաստվում են ծովամթերքներից, հայտնի են նաև ապուրներն ու քաղցր, նուրբ խորտիկները: Դրանք հիմնականում լինում են թարմ, կաչուն, բայց ոչ յուղոտ: Այս ոճի խոհարարները նախընտրում են օգտագործել այնպիսի բաղադրիչներ, ինչպես, օրինակ՝ ձկան սոուս, խորոված բանջարեղենով սոուս, սալորի մածուկ, կարմիր քացախ եւ այլն: Այստեղի հայտնի ուտեստներից են՝ եփած վայրի սագը, ծովախեցգետնի գնդիկները՝ սպիտակ արգանակում, եփած խեցին՝ յուղով եւ այլ ուտեստներ:

Դոնգոցյան ոճի ուտեստներին նաև անվանում են հակկա ուտեստներ եւ այն գուանդուկյան ոճի ուտեստի սկզբնաղբյուրն է համարվում: Հակկա ժողովրդի նախնիները Նանիուի նվաճումից հետո բնակություն էին հաստատել կենտրոնական հարթավայրում: Այս ժողովուրդը մինչ օրս պահպանել է իր նախնյաց սննդակարգային հին ավանդույթները: Այստեղ ուտելիքների զգալի մասն են կազմում՝ միս, թթու դրած մթերքներ, ապխտած ձուկ եւ տեղական թարմ ձուկ է: Նրանց խոհանոցը հարուստ է անուշաբույր ու կաչուն ուտեստներով, եւ սովորաբար նրանք իրենց կերակուրներում առատ յուղ են օգտագործում: Այս խոհանոցի հայտնի ուտեստներից են՝ աղի մեջ եփած ճուտը, ապխտած բաղը, պահածոյացված բանջարեղենով շոգեխաչ խոզի միսը, տավարի մսով կոլոլակները, ծովալորտուհի մսից պատրաստած գնդիկները եւ այլն:

Խաշած կտրտած հավը այս ոճի ուտեստները ներկայացնելու լավագույն օրինակներից է: Նախ՝ կտրտած հավի վրա մի քիչ աղ են ցանում, այնուհետեւ լցնում են այն, նրա մեջ լցնելով կտրտած սկալիոն եւ մանրացրած կոճապղպեղ, հետո մոտ երկու ժամ թողնում են, որ հավի միսը համերը ներծծի /բաստուրմա են դնում/: Այնուհետեւ կաթսայի մեջ լցնում են օղակածե կտրտած խոզապուխտ, ջրաշագանակներ, ստեպլին, խեցի, կոճապղպեղ եւ այլ բաղադրիչներ եւ ջրի մեջ եփում են: Կիսաեփ դառնալուց հետո կրակի ջերմաստիճանն իջեցնում են եւ թողնում, որ սոուսը մարմանդ կրակի վրա եփվի: Հաջորդիվ մարինացված հավը դնում են կաթսայի մեջ եւ եփում: Այնուհետեւ եփած հավը սոուսապատում են եւ մոտ 20 րոպե թողնում այդպես, որից հետո այն կտրտում են: Ուտեստը կարելի է ճաշակել նաև սոյայի սոուսով:

Գուլանսիյան ուտեստներ



Գուլանսին ինքնավար մարզ է, որը գտնվում է հարավ-արեւմտյան Չինաստանում եւ սահմանակից է Վիետնամին: Այն միակ էքնիկ փոքրամասնություններով ինքնավար մարզն է, որը մոտ է գտնվում ծովին ու հարթավայրերին: Ողջ ինքնավար մարզը մեծամասամբ բնակատեղած է էքնիկ փոքրա-

մասնություններով՝ Չժուա, Յան, Յաո, Միաո, Դոնգ, Յուի, Ցզին, Յի, Շուի եւ այլն: Ինչ վերաբերում է գուլանսիյան ուտելիքներին, դրանք կներկայացնենք ըստ ենթաշրջանների: Գուլբեյի շրջանում հայտնի ուտեստներից է՝ շոգեխաշած մողեսը՝ Յանշոյում, խաշած ծածանը՝ Ցյուլանչժոյում, շոգեխաշ խոզի միսը թարոյով /արեւադարձային ասիական բույս/ Լիպույում, շան միսը՝ Լինչուանում, բաղը լոտոսի տերեւներով՝ Գուլլինում, գինկգոյով /ձարխոտ/ շոգեխաշ բաղն ու տապակած սաղմոնի միսը՝ Լոնգենգում եւ այլն: Գուլնան շրջանը հայտնի է հետեւյալ ուտեստներով՝ Նանինի խորոված բաղով, Չեպույի մարգարտագույն եւ պարույրածեւ խեցու ապուրով, Լոնչժոուի շոգեխաշած ծովախեցիներով ու քնջութապատ խաշած հավով, Յոնգչենգի տապակած, խրթխրթան հավով եւ այլ ուտեստներով: Գուլիդոնգ շրջանը հայտնի է Վուչժոուի՝ թղթի մեջ փաթաթած հավով, Լուչուանի խորոված խոզի գոճիով, Յուլինի տավարի մսից պատրաստած ապուրներով, Ռոնգ քաղաքի շոգեխաշած տոֆույով, Վուչժոուի տապակած ձկով եւ Յուլինի տավարի մսից պատրաստած կոլոլակներով: Գուլիքսի շրջանը հայտնի է շոգեխաշ սոուսապատ տոֆուներով, Չինսիյում ընդունված են չորացրած բաղը, յուղոտ ձկները եւ այլն: Դուլն ազգային պատկանելությունն ունեցող մարդիկ սիրում են թթու դրած ձկնեղեն ուտել, չժուլն ազգային պատկանելության մարդիկ նախընտրում են ձկնապուրները, միաո ազգության մեջ հարգի կերակուր է ոչխարի մսով ապուրը, յաո ազգային պատկանելության մեջ՝ ոչխարի աղացած ոսկորներից պատրաստած գնդիկները:

Գուլանսիյում ներկայացուցչական խորտիկներն են՝ Գուլլինի բրնձե

արհշտաները, Նանինի յուղոտ մսով ցունցիները /խմորագնդիկներ/, գլյուտինային բրնձե տորթերը, Բինկուանի սոյայի կաթը, Չժաոպինի դեղին շաքարը, գարուց պատրաստած բլիթները, լոբադոնդոլը, Վուչժոուի մեծ տորթերը, Լյուչժոուի խրթխրթան ուտեստներն ու Չժուանի տապակած բադը:

Չոնկոնգյան ուտեստներ

Չոնկոնգին ուտելիքների դրախտ են անվանում: Սքանչելի սոցիալական միջավայրի շնորհիվ այստեղ օգտագործում են Չինաստանի տարբեր նահանգների, այդ թվում՝ Ասիայի, Եվրոպայի եւ Ամերիկայի հայտնի ուտեստները: Բացի դրանից, այստեղի ուտեստները բարձրորակ ու մատչելի են, եւ ասում են. «Չոնկոնգում կարող եք վայելել ամենաբազմազան ու ամենահամեղ նուրբ խորտիկներն այնքան, որքան կամենում եք»:

Այստեղի խոհանոցին հատուկ են բուսական թեյերը, մածուցիկ դոնդոլը, տավարի մսով կոտլետները, մանր ծովախեցգետիններով արհշտաները, ձկան խավիարի փոշին, սուկի /միս/ բիֆշտեքսը, լցոնած-տապակած պղպեղները, ձվով փքաբլիթները եւ այլն:

Մակաոյան ուտեստներ

Մակաոյում ապրող օտարերկրացիներից շատերը մակաոյեցիների մասին ասում են. «Մակաոյի ժողովուրդը հյուրասիրությունից չի վախենում»: Սա խոսում է այն մասին, որ Մակաոյում մարդիկ հյուրերին տուն հրավիրելիս ուտելիքների համար չեն անհանգստանում եւ վստահ են, որ իրենց հյուրասիրած ուտելիքներից նրանք ուրիշ ոչ մի տեղ չեն ճաշակել: Դրա պատճառն այն է, որ Մակաոն իր ուտելիքների հարուստ տեսականին հավաքել է աշխարհի բոլոր անկյուններից: Այստեղ դուք կարող եք ճաշակել ինքնատիպ պորտուգալական ուտեստներ, ինչպես նաեւ մակաոյան, գուանդոնյան, շանհայյան, ճապոնական, կորեական, ֆայվանական ուտեստներ: Եթե դուք չինական ուտեստների սիրահար եք, ապա այստեղ կարող եք դրանցից գտնել Մակաոյի բազմաթիվ ռեստորաններում՝ ավանդական կարմրացրած հավից, շոգեխաշած ձկնից մինչեւ հանրահայտ պեկինյան լցոնված բադը, շնածկան թելիկներով ապուրը, խորոված գոճին, մանր ծովախեցգետիններով լցոնված խմորագնդիկները, շաոմային եւ ուրիշ շատ ուտեստներ: Այստեղ դուք իսկապես կարող եք լավ քեֆ անել: Ֆուլայիի գլխավոր պողոտայի վրա գտնվող չինական ռեստորաններն ամենահայտնիներն են: Եթե որոշել եք հարմար ու մատչելի վայրում ճա-

շակ զարգացնել, ապա կարող եք փորձել դա Ֆուլայիի գլխավոր ճանապարհի վրա տեղակայված ինքնասպասարկվող ճաշարանում: Այստեղ դուք կարող եք փորձել տարատեսակ քոնջիներ, արիշտաներ, վոնտոններ /խոզի աղացած մսով լցոնված խմորագնդիկներ՝ ապուրի մեջ եփած/, ջիատոգի, կոճապղպեղով կաթնաշոռներ եւ այլն: Այս ամենը կարող եք ճաշակել անհամեմատ ցածր գներով: Այստեղ բուսակերների համար եւս լայն ընտրության հնարավորություն է ընձեռնված. նրանք կարող են զանազան գուներդ ու համեղ թեթեւ բանջարեղենային ուտեստներ ճաշակել: Գիշերը Մակաո թերակղզու հին շրջաններում գործում են սառը խորտիկների բազմաթիվ խանութներ, ռեստորաններ, որոնք իրոք շատ աղմկոտ են: Տավարի աղիքներով արգանակի, հավի տոտիկների, տավարի կողերի, լորի, ոչխարի մսով պատրաստած ապուրների նուրբ բույրերը տարածված են շուրջբոլորը:

Այս ամենը շատերի մոտ կարող է անըդիատ ուտելու ցանկություն առաջացնել:

4. Հարավ-արեւմտյան Չինաստանի համն ու հոտը



Չինաստանի հարավ-արեւմտյան մասը ներառում է Սիչուան նահանգը, Յունան նահանգը, Գուչչու նահանգը, Չունցիների ինքնավար մարզը, Տիբեթի ինքնավար մարզի մեծ մասը եւ Շենսի նահանգի հարավային մասը: Հարավ-արեւմտյան ուտեստների հիմնական մասը սիչուանյան ոճի է:

Սիչուանյան ոճը Չինաստանի ուր մեծ սննդաոճային խմբին է պատկանում եւ չինական խոհանոցի պատմության մեջ իր կարեւորագույն տեղն է զբաղեցնում: Այս ոճը մեծ ուշադրություն է դարձնում ուտեստների բազմազանությանը: Դրանք աչքի են ընկնում իրենց թարմությամբ, հյութեղությամբ եւ ընդգծված համ ու հոտով. այն հայտնի է նաեւ

իր կծու համերի համադրությամբ: Չուանի /Սիչուանի/ ուտեստները իրենց

յուրօրինակ խոհարարական արվեստի եւ նուրբ համի շնորհիվ հայտնի են ոչ միայն Չինաստանի տարբեր շրջաններում, այլեւ նրա սահմաններից դուրս: Այն խառնում է տարբեր տարածարջանների առանձնահատկություններն ու օգտագործում է տարբեր դպրոցների առավելությունները, մինչեւ որ նորարարական լուծումներն ուտեստին նոր շունչ են հաղորդում:

Չուանյան ուտեստների վեց հիմնական համերն են՝ կոշտ, տաք, քաղցր, աղի, թթու եւ դառը: Այս վեց հիմնական համերը հիմք ընդունելով՝ նրանք տարբեր բաղադրիչներից, տարատեսակ խոհարարական մեթոդների՝ աղալու, տարբեր ձեւերով կտրատելու, ինչպես նաեւ զանազան եփման տեխնոլոգիաների կիրառման միջոցով, ստանում են հաճելի գույնով, բույրով, համով ու տարբեր ձեւերով տեսակ-տեսակ ուտեստներ: Չուանյան ուտեստներ ունենում են հաճելի բույր, գեղեցիկ երանգներ, ախորժելի համ եւ աներեւակայելի հրաշալի տեսք:

Չուանյան կերակուրները հայտնի են իրենց բազմազանությամբ, եւ իրենց մեջ ներառում են չորս առանձնահատկություն՝ ճիշտ ընտրված բաղադրիչներ, նուրբ կտրման տեխնիկա, պատշաճ դասավորում եւ խնամքով պատրաստում: Եվ այդ ամենն իրոք մեծ նշանակություն ունեն ուտեստների պատրաստման գործում: Այս ոճի ուտեստների մեծ մասի համար օգտագործում են բարձր ջերմաստիճանի ներքո արագ տապակման մեթոդը: Սա էլ իր հերթին ներառում է չորս հիմնական հատկություն՝ կարճ ժամանակում պատրաստում, թեժ կրակի վրա պատրաստում, թանձրության ապահովում եւ կերակրի թարմ հոտի առկայություն: Ինչ վերաբերում է այս ոճի ընդհանուր եփման մեթոդներին, ապա դրանցից են՝ թեժ կրակի վրա արագ պատրաստելը, սահեցնելով եփումը, խաշումը, արագ տապակումը, կարմրացնելը, շոգեխաշումը, բլթբլթացնումը, թխումը եւ այլն: Տապակի մեջ տապակումը, չոր տապակումն ու չոր շոգեխաշումը՝ բոլորն իրենց յուրահատուկ առանձնահատկություններն ունեն: Սկսած հանդիսավոր խնջույքների ուտեստներից մինչեւ առօրեական ուտեստներն այս ոճն առաջարկում է կերակրատեսակների բազում ընտրանի՝ համային, հոտային ու գունային նուրբ համադրությամբ, բաղադրիչների ֆանտաստիկ դասավորությամբ ու բազմաձեւ կտրվածքներով:

Չուանյան ոճը կարելի է բաժանել երկու դպրոցի՝ Ռոնգ եւ Յու: Ռոնգ դպրոցը սովորաբար համարվում է ավանդական Սիչուեն խոհանոցի դպրոց, մինչդեռ Յուն նոր դպրոց է: Ռոնգ դպրոցում մարդիկ մանրախնդրորեն են օգտագործում համապատասխան բաղադրիչները՝ խստորեն հետեւելով ավանդական ճաշացուցակներին: Նրա բույրը նուրբ է, եւ այն հաճախ կապված է որոշ պատմությունների հետ: Հայտնի ուտեստներն են՝

մապր տոֆուն /տապակած տոֆուն՝ տաք ու կծու սոուսում/, հավով քունգ պաոն /կծու, տապակած չինական ուտեստ՝ պատրաստված հավի մսից, գետնանուշից, բանջարեղենից եւ չիլի պղպեղից/: Յու դպրոցը համարձակ է բաղադրիչներն օգտագործում: Այն իր ուտեստներուն լայնորեն օգտագործում է տարբեր տեսակի չինական եւ ոչ չինական համեմունքներ, որոնց սովորաբար ասում են ջիանգհու ուտեստներ: Հայտնի կերակրատեսակներից են՝ խաշած ձուկը թթու դրած կաղամբով ու չիլիով, եփած արյան կտորները, շոգեխաշած հավը չիլի պղպեղի սոուսով, շոգեխաշուկների շարքը՝ չորացրած ու պահածոյացված մթերքներով /հիմնականում օգտագործում են չոր, սեւ սիսեռ/: Շոգեխաշած ուտեստները ներկայացնում են՝ կտրատած խոզի միսը կծու չիլիի յուղում, կտրատած ձուկը կծու չիլիի յուղում եւ այլն: Կծու պղպեղով ուտեստները ներկայացնում են՝ հավի միսը չիլիով ու պղպեղեվ, խոզի հաստ աղիքները չիլիով: Իսկ չոր ուտեստները ներկայանում են՝ ճուղը թարոյով /կոլկաս բույս/ եւ գարեջրի մեջ շոգեխաշած բաղը:

ՄԱՍ ՉՈՐՐՈՐԴ

ՉԻՆԱԿԱՆ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՈՒՏԵՍՏՆԵՐԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Չինական ավանդական փառատոները Չինաստանի դարավոր պատմության ու հարուստ մշակույթի անբաժանելի մասն են կազմում: Սննդակարգերն անփոխարինելի դեր ունեն ավանդական տոների հարուստ բազմազանության մեջ: Գրեթե ամեն մի խոշոր փառատոն ունի իր համապատասխան ճաշացանկը: Ուստի յուրաքանչյուր փառատոնի համար ձեւավորել է առանձին դիետիկ սովորույթ:

ԳԼՈՒԽ ՄԵԿ

ԳԱՐՆԱՆԱՅԻՆ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Գարնանային փառատոնի ավանդական անվանումներն են՝ Նոր տարի, Մեծ տարի, Նոր դարաշրջան, իսկ բերանացի՝ «հրաժեշտ տալ հին տարուն», «նշել Նոր տարին» եւ «Գարնանային փառատոնը տոնել»: Հնագույն ժամանակներում լուսնային օրացույցում այն հիշատակվում էր որպես գարնան սկիզբ՝ խորհրդանշելով գալիք տարվա սկիզբը: Հետագայում լուսնային օրացույցում փոխեցին հունվարի մեկը՝ որպես նոր տարվա առաջին օր, որը կոչվում էր նաեւ Յուանդան:

Գարնանային փառատոների ժամանակ՝ Հան ազգության մարդիկ սովորաբար ուտում են բրնձով տորթեր, ջիաոզի, կաչուն բրնձով թխվածքներ, տանջուանգ /մածուցիկ բրնձե կոլոլակներ/, խաշած ձվեր, մեծ բուրգերներ, չմասնատված ձկներ, ընտիր գինիներ, անուշաբույր նարինջներ, խնձորներ, ընկույզներ, սեխի սերմեր, կոնֆետներ ու բազմաթիվ այլ ուտելիքներ: Նրանք նաեւ մի շարք՝ ավանդույթ դարձած գործեր են անում՝ մաքրում են փոշիները, լվանում անկողնային պարագաները, պատրաստում են Նոր տարվա ուտելիքները, փակցնում Նոր տարվա նկարները, թղթե բացիկներում բարեմաղթական խոսքերը են գրում ու կախում, վառում են մոմերը, քարածուխ են այրում, հրավառություններ անում: Նոր տարին դիմավորելու համար նրանք, Ամանորի նախօրեին արթուն են մնում, հաջողություն բերող փող են միմյանց նվիրում, ամանորյա զանգեր են կատարում, այցելում իրենց ազգականներին, երկրպագում են նախնիների հիշատակը, շրջում շուկաներում եւ այլն:



Նոր տարվա սեղանի շուրջ հավաքվելու համար հարկավոր է մի շարք կարելու հանգամանքներ հաշվի առնել: Նախ, ամբողջ ընտանիքը պետք է միասին լինի: Եթե որեւէ մեկը ինչ-որ պատճառով չի կարողանում տուն վերադառնալ, ապա ընտանիքը բացակա անդամի համար պետք է նրա տեղն ու ճաշի սպասքը պատրաստ պահի: Երկրորդ, այդ օրը պիտի խնջույքի վերածվի եւ մարդիկ պետք է լուրջ ուշադրություն դարձնեն «երջանիկ բառերին»: Մենք հաճախ բրնձով թխվածքներին վերագրում ենք որպես՝ «քայլ առ քայլ ավելի բարձրանալ», ջիառգիին՝ «լինել հաջողակ ամեն ինչում», իսկ սեղանի գլխավոր խորտիկ ամբողջական ձկանը՝ «ամեն տարի հարուստ լինել» իմաստները: Ավելին, սեղաններին ձկան առկայությունը պարտադիր է: Հյուսիսային Չինաստանի որոշ վայրերում, որտեղ ձկներ չկան, մարդիկ սեղանը զարդարում են փայտե ձկներով: Չինարենում ձուկ բառի արտասանությունը համահունչ է հավելյալ /մնացորդ/ բառի արտասանածեւին, եւ չին ժողովուրդը կարելու է ձկան առկայությունը տոնական սեղաններին: Երրորդ, մարդիկ պետք է հետեւեն նստելու կարգին. տատիկներն ու պապիկները պետք է սեղանի գլխին՝ ամենահարգված տեղում նստեն, ծնողները՝ նրանց կողքին, իսկ թոռնիկները՝ ավելի ցածր տեղերում: Անկախ նրանից՝ կին թե տղամարդ, ահել թե ջահել, բոլորը պետք է խմեն: Ճաշելու ժամանակ նրանք պետք է փակեն դուռն ու ազատ վայելեն տոնը:

Նոր տարվա նախօրեին տարբեր ճաշատեսակներ են պատրաստում:

Հին ժամանակներում, Պեկինում, Թիանջինում հասարակ մարդիկ պատրաստում էին բրինձ, շոգեխաշած խոզի, տավարի, ոչխարի միս, շոգեխաշած ճտեր եւ ուրիշ շատ եփած ու տապակած ճաշատեսակներ: Շենսիում ընտանեկան տոներն ընդգրկում են՝ չորս մեծ ափսեներ եւ ութ մեծ թասեր: Չորս մեծ ափսեներն են՝ տապակած ճաշատեսակներն ու սառը խորտիկները: Ութ մեծ թասերը հիմնականում լինում են շոգեխաշած ու եփած կերակուրները: Անհույի հարավային մասում ուտում են կարմիր եփած խոզի միս, շոգեխաշած՝ վագրի գծերի պես գլխավոր խոզի միս, մսային գնդիկներ, կտրտած-սոուսապատ խոզի միս, սեւ սնկով ձվեր, շոգեխաշած խոզի միսը գլուտինե /կպչուն/ բրնձով, շոգեխաշ միս եւ խոզի լյարդ, խոզի սիրտ, խոզի շոգեխաշած աղիքներ եւ այլն: Հուբեյի արեւելյան մասում ուտում են՝ երեք շոգեխաշ ուտեստ, երեք թխվածք եւ երեք գնդիկավոր ուտեստ: Երեք շոգեխաշ ուտեստներն են՝ ամբողջական ձուկը, ամբողջական հավն ու ամբողջական բադը: Երեք թխուկներն են՝ ձկնով թխուկը, խոզի մսով թխուկն ու ոչխարի մսով թխուկը: Իսկ երեք գնդիկավոր ուտեստներն են՝ ձկնով գնդիկները, մսով եւ լոտոսով գնդիկները: Հերբին շրջանում մարդիկ սովորաբար պատրաստում են ութ, տասը, տասներկու կամ նույնիսկ տասնվեց տարատեսակ խորտիկներ: Սովորաբար նրանց ուտեստներում հիմնական բաղադրիչներն են հավը, բադը, ձուկը, մսերն ու բանջարեղենը: Չժեցզյանի որոշ վայրերում մարդիկ պատրաստում են տասը մեծ ուտեստ, քանի որ «տաս» թիվը չինարենում եւս մեկ նշանակություն ունի՝ կատարելություն: Նաեւ նրանք հիմնականում ուտում են հավ, բադ, ձուկ, միս եւ բանջարեղեն: Նանչանգում, Ջիանսիինի շրջանում նրանք սովորաբար ունենում են տասից ավելի ուտեստներ, եւ հատկապես կարեւորում են չորս տաք եւ չորս սառը ուտեստները, ինչպես նաեւ երկու տեսակ ապուրների մատուցումը:

Ամեն շրջանում կան մեկ կամ մի քանի ուտեստներ, որոնք տարեմուտի ճաշին հաջողություն են խորհրդանշում: Օրինակ, Սուչժոու քաղաքում մարդիկ կանաչ բանջարեղեն են ուտում, ինչը նշանակում է խաղաղություն ու երջանկություն, կանաչ սոյայի ծիլեր՝ ցանկություններն ի կատար ածելու համար, նեխուր՝ աշխատասիրության ու ջանասիրության համար: Հունանի հարավային ու կենտրոնական մասերում մարդիկ պետք է մեկ կիլոգրամանոց ծածան պատրաստեն, եւ նրանք դա անվանում են՝ «միասնության ձուկ», խոզի զինգ՝ երեք կիլոգրամ, որին ասում են «միավորման հող» եւ այլն: Անհույի կենտրոնական եւ հարավային մասերում մարդիկ իրենց սեղանին երկու տեսակ ձուկ են դնում: Մեկը ամբողջական ծածան ձուկն է, որին կարելի է միայն նայել, բայց չուտել: Սրանով նրանք իրենց հարգանքն ու նվիրվածությունն են արտահայտում իրենց նախնի-

ների հանդեպ, եւ դա նաեւ «տարեցտարի ավելի հարուստ լինելու» խորհուրդն ունի: Մյուսը կապուտծուկն է, որը կարելի է ուտել եւ այն խորհրդանշում է «շատ որդիներ ու թոռներ ունենալ, ամբողջ ընտանիքի բարգավաճում»:



Լուսնային օրացույցով հունվարի մեկի առավոտից մարդիկ սկսում են իրենց ամանորյա տնային զանգերը կատարել, ինչը տեւում է մոտ տասը օր: Ամանորյա տնային զանգեր կատարելը Գարնանային փառատոնի եւ չինական ավանդույթի կարեւ-

որագույն մասն է կազմում: Պատմության երկար գետը մինչ մեր օրերն է հոսում՝ տնային զանգեր կատարելը մարդկանց մեջ դարձնելով փոխադարձ ողջույնի ու օրհնանքների երանելի շղթա: Երբ Նոր տարվա զանգեր են կատարում, մարդիկ սովորաբար բերում են ամանորյա տորթերը: Չինաստանում Նոր տարվա տորթերը երկար պատմություն ունեն, դրանք ամեն տարի իրենց հետ նոր հույսեր են բերում: Ամանորյա տորթերը հաճախ պատրաստում են կաչուն /կլեյկավիճով հարուստ/ բրնձի ալյուրից, որը յուրահատուկ ուտեստ է Չանչոյան գետի հարավային մասում: Չինաստանի հյուսիսում մարդիկ հնագույն ժամանակներից ի վեր օգտագործում են /չմշակված/ կոշտ բրինձը: Բրնձի այս տեսակը լինում է դեղին, կաչուն ու քաղցր, եւ շոգեխաշում են քիչ ջրով: Այնտեղ ամանորյա թխուկների բազմաթիվ տեսակներ կան: Հատկանշականներն են՝ սպիտակ կարկանդակները հյուսիսային շրջանում, դեղին կարկանդակները՝ Չինաստանի Մեծ պատի հյուսիսային հատվածի գյուղական ընտանիքներում, մանր աղացած բրնձի ալյուրով ամանորյա տորթը՝ Չանցոյան գետի հարավային մասում, կարմիր կրիաներով թխուկները Թայվանում եւ այլն: Հյուսիսային մասի ամանորյա թխուկները տարբերվում են հարավայինից: Հյուսիսային մասում ամանորյա թխուկների պատրաստման երկու միջոց կա՝ շոգեխաշում ու խորը տապակում: Դրանք քաղցր են: Հարավում ամանորյա թխուկներ պատրաստելու համար նրանք ոչ միայն շոգեխաշման ու տապակման մեթոդներն են կիրառում, այլեւ կարող են եփել կտորներով

եւ ապուրների պատրաստել: Եվ դրանք ոչ միայն քաղցր են, այլեւ՝ աղի: Երբ մարդիկ հյուր են գնում, տանտերը հյուրերին պետք է սեխի սերմեր, գետնանուշ, կոնֆետներ ու տարբեր տեսակ քաղցրավենիքներ հյուրասիրի: Նրանք դա գուռզի են անվանում, եւ նույնիսկ աղքատ ընտանիքները պետք է թեթեւ ուտեստներով սեղան բացեն իրենց հյուրերին հյուրասիրելու համար, եւ դա Նոր տարվա հաջող մեկնարկ է համարվում: Եթե հյուրերը հյուրընկալող ընտանիքից ոչինչ չեն ստանում, այդ երկու ընտանիքները դժգոհ են մնում, եւ նրանք մտածում են, որ գալիք տարում իրենց անհաջողություններ է սպասվելու: Ամանորի ամենաերջանիկ պահը գինի խմելն է: Անկախ նրանից, գինին լավն է, թե վատը, անկախ կերակուրների որակից, երբ հյուրերը ժամանում են, նրանք պետք է նստեն ու խմեն: Եթե նրանք մի բաժակ խմելով ցանկանում են հեռանալ, տանտերը նրանց չպետք է ետ պահի: Իսկ եթե նրանք շատ են խմում եւ հեռանալու մտադրություն չունեն, տանտերը նրանց չպետք է ընդհատի, որն ունի իր հատուկ խորհուրդը՝ «հավերժ հոսել»: Ազգականների եւ ընկերների շրջանում նրանք, Նոր տարվա գինի խմելու պատրվակով, միմյանց տուն են գնում, եւ դա սովորաբար անվանում են «միասին հավաքվել» կամ՝ «գարնան գինի խմել»:

Հունվարի 7-ը Մարդկության օրն է: Ասում են, երբ Նյուվա աստվածուհին ստեղծում էր աշխարհը, նա հավերին, շներին, խոզերին, կովերին, ձիերին եւ այլ կենդանիներին ստեղծելուց հետո յոթերորդ օրն արարել է մարդկային ցեղը, այսպես



այդ օրը դարձել է մարդկության ծննդյան տոնը: Հան դինաստիայից ի վեր՝ մարդիկ սկսեցին տոնել հունվարի 7-ը, իսկ Վեյ եւ Ցզին դինաստիաներից հետո մարդիկ սկսեցին դրան ավելի լուրջ վերաբերել: Թանգ դինաստիայից հետո մարդիկ նույնիսկ արժեւորեցին այս տոնը: Ամեն տարի, մարդկության տոնին, կայսրը իր ստորադասներին գունագեղ նվերներ էր ընծայում, իսկ բարձրաստիճան պաշտոնյաների հրավիրում էր մասնակցելու այդ խնջույքին: Այդ օրը մարդիկ «տուփով ուտելիք» /եփած մսով ուտես-

ներ/ են ճաշակում, եւ իրենց բակերում նրբաբլիթներ տապակում, որի խորհուրդը «երկինքը օրհնանքներով ողողելն» է: Ավելին, որոշ վայրերում մարդիկ ուտում են յոթ տարբեր բաղադրիչներից բաղկացած խառը ապուրներ: Ասում են, որ այս տեսակ կերակուրը կարող է ջնջել չարիքն ու բուժել հիվանդությունները: Տարբեր վայրերում ուտեստները տարբեր են, ասել է թե՛ տարբեր են մտադրությունները: Չառչանում, Գուլան-Դունում մարդիկ օգտագործում են մանանեխ, սխտոր, խիտ ծաղկատերեւներով բանջարեղեն եւ այլն: Հակկայի տեղաբնակներն օգտագործում են նեխուր, սխտոր, կանաչ սոխ, բուրավետ ծաղկած սխտոր, ձուկ եւ միս: Թայվանում եւ Ֆուցզյանում մարդիկ օգտագործում են սպանախ, նեխուր, կանաչ սոխ ու սխտոր, հովվի քսակ /դեղաբույս/ եւ այլն: Դրանցից նեխուրն ու կանաչ սոխը լավ են խելացի լինելու համար, սխտորը՝ հաշիվները լավ անելու, իսկ մանանեխը՝ մարդկանց երկար կյանք պարգևելու համար:



Չինացիները հաճախ ասում ենք. «Ջիաոզիի համին ոչինչ չի հասնի»: Հյուսիսային Չինաստանի շատ տարածաշրջաններում Ամանորի նախաշեմին ջիաոզի պատրաստելը ամենակարևոր սովորույթն է: Տարեմուտին ջիաոզին ոչ միայն լոկ ու-

տեստ է, այլև չինական մշակույթի մի մասնիկը: Նոր տարվա շեմին ջիաոզին մարդկանց սեղանի հիմնական ուտեստն է, որն արտահայտում է մարդկանց՝ ավելի լավ կյանքով ապրելու փափագը: Հատկանշական է, որ ջիաոզի պատրաստելիս մարդիկ օգտագործում են տարբեր բաղադրիչներ՝ սառնաշաքար, գետնանուշ, ընկույզ եւ այլն: Այն մարդիկ, ովքեր ուտում են շաքարով պատրաստած ջիաոզի, գալիք տարում ավելի քաղցր կյանք են ունենում, ովքեր ուտում են գետնանուշով ջիաոզի, երկար կյանքի են ունենալու ու առողջ են լինելու, ովքեր ուտում են յուլուբայով ու ընկույզով ջիաոզի՝ շատ շուտով երեխա են ունենալու: Որոշ շրջաններում մարդիկ աղանդերներ պատրաստելիս ներառում են ջիաոզին՝ լավ բախտի արժանանալու համար: Օրինակ, տոֆուի հետ պատրաստում են նաեւ ջիաոզի, որը նշանակում է, որ ամբողջ ընտանիքը երջանիկ կլինի, չորաց-

րած արմավներն իմաստավորում է, որ գալիք տարում ամեն ինչ կհամապատասխանի իրենց ցանկություններին, երեք թարմ բանջարեղենը իմաստավորում են՝ գալիք տարվա բարեհաջող սկիզբը: Թայվանում մարդիկ հաճախ պատրաստում են ձկան ու մսի գնդիկներ եւ բանջարեղենի տարբեր տեսակներ՝ միասնության ու բախտավորության արժանանալու համար:

Ամանորի շեմին Ջիաոզիի ձեւը նույնպես որոշակի պահանջներ ունի. շատ շրջաններում այն պատրաստում են ավանդական կիսալուսնաձեւ պատկերով: Որոշ ընտանիքներում նրանք ջիաոզիի երկու ծայրերն իրար են սեղմում՝ կոշիկի ձեւ տալով, այնուհետեւ դնում են բամբուկե տախտակին կամ խուփի վրա, ակնկալելով տան համար ոսկի կամ արծաթ: Որոշ ընտանիքներում ջիաոզիները զարդարում են տարատեսակ ձեւերով, ինչպես, ասենք՝ ցորենով ջիաոզիի վրա լիքոտ, մեծ ականջ են պատկերում, ինչը խորհրդանշում է, որ հաջորդ տարում ցորենի մեծ բերք են ստանալու: Սակայն հիմնականում նրանք ջիաոզիին զանազան կերպարանքներ են տալիս՝ մատնացույց անելու, որ գալիք տարում հաջողությունը նրանց կժպտա, եւ որ նրանց կյանքը տարեցտարի կբարգավաճի:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՈՒ

ԼԱՊՏԵՐՆԵՐԻ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Լապտերների փառատոնը, կամ ինչպես ասում են՝ Շանգյուան փառատոնը, Չինաստանի ավանդական փառատոներից մեկն է: Մարդիկ լուսնային օրացույցի առաջին ամիսն անվանում են սյաո, իսկ 15-րդ օրը տարվա առաջին լիալուսնի օրն է, ուստի հունվարի 15-ը նրանք կոչում են Յուանսյաո փառատոն: Նոր տարվանից հետո դա առաջին կարելուր փառատոնն է համարվում:



Ժողովուրդը յուանսյաոն տոնում է հունվարի 15-ին /գլյուտինային բրնձե գնդիկներ են ճաշակում այդ օրը/, որը եկել է դեռ շատ հնուց: Սուն դինաստիայի ժամանակ ի հայտ եկած նոր ուտեստը, որն ուտում էին Լապտերների փառատոնի ժամանակ, արդեն իսկ շատ ժողովուրդների

մոտ մեծ տարածում էր գտել: Այդ ուտեստը, որին գործարարները ակամայից ոսկե ձուլվածք անվանումով էին կնքել, հետագայում կոչվեց յուանսյաո: Յուանսյաո պատրաստելիս որպես խճողակ օգտագործում են սպիտակ շաքար, վարդ, քնջութ, լոբամածուկ, յուզլանդիսի /թիթեռի տեսակ/ սպերմա, ընկույզ եւ այլն, իսկ դրանք կլոր ձեւավորելու համար օգտագործում են գլյուտինային բրնձի ալյուր: Յուանսյաոները կարող են լինել մսով կամ առանց մսի, տարբեր յուրահատուկ համերով: Դրանք կարող են խաշել, տապակել, շոգեխաշել. սնոտիապաշտական իմաստով այն միասնությունն ու երջանկությունն է խորհրդանշում:

Վերջին հազարամյակի ընթացքում յուանսյաոի պատրաստման եղանակներն ավելի են կատարելագործվել: Դրա արտաքին ծածկույթը կազմված է գետի բրնձի ալյուրից, սորգոյի ալյուրից, դեղին բրնձի ալյուրից ու եգիպտացորենի ալյուրից: Լցոնը կարելի է տարբեր մթերքներից պատրաստել: Հյուսիսային եւ հարավային շրջաններում պատրաստման եղա-

նակները տարբեր են: Հյուսիսային հատվածում յուանսյաոի պատրաստման համար նրանք հիմնականում օգտագործում են ալյուրը մաղով գնդիների վրա լցնելու, կամ ալյուրը թավայի մեջ լցնելուց ու գնդիկներն այնտեղ տեղավորելուց հետո ձեռքի մեջ թավան խաղացնելու /այնպես, որ գնդիկները ալյուրով պատվեն թավայի մեջ/ տարբերակը, մինչդեռ հյուսիսային հատվածի ժողովուրդը ձեռքերով է ալյուրով գնդիկներ գնդում: Յուանսյաոն կարող է ընկույզի չափ մեծ եւ դեղին լոբու պես փոքր լինել: Դրանք պատրաստվում են տարբեր մեթոդներով՝ ապուրի մեջ եփելով, տապակելով, յուղի մեջ եփելով, շոգեխաշելով եւ այլն: Լցոնված յուանսյաոների համն ավելի յուրահատուկ կստացվի, եթե եռացնելիս դրանց հետ մի քիչ ֆերմենտացված բրինձ, շաքար եւ քաղցրահամ օսմանթուս ավելացնենք: Այս ուտեստը նաեւ լավ է առողջության համար: Ներկայումս այս գլյուտինային բրնձե գնդիկները դարձել են աղանդերներ, որոնք համեղ են տարվա բոլոր չորս եղանակներին:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԵՔ

ԳԵՐԵՉՄԱՆՆԵՐ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅՑՆԵՐԸ

Քինմինը (պայծառություն) լուսնային օրացույցի 24 արեգակնային տերմիններից մեկն է: Չինաստանում ավանդական դարձած գերեզմանների մաքրելը (նաեւ ասում են Քինմին փառատոն) ի հայտ եկավ Չժոու դինաստիայի ժամանակաշրջանում, որն ավելի քան երկու հազար հինգ հարյուր տարվա պատմություն ունի: Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնից հետո ջերմաստիճանը բարձրանում է, ինչը իսկապես բարենպաստ ժամանակահատված է գյուղատնտեսության համար, եւ հին ասացվածքն ասում է. «Քինմինի ժամանակ սեխ ու լոբի աճեցրեք»: Ավելին, գերեզմանների մաքրելն արտահայտում է նախնիների հանդեպ ունեցած խորին երախտագիտությունն ու նախնիների հիշատակը պատվելու ձեւերից մեկն է: Այն ընտանիքները ներդաշնակ է դարձնում եւ որդիական բարեպաշտության ձեւ է հանդիսանում: Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնը նշում են գարնան կեսերին կամ վերջին, նաեւ ձմռան կեսից հարյուր վեց օր հետո:



Ինչ վերաբերում է Գերեզմանների մաքրելու փառատոնի դիետիկ սովորույթներին, տարբեր տարածաշրջաններ իրենց հատուկ փառատոնային ուտեստներն ունեն: Եվ քանի որ Սառը խորտիների փառատոնն ու Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնը միավորվեցին ու դարձան որպես մեկ ընդհանուր հանդիսություն, որոշ վայրերում պահպանվում է Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի ժամանակ սառը խորտիկների ճաշակելու սովորույթը: Ջինոյում եւ Շանդունում մարդիկ ձվեր ու սառը

նառնում ու Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնը միավորվեցին ու դարձան որպես մեկ ընդհանուր հանդիսություն, որոշ վայրերում պահպանվում է Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի ժամանակ սառը խորտիկների ճաշակելու սովորույթը: Ջինոյում եւ Շանդունում մարդիկ ձվեր ու սառը

խմորեղեն են ուտում: Լայանում, ժուլանում եւ Չադգաոյում մարդիկ ձու եւ սառը սորգո բրինձ են ուտում: Ասում են, որ եթե այդպես չանեն, նրանք կարկտամորիկից կտուժեն: Թայվանում մարդիկ դառը դեղաբույսերով փաթաթված տապակած նրբաբլիթներ են ճաշակում: Ասում են՝ այդ ուտեստը բարելավում է նրանց տեսողությունը. աչքերի լույսը պայծառանում է: Զինի /Շանսի/ կենտրոնական շրջանում մարդիկ դեռեւս պահպանում են Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնից մեկ օր առաջ ծոմ պահելու սովորույթը: Շանհայում Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի օրը մարդիկ բրնձե կանաչ գնդիկներ են ուտում: Նրանք օգտագործում են սանդղաթակ՝ գլուտիմային բրինձը եւ բրոմը /ժահին/ թակելու համար, այնուհետու այդ երկուսից ստացած հյուսը խառնում են իրար հետ, վրան ավելացնում են լոբու մածուկ, արմավի թանձրուկ ու այլ բաղադրիչներ եւ ստացված լցոնը փաթաթում են եղեգի տերեւներով ու շոգեխաշում են շոգեփակարանում: Շոգեխաշ կանաչ բրնձե գնդիկներն ունենում են վառ գույն ու շատ անուշաբույր են, եւ այն դարձել է Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի, ամենայուրահատուկ ուտեստը: Նաեւ Շանհայի որոշ ընտանիքներում ընդունված է այդ օրը դեղձի ծաղիկներով քոնջի պատրաստել, իսկ երբ նրանք պատրաստվում են գերեզմանները մաքրելու գնալ կամ ընտանեկան ճաշկերույթ կազմակերպել, նախընտրում են անձրուկ /անչոուս՝ ձկան տեսակ/ օգտագործել: Վենչժոույում՝ /Չզեցզյան նահանգ/, մարդիկ նուրբ թխվածքաբլիթներ ուտելու սովորույթ ունեն: Եվ ինչպես անվանումն է ենթադրում, նուրբ թխվածքաբլիթները այն բլիթներն են, որոնք պատրաստված են նուրբ կանաչեղենից: Որոշ մարդիկ դրանք անվանում են նաեւ Գերեզմաններ տանելու թխվածքներ: Վենչժոույում դրա արտասանությունը շատ նման է փափուկ բանջար արտասանելու ձեւին: Այդ տեսակ խոտաբույսեր կարելի է տեսնել միայն Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի ժամանակ: Հյուչոուում՝ Չժենջոում, Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնին ընտանիքները զոնգզի /չինական ավանդական ուտեստ է՝ լցոնված բրնձով ու տարբեր բաղադրիչներով եւ փաթաթված է բամուկի, եղեգի եւ ուրիշ մեծ, հարթ տերեւներով/ են պատրաստում: Այն կարող է հանդիսանալ եւ որպես զոհաբերության ուտեստ, երբ նրանք երկրպագում են իրենց նախնիներին, եւ որպես հարմար սնունդ, որ կարող են իրենց հետ վերցնել գարնանային զբոսանքների ժամանակ: Ասացվածքում նշվում է. «Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի ժամանակ խխունջներն ավելի սննդարար են, քան սագերը»: Ավելի հասարակ ընտանիքներն այդ փառատոնի ժամանակ խխունջներ են ուտում: Այդ օրը նրանք ասեղներ են օգտագործում, որպեսզի խխունջի միջից հանեն միսն ու եփեն: Դրանից բացի, նրանք ճոխ հացկերույթ են կազմակերպում: Ցրված ընտանիքները հա-

ԴՈՆԳ ՔԻԱՆԳ

վաքվում են իրենց նախնյաց սրահում: Այն մարդիկ, որոնք տոհմասրահ չունեն, հավաքվում են իրենց զավակների ու թոռների հետ: Այդ փառատոնի հիմնական ուտեստը տոֆուն է եւ կանաչ բանջարեղենը: Դրանց հետ միասին կարող են ճաշակել նաեւ միս ու ձուկ, իսկ խմիչքներից հիմնականում նախընտրում են խմել տնային պատրաստած քաղցր գինիներ:

ԳԼՈՒԽ ԶՈՐՍ

ՎԻՇԱՊԱՆԱՎԱԿՆԵՐԻ ՓԱՌԱՏՈՆԻ
ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ամեն տարի լուսնային օրացույցով մայիսի հինգին տոնում են Վիշապանավակների փառատոնը: Նախկինում այդ փառատոնը նշվում էր ամռանը՝ ծանր հիվանդություններից ազատվելու համար: Ավելի ուշ Չու թագավորության հռչակավոր բանաստեղծ Քուին, Վիշապ նավակների փառատոնի օրը, ցատկելով գետի մեջ՝ ինքնասպան է լինում: Այդ ժամանակից ի վեր հիշյալ օրը դարձավ փառատոնային՝ ի հիշատակ նրա: Վիշապանավակների փառատոնի առաջին չինարեն տառը՝ Դուան, նշանակում է սկիզբ: Հինգ ամսաթիվը՝ Յանգ, թիվ է /չինական փիլիսոփայության մեջ՝ տիեզերքի ակտիվ արական սեռի սկզբունքը, որը հատկանշվում է որպես տղամարդ ու ստեղծարար եւ զուգորդվում է երկնքի, ջերմության եւ լույսի հետ/, ուստի այն նաեւ կոչվում են Դուանյանգ փառատոն: Վիշապանավակների փառատոնի ժամանակ զոնգզի /բամբուկի տերուներով փաթաթված բրինձ/ ուտելը մեկ այլ չինական ավանդական սովորույթներից է: Զոնգզին, նաեւ՝ Ջիաոչուն կամ Թոնգ Զոնգը դարավոր պատմությունն է բազմաթիվ տեսակներ ունի: Ըստ արձանագրությունների՝ դեռեւս Գարնանային եւ Աշնանային փառատոներից առաջ, մարդիկ վայրի բրնձի տերեւներ

էին օգտագործում՝ բրնձալցոնը փաթաթելու համար, եւ այդ տերեւներին ցլի եղջուրի ձեւ էին տալիս, որին անվանում էին Ջիառչու: Նրանք նաեւ եփում էին բամբուկե գլանակներ, որի մեջ բրինձ էին լցոնում եւ կոչում էին Թոնգ Ձոնգ: Հան դինաստիայի անկումից հետո նրանք սկսեցին օգտագործել վայրի բրնձի տերեւներ՝ բրնձային խճողակները փաթաթելու եւ դրանց քառակուսի ձեւ տալու համար, որոնք այնուհետեւ ջրի մեջ մի պտղունց սողա լցնելով՝ եփում էին: Գուանդունում դրանց ասում են՝ սողա-յաջրով զոնգզիներ: Ջին դինաստիայի ժամանակաշրջանում զոնգզին պաշտոնապես դարձավ Վիշապանավակների փառատոնի ուտեստը: Այն ժամանակ բացի բրնձից նրանք դրա մեջ ավելացնում էին նաեւ չինական սեւ հիլ եւ զոնգզիներին նաեւ Սպեղանի զոնգզի անվանումն էին տալիս: Հյուսիսային եւ հարավային դինաստիաներում մարդիկ բրնձի հետ զոնգզիների մեջ տարբեր բաղադրիչներ էին խառնում՝ միս, շագանակ, կարմիր դժնկի, կարմիր լոբի եւ այլն: Թան դինաստիայից առաջ զոնգզիի մեջ օգտագործվող բրինձը նեֆրիտի պես սպիտակ էր, իսկ դրանց ձեւը նման էր կամ մոմի, կամ՝ ադամանդի: Սուև դինաստիայի ժամանակ զոնգզիների բաղադրության մեջ ավելացավ քաղցրահամ միսը:

Յուան եւ Մին դինաստիաների օրոք փոխվեցին բրինձը փաթաթող տերեւներն ու զոնգզիները նորից սկսեցին փաթաթվել եղեգի տերեւներով: Նորացված զոնգզիներն այժմ արդեն ավելի բազմազան են եւ դրանք ներկայանում են մածուկով, խոզի մսով, կաղնու միջուկով, յուլուբայով, ընկույզով եւ այլ տարատեսակ բաղադրիչներով: Ամեն տարի մայիսի 5-ին չինացիները թրջում են բրինձը, զոնգզիի համար լվանում են տերեւներն ու ճոխ ձեւավորումներ են անում: Չինաստանում զոնգզիներ ճաշակելու սովորույթը հազարավոր տարիների պատմություն ունի եւ այն տարածում է գտել նաեւ Հյուսիսային Կորեայում, Ճապոնիայում եւ Հարավ-արեւելյան Ասիայի մի շարք այլ երկրներում:

Ռեալգար /ջնարակ՝ (As₂S₂) / լիկյորը սպիտակ կամ դեղին բրնձից ու ռեալգարի փոշուց պատրաստած գինու մի տեսակ է, որը սովորաբար խմում են Վիշապանավակների փառատոնի ժամանակ: Ավանդական չինական բժշկության մեջ այն օգտագործում են որպես հակաթույն, կամ միջատասպան միջոց: Հնում մարդիկ հավատացած էին, որ ջնարակով լիկյորը կարող է դուրս քշել չար ուժերն ու կանխել հիվանդությունները: Երկարատեւ կռվում, երբ մարդիկ պայքարում էին տարբեր հիվանդությունների դեմ, նրանք եկան այն եզրահանգման, որ լիկյորի հաճախակի օգտագործումն ու անուշահոտ փոքրիկ պարկեր կրելը կարող է հիվանդություններ կանխել: Այս անուշահոտ պարկերը դարձան չինական բժշկության հոտավետ մի մասնիկը, որի բարերար տարրերի շնորհիվ մարդու

մարմնում հղկվում են ուղիներն ու արյունատար երակները՝ դարձնելով մարդուն ավելի առողջ: Ռեալգարը /մկնդեղային սուլֆիդային հանքանյութ, որը հայտնի է նաև որպես «սուտակագույն ծծումբ» կամ «մկնդեղի սուտակ»/, ջրեղենախոտը եւ ծխախոտները յուրահատուկ հոտ ունեն, որոնք պաշտպանում են օձերից ու միջատներից: Այսպիսով, մենք ոչ միայն կարող ենք սպանել մանրէներն ու ազատվել ոտքերի տհաճ հոտից, այլև նրանց շնորհիվ կարող ենք թարմ ու առույգ մնալ:

Բացի զոնգզիից, որը հայտնի է որջ Չինաստանում, տարբեր շրջաններում կան ուրիշ ճոխ փառատոնային ուտեստներ:

Բրնձով օձաձկներ

Չինաստանի Ջիհանթան հարթավայրի բնակիչները Վիշապանավակների փառատոնին ուտում են բրնձով օձաձկներ: Դրանք միշտ յուղոտ, համեղ ու շատ սննդարար են:

Հովհարածե հացեր

Գանսու նահանգի Մինցին քաղաքում Վիշապանավակների փառատոնի ժամանակ մարդիկ ուտում են հովհարածե հացեր: Դրանք պատրաստում են այլուրից եւ հնգաշերտ հովհարի ձեւ տալով շոգեխաշում են: Ամեն մի շերտում մանրացրած բարակ բիրբար են դնում: Հացի չորուկը զարդարում են գույնզգույն դեկորատիվ նախշերով: Ասում են, որ նմանօրինակ հացեր պատրաստելու ավանդույթը եկել է Վիշապանավակների փառատոնի ժամանակ հովհարներ պատրաստելու, վաճառելու ու նվիրելու սովորույթից:

Թեյով ներկված ձվեր

Ցզյանսի նահանգի Նանչան քաղաքում, ինչպես նաև Հուբեյի որոշ վայրերում, մարդիկ Վիշապանավակների փառատոնը տոնում են թեյով ներկած ձվերով: Նրանք օգտագործում են հավի, բադի եւ սագի ձվերը: Կարմիր ներկված ձվերը փաթաթում են գույնզգույն տոպրակների մեջ եւ կախում են երեխաների վզից՝ ցանկանալով նրանց հեռու պահել չար փորձանքներից:

Սխտոր ու ձվեր

Չենանուն, Չուբեյուն ու Չինաստանի մի շարք այլ նահանգներու տնային տնտեսուհիները Վիշապանավակների փառատոնի օրը կանուխ են արթնանում: Նրանք ամբողջ ընտանիքի նախաճաշի համար սխտոր ու ձվեր են եփում: Որոշ վայրերում սխտորն ու ձվերը եփելիս մի քիչ ջրեղեգախոտ են ավելացնում:

Կաչուն բրնձե տորթեր

Վիշապանավակների փառատոնը Ջիլին նահանգի կորեացի ժողովրդի համար չափազանց արարողակարգային է: Այդ օրվա ամենաբնորոշ փառատոնային ուտեստը թարմ հոտով կաչուն բրնձե տորթն է: Մարդիկ ջրեղեգախոտն ու բրինձն իրար են խառնում եւ լցնում փայտե թորիժի մեջ: Այնուհետեւ այդ ամենը երկարակոթ փայտե մուրճով թակում են: Այսօրինակ ուտեստը ազգային առանձնահատկություն ունի եւ բարձր տոնական մթնոլորտ է ապահովում:

ԳԼՈՒԽ ԶԻՆԳ

ՍԻՐԱՀԱՐՆԵՐԻ ՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ
ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ամեն տարի լուսնային օրացույցով հոլիսի 7-ին Հան ազգության մարդիկ նշում են Սիրահարների տոնը: Այս տոնի գլխավոր մասնակիցներն աղջիկներն են, ուստի տոնը նաեւ անվանում են՝ «Երիտասարդ աղջիկների տոն» կամ «Դուստրերի տոն»: Չինական Սիրահարների տոնը չին ավանդական փառատոներից ամենառոմանտիկն է, եւ անցյալում այդ տոնն ավելի շատ արժեւորում էին աղջիկները: Սիրահարների տոնի գիշերն աղջիկները ցուցադրում են իրենց հմտություններն ու աղոթում են լավ բախտի արժանանալու, երկար կյանք ունենալու, առողջ լինելու համար: Նրանք պատվում են Յոթերորդ փերի անունով աստծուն եւ շատ հաճախ նրանց աղոթքներն անկեղծ ու սրտաբուխ են լինում: Չինաստանի Սիրահարների տոնի փառատոնային քաղցրավենիքներից ամենահայտնին «ճկուն քաղցրանուշներ»-ն են: Այս քաղցրավենքի հիմնական բաղադրիչներն են՝ ալյուր, շաքարավազ ու քնջութ: Ճկուն քաղցրանուշները պատրաստվում են հետեւյալ կերպ. նախ՝ տաք տապակի մեջ քաղցր շաքարավազ լցնել ու բովել այնքան, մինչեւ որ օշարակ ստացվի: Հետո ստացված զանգվածը խառնել ալյուրի եւ քնջութի հետ եւ դնելով տախտակի վրա՝ բարակ գրտնակել: Այնուհետեւ սառչելուց հետո դրանք դա-

նակի օգնությամբ երկարավուն կտրատել: Երբեմն կարող եք դրանք ոլորելով տարբեր ձեւեր ստանալ: Վերջում անուշեղենը լցնում են յուղով լի տապակի մեջ ու տապակում են մինչեւ ոսկեգույն դառնալը: Հմուտ աղջիկները կարող են այդ քաղցրանուշներին չինական հեքիաթների տարբեր մոդելների, որոնք այդ տոնին են վերաբերում, ձեւ հաղորդել:

Ռունչենում այս տոնն աղջիկների մասնակցությամբ ու հատուկ աղջիկների համար շատ յուրահատուկ են մշում: Աղջիկները գինու գավաթների մեջ ածիկ եւ տարատեսակ ուտելիքներ են պատրաստում՝ վրան ծաղիկներ:

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑ

ՄԻՋԱՇՆԱՆԱՅԻՆ ՓԱՌԱՏՈՆԻ
ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Լուսնային օրացույցով օգոստոսի տասնհինգին չինացիները տոնում են ավանդական տոներից մեկը՝ Միջաշնանային փառատոնը: Այն հան ազգության չորս ավանդական փառատոներից մեկն է: Լուսնին երկրպագելը Չինաստանի հին ավանդույթներից է: Պատմական արձանագրություններով՝ դեռևս Չժոու դինաստիայի ժամանակաշրջանում, երջանկահիշատակ կայսրը գարնան գիշերահավասարին երկրպագում էր արելը, ամռան արեւադարձին՝ հողը, աշնան գիշերահավասարին՝ լուսինը, իսկ ձմռան արեւադարձին զոհաբերություններ էր մատուցում աստծուն: Պեկինում գտնվող լուսնի տաճարը մի վայր է, որը նախագծել են Մին եւ Ցին դինաստիաների կայսրերը՝ լուսնին նվիրաբերություններ մատուցելու համար:

Հնում հան ազգության ներկայացուցիչները Միջաշնանային փառատոնի ամենաշքեղ խնջույքներն անցկացնում էին պալատում: Մին դինաստիայի օրոք ընդունված էր այդ տոնին պալատում ծովախեցգետիններ ընթռչնելը: Նրանք ծովախեցգետինը փաթաթում



էին եղեգի տերեւներով, շոգեխաշում էին եւ մարդիկ իրար հետ միասին նստում ու վայելում էին դրանք՝ լիկյորով ու քացախով: Ծովախեցգետիններ ճաշակելուց հետո նրանք խմում էին բույսերի տերեւներից պատրաստած ապուրը: Ցին դինաստիայի ժամանակ նրանք առագաստակալի արեւելյան ծայրին միջնորմ էին ամրացնում՝ երկու կողմից զարդարելով այն աքաղաղի կատար ծաղիկներով, կոճոզով, գետնանուշներով, գազարներով ու լոտոսի արմատներով: Միջնորմի առաջ դնում էին մի քառակուսի սեղան, որի վրա դրված էին լուսնածեւ թխվածքներ, եւ դրա չորս կողմը զարդարում էին բազմազան թխվածքներով, սեխերով ու մրգերով:

Լուսնին մատաղ մատուցելուց հետո նրանք այդ լուսնածե թխվածքները բաժանում էին ներկաներին: Արքունիքի բոլոր անդամները պետք է համտեսեին դրանցից, եւ նրանք դա անվանում էին «միասնության թխվածքներ ճաշակել»:

Գյուղական վայրերում մարդիկ ամեն Միջաշնանային փառատոնին, սովորության համաձայն՝ երկրպագում են լուսինը: Նրանք Լուսնային աստվածուհուն են նվիրաբերում իրենց պատրաստած լուսնածե թխվածքները: Հետագայում մարդիկ վերջնականապես միացրեցին Միջաշնանային փառատոնին լուսինը վայելելու եւ լուսնածե կարկանդակներ ըմբռնելու հաճույքն եւ ընդունեցին դա որպես խորհրդանիշ՝ ողջ գերդաստանով հավաքվելու: Հետզհետե լուսնածե թխուկները դարձան Միջաշնանային փառատոնի հիմնական նվերը:

Տին դինաստիայի ժամանակաշրջանում լուսնածե թխվածքաբլիթներ ուտելը համատարած սովորույթ դարձավ եւ դրանց պատրաստման եղանակներն ավելի բարդացան ու կատարելագործվեցին: Ուսումնասիրելով պատմությունը՝ նկատում ենք, որ Չինաստանում արդեն իսկ առկա էին հինգ համային կատեգորիաներ՝ Ջինգ, Ջին, Սու, Գուանգ եւ Չաո: Իսկ ինչ վերաբերում է նվիրաբերություններին, Լուսնին ու լուսինը վայելելուն, ապա Չանջյան գետի հարավային մասում արդեն իսկ գոյություն ունեին բազմաթիվ տեղային սովորույթներ, ինչպես, օրինակ՝ «գուշակիր, թե ով է համար մեկ գիտակը» եւ այլն: Նրանք լուսնածե թխվածքը բաժանում էին երեք մասի՝ մեծ, միջին ու փոքր. մեծ կտորը դնում էին մեկ թվանշանի կողքին, միջինը՝ երկու թվանշանի, իսկ փոքրը՝ երեք թվանշանի կողքին: Հետո ընտանիքներով իրար հետ զառ էին խաղում եւ վերջում ի մի էին բերում արդյունքները: Այն ընտանիքը, որն ամենաշատ միավորներն էր հավաքում, դառնում էր համար մեկ գիտակը, ստանալով մեծ կտորը, հաջորդ բարձր միավորներ գրանցած ընտանիքն արժանանում էր երկրորդ մրցանակին՝ միջին կտորին, իսկ ամենաքիչ միավորներ վաստակած ընտանիքը հավակնում էր երրորդ տեղին՝ ստանալով ամենափոքր կտորը:

Մեր օրերում լուսնի տակ խաղալու սովորույթը այնքան հայտնի չէ, ինչպես հին ժամանակներում: Բայց մինչ օրս ընդունված է խնջույքներ կազմակերպել ու հիասքանչ լիալուսինն ըմբռնել: Մարդիկ գինով լի գավաթները ձեռքին փառաբանում են իրենց սքանչելի լուսնին, տոնում են իրենց գեղեցիկ կյանքը, կամ օրհնում են իրենց հեռավոր ազգականներին, ընկերներին՝ մաղթելով նրանց առողջություն ու երջանկություն:

ԳԼՈՒԽ ՅՈԹ

ԿՐԿՆԱԿԻ ԻՆՆԵՐՈՐԴ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Զինաստանում լուսնային օրացույցով սեպտեմբերի ինը նշվում է որպես Կրկնակի իններորդ փառատոն եւ հայտնի է նաեւ մեկ այլ՝ «Երեցների փառատոն» անվամբ: Ինչպես հիշատակվում է Այ Զինգ գրքում՝ վեցը լուսնային թիվ է, իսկ ինը՝ արեգակնային: Սեպտեմբերի ինը այն օրն է, երբ եւ ամիսը, եւ օրը նույն թիվն ունեն /իններորդ ամսվա իններորդ օր/: Այդ երկուսն արեգակնային են, երկուսն էլ ինն են, ուստի այս օրը կոչվում է «Կրկնակի իններորդ փառատոն» կամ «Կրկնակի արեգակնային փառատոն»: Ձեւավորվելով Պատերազմող Երկրների ժամանակաշրջանում՝ Թան դինաստիայի օրոք այն պաշտոնապես հռչակվեց որպես ազգային փառատոն: Այն ժամանակից մինչ օրս այդ տոնը շարունակում է զարգանալ: Կրկնակի իններորդ փառատոնին, սովորության համաձայն՝ ոսկեծաղկի գինի են խմում: Ոսկեծաղկի գինին երջանկաբեր գինի է համարվում, որը պետք է խմել Կրկնակի իններորդ փառատոնի ժամանակ՝ դժբախտություններից ազատվելու, ձախորդությունները կանխելու, ինչպես նաեւ լավ բախտի արժանանալու համար: Հնում ոսկեծաղկի գինին պատրաստում էին նախապես՝ խմելուց մեկ տարի առաջ, եւ մարդիկ մեկ ուրիշ շիշ էլ պատրաստում էին խմելուց հետո՝ գալիք տարվա տոնի համար: Սեպտեմբերի 9-ին նրանք ընտրում էին ոսկեծաղկի կոկոններն ու կանաչ տերեւները եւ խառնում էին բրնձի հետ, այնուհետեւ այդ զանգվածից գինի էին պատրաստում ու մթերում, որպեսզի մյուս տարվա սեպտեմբերի 9-ի տոնի առիթով խմեն: Ասում են, որ գինու այս տեսակը կարող է երկարացնել կյանքն ու բարելավել առողջությունը: Բժշկագիտության տեսանկյունից ոսկեծաղկի գինին ունի տեսողությունը բարելավելու, գլխապտույտը բուժելու, արյան ճնշումը իջեցնելու, քաշը նվազեցնելու, մաշկը հարթելու, լյարդը սնուցելու, աղիքներն ու ստամոքսը հանգստացնելու եւ արյունը հարստացնելու հատկությունները: Կրկնակի իններորդ փառատոնին ոսկեծաղկի, եգիպտացորենի գինիներ օգտագործելուց ու ոսկեծաղկից պատրաստած այլ ուտեստներից բացի, կա նաեւ մեկ այլ դիետիկ սովորույթ՝ թխվածքներ ուտելը: Հյուսիսային տարածաշրջանում Կրկնակի իններորդ փառատոնին թխվածքներ ճաշակելն ավելի մեծ տարածում ունի: Կրկնակի իններորդ փառատոնի տորթերին նաեւ կոչում են

«ոսկեծաղկով տորթեր», «հնգագույն տորթեր» եւ այլն: Դրանք պատրաստելու համար ոչ մի առանձնահատուկ պահանջ չկա, եւ կարող եք պատրաստել այնպես, ինչպես կամենաք: Սեպտեմբերի 9-ի լուսաբացին մարդիկ իրենց երեխաների ճակատին տորթ են քսում ու բարեմաղթանքներ ասում, պարզապես ցանկանալով իրենց երեխաներին բարի բախտ եւ որ ամեն ինչ նրանց կյանքում հարթ ընթանա: Որոշ մարդիկ Կրկնակի իններորդ տորթի վրա դնում են փոքր կարմիր դրոշակ եւ մոմեր են վառում: Այն նաեւ խորհրդանշում է հաջողություն, կրկնելով այն նույն չինարեն բառերի արտասանությունը, ինչպես՝ «ավելի բարձր մագլցել»:



1989 թվականին Չինաստանը Կրկնակի իններորդ փառատոնը հռչակեց որպես Մեծահասակների տոն: Սեպտեմբերի 9-ին տարբեր շրջաններում մեծահասակների համար կազմակերպում են լեռնարշավներ՝ մեծահասակների մտահորիզոնն ընդլայնելու, ճանապարհորդությունից ստացած տպավորություններով միմյանց հետ կիսվելու, ֆիզիկական վարժություններ կատարելու, բնության նկատմամբ սեր տածելու, ինչպես նաեւ ժողովրդի հանդեպ ավելի խոր սեր ունենալու նկատառումով: Կրկնակի իններորդ փառատոնը տարվա հենց այն ժամանակաշրջանում է, երբ Շեն-

սիի հյուսիսային մասի բնակիչները վայելում են իրենց ցանած բերքի պտուղները: Կրկնակի իններորդ փառատոնի գիշերը Շենսիի հյուսիսային մասի բնակիչները զվարճալի տոնախմբություններ են կազմակերպում: Մինչեւ լուսաբաց նրանք իրենց ամբողջ հունձը պետք է վերջացրած լինեն: Գիշերը, երբ լուսինը հասնում է բլրի կատարին, մարդիկ ոչխարի մսով արիշտաներ են պատրաստում: Ընթրիքից հետո նրանք երկու-երկու կան երեք-երեք դուրս են գալիս իրենց տներից, բարձրանում են մոտակա բլրի գագաթը, կրակ են անում եւ մինչեւ աքլորականջ զրուցում են իրար հետ: Գիշերը լեռներ բարձրանալիս շատերն իրենց հետ ոսկեծաղկով պսակներ են տանում եւ տուն վերադառնալիս դնում են իրենց դուստրերի գլխին՝ չար ոգիներին ետ մղելու համար:

Շանդուն նահանգի հյուսիսային մասում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնի օրը պատրաստում են բողկի ապուր, ինչպես ասացվածքում է ասվում՝ «Բողկի ապուր ուտելով՝ ամբողջ ընտանիքը չի տառապի»: Հուսան քաղաքի բնակչությունը Կրկնակի իններորդ փառատոնն անվանում է հարստության աստծո ծննդյան օր: Այնտեղ բոլոր ընտանիքները նրբաբլիթներ են պատրաստում եւ երկրպագում են հարստության աստծուն: Ջոֆինգում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնի օրը Ֆան ժոնգյանին զոհաբերություններ են մատուցում: Հնում ներկատներն ու գինետները սեպտեմբերի 9-ին նույնպես երկրպագում էին սպասքեղենի աստծուն: Դեն-ժոույում ամուսնությունից հետո երեք տարի աղջիկները չեն կարող այցելել իրենց մայրերին, քանի որ նման մի ասացվածք կա. «Վերադառնալն ու Կրկնակի իններորդ փառատոնին ընտանիքի հետ զվարճանալը հարազատներից մեկի կյանքի վախճանը կլինի»:

Նանկինում ընտանիքները հինգ գույնզգույն թղթե կախազարդ են պատրաստում եւ դրոշակների պես կախում են իրենց բակում: Ուսի գավառում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնին ճաշակում են Կրկնակի իններորդ տորթեր եւ ինը միրգ-քոնջի:

Շաոսինում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնի օրը այցելում են մինյանց միայն այն դեպքում, եթե տանտերը վերջերս է կորցրել իր ազգականին, այնուհետեւ նրանք գնում եւ իրար հետ լաց են լինում: Թոնգլու քաղաքի բնակիչներն իրենց նախնիներին պատվելու համար ոչխարի ու խոզի մսից ուտեստներ են պատրաստում: Նրանք դրան տալիս են «Աշունը երկրպագելու» անվանումը: Միեւնույն ժամանակ նրանք Կրկնակի իններորդ փառատոնի համար զոնգզի են պատրաստում եւ որպես ընծա՝ իրար նվիրում: Նրանք դա անվանում են «Կրկնակի իններորդ զոնգզի»:

Հուբեյում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնի առթիվ գինի են պատրաստում: Ասում են, որ այդ գինին շատ նուրբ ու թեթեւ է լինում եւ երկար ժամանակ չի փչանում: Յինգզենի շրջանում Կրկնակի իններորդ փառատոնը մարդկանց համար իրենց տված խոստումները կատարելու օրն է: Այդ օրը բոլոր ընտանիքները տաճար են գնում աստծուն երկրպագելու համար: Ֆուլոցյան նահանգի Չանտինգ քաղաքում մարդիկ իրենց դաշտերից կանաչ սոյայի հատիկներ են հավաքում եւ նվիրում իրենց ընկերներին ու բարեկամներին: Նրանք դա անվանում են Կանաչ սոյայի փառատոն: Հեյչենգում մարդիկ Կրկնակի իններորդ փառատոնին օդապարուկներ են թռցնում:

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹ

ՁՄԵՌԱՅԻՆ ԱՐԵԿԱԴԱՐՁԻ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ձմեռային արեւադարձը չինական լուսնային օրացույցում կարեւորագույն օր է, որը համընկնում է ավանդական փառատոնի հետ: Դեռեւս 2500 տարի առաջ չինացիները նեֆրիտե փոքրիկ տախտակներ էին օգտագործում արեգակին հետեւելու եւ ձմեռային արեւադարձը նշան անելու համար, որը 24 արեգակնային փուլերի /օր./ գիշերահավասար/ միջից ամենավաղ հայտնաբերվածն է: Դա լուսնային օրացույցով դեկտեմբերի 21-ից մինչեւ դեկտեմբերի 23-ը ընկած ժամանակահատվածն է:



Ձմեռային արեւադարձի փառատոնի կերակուրներն իրենցում ձմեռային հատկություններ են պարունակում: Վաղ անցյալում, Պեկինում ասում էին. «Վոնտոնները /աղացած խոզի մսով լցոնված խմորագնդիկներ/ ձմռան արեւադարձին, արիշտաները՝ ամռան»: Հյուսիսային մասում Ձմեռային արեւադարձի փառատոնի օրը շատերը նախընտրում են ուտել շան, ոչխարի միս եւ տարատեսակ սննդարար կերակուրներ, որպեսզի գալիք տարին նրանց համար արգասաբեր լինի: Հարավային շրջանում մարդիկ սիրում են ձմեռային արեւադարձին ընտանիքով միասին հավաքվել եւ կարմիր լոբով բրինձ ճաշակել:

Նինսիայի ինքնավար մարզում մարդիկ նախընտրում են ուտել ջիաոզիներով ոչխարի ապուր: Նրանք նույնիսկ այդ ոչխարի ապուրին հատուկ անուն են տալիս՝ գլուխ: Ֆուցզյանում մարդիկ Ձմեռային արեւադարձի փառատոնի օրը բրնձով գնդիկներ են ուտում: Չաոշանի շրջանի շատ քաղաքներում նրանք համանման բարքեր ունեն, ինչպես՝ նախնիներին երկրպագել, քաղցր գնդիկներ ու-

տել, գերեզմաններ մաքրել եւ այլն: Ընդհանրապես Շաոսինի ժողովուրդը գինին նախքան Չմեռային արեւադարձի փառատոնն է պատրաստում: Նրանք դրան ձմռան գինի են ասում: Այդ գինին անուշահոտ ու բարձրակարգ է եւ լավ է պահպանվում:

Հյուսիսում ժողովուրդը Չմեռային արեւադարձին հաճույքով կաղամբ է մարինացնում, որը կարող են ճաշակել Գարնանային փառատոնին կամ ավելի ուշ: Հարավային շրջանում մարդիկ Չմեռային արեւադարձին ձուկ կամ միս ապխտելու սովորություն ունեն: Չմեռային արեւադարձից հետո թեւակոխում է ավելի ցուրտ ժամանակաշրջան, ուստի աղի սնունդ պատրաստելու ճիշտ ժամանակն է: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ այս մթերքները հեշտ է պահպանել՝ շնորհիվ դրանց աղիության, եւ բացի այդ, դրանք խոզապուխտի համ ունեն:

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆ

ԼԱՔԱ ՓԱՌԱՏՈՆԻ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

Լաբա փառատոնը նշելը կապված է բավական հին սովորույթի հետ: Չինացիները դա անվանում են նաեւ «Լաբա զոհաբերություն» կամ «Բուդդիզմի հաջողակ օր»: Չինաստանում ամեն դեկտեմբեր Լա ամիս է եւ դեկտեմբերի 8-ը կոչվում է Լաբա: Հնում նրանք դա անվանում էին նաեւ Լա օր, սակայն մենք նախընտրում ենք Լաբա անվանել:

Լաբա փառատոնի ժամանակ մարդիկ երկրպագում են իրենց նախնիներին եւ աստվածներին՝ հայցելով առատ բերք ու երջանկություն: Նաեւ մարդիկ կատարում են հատուկ մի արարողակարգ, որի նպատակը չար ոգիները քշելն ու հիվանդություններից ձերբազատվելն է: Նախապատմական ժամանակաշրջանում թմբուկներ զարկելը բուժական նպատակ էր հետապնդում, քանի որ այն հիվանդությունները բուժելու համար քշում էր չար ոգիները: Այս հնարքի կիրառումը այսօր էլ կարելի է տեսնել Հունանի որոշ շրջաններում, օրինակ՝ Սինհուալում: Ասում են, որ դեկտեմբերի 8-ը նաեւ այն օրն է, երբ բուդդիզմի հիմնադիր Շաքիամունին աստված դարձավ: Այսպիսով, սեպտեմբերի 8-ը դարձել է բուդդայականների փառատոն եւ այն կոչվում է «բուդդայական հաջող օր»: Լաբա փառատոնի ավանդական ուտեստը Լաբա քոնցի է /ընկույզով ու չորացրած մրգերով քոնցի/, որը նաեւ կոչվում է «յոթգանձ-հինգ-համ քոնցի»: Լաբա քոնցի ուտելու սովորույթը փոխանցվել է Սուն դինաստիայից: Ամեն տարի դեկտեմբերի 8-ին, անկախ սոցիալական պատկանելությունից, բոլորը պետք է լաբա քոնցի պատրաստեն: Ցին դինաստիայի ժամանակ լաբա քոնցի պատրաստելու ավանդույթը ավելի ու ավելի նոր թափ ստացավ: Արթունիքում կայսրը, կայսրուհին ու նրանց



երեխաներն իրենց նախարարներին, ուղեկցողներին ու աղախիճներին լաբա քոնջի էին ուղարկում, եւ բոլոր տաճարներին բրինձ ու մրգեր էին նվիրաբերում: Ծայրամասերում նույնպէս բոլոր ընտանիքները լաբա քոնջի էին պատրաստում՝ իրենց նախնիներին երկրպագելու համար: Մի-եւնույն ժամանակ ողջ ընտանիքը միասին հավաքվում ու ճաշում էր: Ավելի ուշ նրանք այդ ուտելիքներից բաժին էին հանում իրենց ազգականներին ու ընկերներին եւ որպէս նվեր էին ուղարկում: Մին դինաստիայի մասին պատմող մի գրքում արձանագրված է. «Մին դինաստիայի պալատում մարդիկ կարմիր արմավներ էին քաղում եւ դեկտեմբերի 8-ից մի քանի օր առաջ նախապէս ջրում թրջոց էին դնում: Դեկտեմբերի 8-ի առավոտյան նրանք այդ արմավները, հղկված բրինձը, գինգկոն /բուսի անուն/, թրթուրի սերմը եւ շագանակները միասին խառնում, եփում ու դնում էին աստօռ հուշատախտակի առաջ: Հետո նրանք այդ քոնջին տանում էին իրենց տները ու դնում ամենուր, ուր որ պատահեր՝ բակում, խոհանոցում, հյուրասենյակում»: Այսօր էլ լաբա քոնջին դեկտեմբերի 8-ի գլխավոր զարդն է համարվում: Բրնձի հետ խառնվող բաղադրիչներն այնքան բազմազան են՝ կարմիր արմավներ, լոտոսի սերմեր, ընկույզներ, շագանակներ, նուշ, կաղին, խաղող, գինգկո, ջրաշագանակ, կանաչ լոբի, կարմիր լոբի, վարդ, գետնանուշ եւ այլն՝ ներառելով ավելի քան 20 բաղադրիչ: Երբ ջուրը եռում է, այդ բոլոր բաղադրիչները թույլ կրակի վրա շոգեխաշում են: Ամբողջ գիշեր թողնում են մարմանդ կրակին, իսկ առավոտյան այն պատրաստ է ուտելու համար: Որոշ ընտանիքներում, որոնք ամենայն զգուշութեամբ հետեւում են ավանդույթներին, մրգերին տարբեր ձեւեր են տալիս, ինչպէս, օրինակ՝ կենդանիների, մարդկանց ու ծաղիկների:

Տյանցգինում ու Պեկինում Լաբա քոնջին միանման են պատրաստում: Մարդիկ մեծ ճշգրտութեամբ են բաղադրիչներ ավելացնում: Լաբա քոնջին հաճելի համ ու հոտ հաղորդելու, ինչպէս նաեւ գունավետ տեսք հաղորդելու համար հարկավոր է՝ լոտոսի սերմ, շուշան, գարի, կեղեւահան բրինձ, կպչուն դեղին բրինձ, կանաչ լոբի, լոնգամի պտղամիս, գինգկո, կարմիր արմավ, քաղցր օսմանթու: Վերջին տարիներին որոշ շրջաններում քոնջիի մեջ ավելացնում են նաեւ սեւ բրինձ: Շանդունում լաբա քոնջիի պատրաստման երկու եղանակ կա: Մեկը պատրաստում են՝ կեղեւահան բրնձով, լոնգանով, լոտոսով, շուշանով, շագանակով, կարմիր արմավով եւ այլ բաղադրիչներով: Մատուցելուց առաջ լաբա քոնջին ձեւավորում են մրգերով: Այս տեսակ քոնջին պատրաստում են հյուրերի եւ ընտանիքի անդամների համար: Մյուս տեսակը պատրաստում են բրնձով, մսով, կտրատած կաղամբով, տոֆույով ու այլ բաղադրիչներով՝ հիմնականում ծառաների համար: Ինչ վերաբերում է սննդառական հատկություններին,

Լաբա քոնջին բարերար ազդեցություն ունի երիկամների վրա: Այն խթանում է ախորժակը, օգնում է սնուցել կենսական օրգանները, լավացնում է սրտամկանի աշխատանքն ու կարգավորում է արյան շրջանառությունը: Բացի դրանից, այն կարող է տաքացնել մարդկանց: Այդ իսկ պատճառով դարերից եկած ու մինչ օրս գոյություն ունեցող Լաբա քոնջին, իրոք, հրաշալի սննդարար կերակուր է հատկապես ձմռանը:

Լաբա քոնջի պատրաստելուց բացի, Չինաստանի հյուսիսի բնակիչները նաեւ սխտորը քացախի մեջ ընկղմելու սովորություն ունեն: Նրանք դա «լաբա սխտոր» են անվանում: Լաբա սխտոր պատրաստելու համար նրանք ընտրում են մանուշակագույն կեղեւով սխտորները, այնուհետեւ հեռացնում են կեղեւը եւ, մինչ փոքր կարասի մեջ լցնելն ու բերանը փակելը, սխտորներն ընկղմում են բրնձի քացախի մեջ: Մինչեւ Նոր տարի նրանք այդ կարասը չեն բացում: Այդ ժամանակ ջիաոզի ուտելիս այն լավագույն թարմ ու կանաչ համեմունքն է: Նաեւ կարող եք այն համադրել սառը խորտիկների հետ: Լաբա սխտորն իսկապես յուրահատուկ համ ունի:

Լաբա քոնջիից բացի Յի նահանգում պատրաստում են նաեւ Լաբա տոֆու: Լուսնային օրացույցով դեկտեմբերի 8-ին՝ Գարնանային փառատոնից առաջ, Յի նահանգի ընտանիքները մի քիչ տոֆու են դուրս տանում ու դնում արեւի տակ: Նրանք այս տեսակ տոֆուն Լաբա տոֆու են անվանում: Չինաստանի հյուսիսային մասի որոշ հատվածներում մարդիկ Լաբա արիշտաներ են ուտում: Բրնձով սակավ որոշ վայրերում, մարդիկ Լաբա քոնջի չեն պատրաստում: Փոխարենը նրանք դեկտեմբերի 8-ի նախորդ օրը պատրաստում են արիշտաներ, որոնց հետ խամնում են մրգերի ու բանջարեղենի զանազան տեսակներ: Դեկտեմբերի 8-ի առավոտյան նրանք իրենց ընտանիքի անդամների հետ վայելում են այդ հրաշալի Լաբա արիշտաները:

ՄԱՍ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

ՉԻՆԱՍՏԱՆՈՒՄ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՃԱՇԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ՁԵՎԵՐԸ

Պատրաստելու տարբեր եղանակներ կան: Հիմնական վեց մեթոդները, որոնց նաեւ ասում են «ջեռացման վեց տեխնիկաներ», հետեւյալն են՝ ձեռքում խաղացնելով տապակում, խորը տապակում, եռացում, հասարակ տապակում, շոգեխաշում եւ խորովում: Չինական խոհանոցում այս վեց խոհարարական մեթոդներն իրար փոխլրացնում են՝ առաջացնելով բարդ ջեռացնող տեխնիկա: Որոշ վիճակագրության համաձայն՝ ճաշ պատրաստելու մեթոդները կարող են բաժանվել ավելի քան քսան դասերի եւ հարյուրից ավել տեսակների: Ըստ տարբեր ջերմային աղբյուրների ու ջերմափոխանցման միջոցների՝ կերակրատեսակների պատրաստման տեխնիկան ընդհանուր առմամբ կարելի է հինգ դասի բաժանել, ներառյալ՝ ջրաեռացում, յուղի մեջ տապակում, շոգեխաշում, ջեռոցում թխում եւ այլն:

ԳԼՈՒԽ ՄԵԿ

ՁԵՌՔԻ ՄԵՋ ԽԱՂԱՑՆԵԼՈՎ ՏԱՊԱԿԵԼԸ

Դասական չինական կերակրատեսակների պատրաստելու կարեւորագույն մեթոդը ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելու հմտությունն է, այն ներկայումս ամենաշատն է տարածված: Կերակուրներին ջերմություն փոխանցելու հիմնական միջոցը յուղն է համարվում: Ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելն այն ձեւն է, երբ օգտագործում են միջին կամ բարձր ջերմաստիճանի կրակ՝ բաղադրիչները կարճ ժամանակում տաքացնելու կամ եփելու համար: Այն լայնորեն կիրառվում է կենդանական ու բուսական ծագման սննդամթերքներ պատրաստելիս, հատկապես այս մեթոդի շնորհիվ պահպանվում է վիտամին C-ն: Օգտագործելով բարձր ջերմաստիճան սնունդն արագ տապակելու համար՝ 60-80 տոկոսով պահպանվում է վիտամին C-ն: Արագ տապակելիս թավայի մեջ մի քիչ յուղ են լցնում եւ բարձր ջերմաստիճանի ներքո արագ տապակում են: Այս գործընթացի ժամանակ բաղադրիչները պետք է անընդհատ շարժման մեջ գտնվեն: Այսպես միսն ավելի հյութեղ է ստացվում, իսկ բանջարեղենը՝ թարմ ու փխրուն:

Ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելու ձեւերը բաժանվում են հետեւյալ խմբերի՝ նորմալ արագատապակում, կիսաեփ արագատապակում, չոր արագատապակում, թաց արագատապակում, խորը արագատապակում, խառնելով արագատապակում եւ այլն: Իսկ այժմ մանրամասնենք:

Նորմալ արագատապակման համար հարկավոր է ընտրել այնպիսի մթերքներ, որոնք տապակին չկպչեն: Նախ՝ հիմնական բաղադրիչները տեղավորել թավայի մեջ, եփել այնքան ժամանակ, մինչեւ որ 50-60 տոկոսով եփվեն, այնուհետեւ դրանց վրա ավելացնել մյուս բաղադրիչները: Կարելու է հիշել, որ եթե բաղադրիչները հեշտ չեն եփվում, ապա պետք է դրանք եփել հենց սկզբից՝ հիմնական մթերքների հետ: Եթե բաղադրիչները հեշտությամբ են եփվում, ապա դրանք կարելի է ավելի ուշ ավելացնել: Որից հետո ավելացվում են համեմունքներն ու շարունակում եփել: Երբ արդեն ուտելի լինի, այն պատրաստ է: Այս տեսակ պատրաստումը պահպանում է սննդի թարմությունը եւ դրա հետ օգտագործում են փոքր քանակությամբ սոուս կամ ապուր:

Կիսաեփ արագատապակումը պատրաստման այն եղանակն է, երբ տապակի միջի բաղադրիչները կիսաեփ են եւ մանր կտրատված: Դրա պատրաստման համար հարկավոր է թավայի մեջ քիչ յուղ լցնել եւ ավելացնել մանր կտրտած բաղադրիչները: Կարճ ժամանակով եփել, որից հետո ավելացնել համեմունքներ եւ այլ բաղադրիչներ: Ուշադրություն դարձնել թավայի միջի բաղադրիչների հավասարաչափ խառնելուն ու տարածվելուն:



Չոր արագատապակման, կամ ինչպես ընդունված է ասել՝ չափազանց տաք արագ տապակման մեթոդը կայանում է նրանում, որ մթերքները տապակվում են կարճ ժամանակում՝ քիչ քանակությամբ յուղով եւ շատ բարձր ջերմաստիճանի ներքո: Սովորաբար նրա բաղադրիչները լինում են փոքր ու կոշտ: Չոր տապակման համար հարկավոր է շատ քիչ ժամանակ եւ սնունդը պետք է կրակի վրա անընդհատ պտտեցվի: Գոյություն ունի չորս սահմանափակում. բաղադրիչները չպետք է աղի լինեն, մածուկ կամ սոււպ չպետք է օգտագործվի, յուղը պետք է շատ չլինի եւ եգիպտացորենի օսլայի ու ջրի խառնուրդ չպետք է օգտագործվի: Չոր տապակման ընթացքում հաճախ ձեռքի մեջ

թավան խաղացնելով՝ արագորեն շրջում ենք բաղադրիչները, որպեսզի խոնավությունը ներսում մնա և մթերքների թարմությունն ու փխրունությունը պահպանվի: Այս մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ ավելի շատ ժամանակ են հատկացնում, որպեսզի նրա միջի ջուրը գոլորշիանա, ինչը ավելի բուրուննավետ ու փխրուն է դարձնում ուտեստը և պահպանում է մթերքների յուրօրինակ համն ու հոտը:

Խոնավ արագատապակման ժամանակ սկզբում լավ թակած բաղադրիչների վրա մի քիչ յուղ են լցնում և դրանք օսլայում, այնուհետև դրանք դնում են քիչ յուղ լցրած կաթսայի մեջ և բարձր ջերմաստիճանի ներքո արագ-արագ շրջում: Վերջում դրա վրա մի քիչ արգանակ են ավելացնում, և ուտեստը պատրաստ է: Կարելի է, որ բաղադրիչները օսլայի շերտով պատվեն մինչ կաթսայի մեջ դրանք շրջելը, և հարկավոր է հիմնականում օգտագործել թարմ կենդանական ծագման մթերքներ: Այս մեթոդի կիրառումը թույլ է տալիս հեշտությամբ ազատվել անդուր հոտից, ընդգծել յուղի հոտը և սնունդը դարձնել հյութեղ, նուրբ ու փափուկ:

Խորը արագատապակումը պատրաստման այն եղանակն է, երբ նախապես մարինացվում են բաղադրիչները և ապա, կախված սննդի առանձնահատկություններից, կարող եք ուղղակիորեն լավ տապակել կամ այլուրի մեջ թաթախել ու տապակել, կամ դրանք մածուկ դարձնել ու լավ տապակել: Այնուհետև դրանց վրա ավելացնում են մի քիչ թափանցիկ հյութ կամ օսլայաշատ սոուս, և ուտեստը պատրաստ է: Այս հյութը ներծծվում է բաղադրիչների մեջ, և սնունդն ավելի փխրուն ու համեղ է դարձնում:

Խառնելով արագատապակումը տապակման այն ձեւն է, երբ բաղադրիչներին ավելացնում են որոշ հեղուկներ, ինչպես, օրինակ՝ կաթ, և դրանք միասին խառնում են: Եւս մի տարբերակ. կարելի է մածուկ պատրաստել՝ բաղադրիչները հավասարապես խառնելով մի փոքր ջրի կամ արգանակի հետ, տաքացնել և եփել ցածր կամ միջին ջերմաստիճանի կրակի վրա: Վերջում ուտեստը պատրաստ է: Եթե բանջարեղենով ձվածեղ եք նախըտրում, ապա կարող եք ձուն հարել և ավելացնել մնացած բաղադրիչները՝ առանց յուղ ավելացնելու: Կարող եք օգտագործել օսլայաջուր կամ սոուս, որպեսզի բաղադրիչները ուտեստի մեջ խտացվեն: Այս եղանակը կարելի է նաեւ «ջրապատրաստում» անվանել: Այս եղանակով բաղադրիչները ներծծում են օսլայի կամ սոուսի համը: Դրա չորուկը այրված է, մինչդեռ ներսից այն փափուկ է և հաճելի սուր հոտ ունի:

ԳՆՈՒՄ ԵՐԿՈՒ ՇՈԳԵԽԱՇՈՒՄ



Շոգեխաշումը շոգու տարբեր ջերմամակարդակներում խաշելն է: Խեցե ամանների ի հայտ գալուց ի վեր չինացիների նախնիները հայտնաբերեցին շոգեկաթսաները, ինչը վկայում է այն մասին, որ չորս կամ հինգ հազար տարի առաջ

մարդիկ գոլորշին որպես տաքացման միջոց էին օգտագործում՝ սնունդը շոգեխաշելու համար: Պատմությունից հայտնի է մարդկանց՝ ձուկ, հավ եւ այլ մթերքներ շոգեխաշելու մեթոդների մասին: Սույն դիմաստիայից հետո մեկը մյուսի ետեւից ի հայտ եկան շոգեխաշման այնպիսի եղանակներ, ինչպիսիք են գինով շոգեխաշումն ու փաթաթված բաղադրիչներով շոգեխաշումը: Մին եւ Ցին դիմաստիաներից հետո լայն տարածում գտավ ալյուրով շոգեխաշումը:

Շոգեխաշած ուտեստը, շնորհիվ նրանում առկա խոնավության, ամբողջովին պահպանում է իր ձեւը, համն ու հոտը: Այն նաեւ պահպանում է սննդամթերքում եղած սննդարար նյութերը: Քանի որ շոգեխաշման հիմնական միջոցը ջուրն է, շոգեխաշելիս սնունդը չի ջրազրկվում եւ եփված վիճակում այն համեղ է, նուրբ ու փափուկ: Այս եղանակով կարելի է շատ մթերքներ եփել, սակայն հիմնականում շոգեխաշում են մսեղենը՝ հավ, բադ, ձուկ, ծովախեցգետին, որոշ կոշտ բանջարեղեն՝ ծովավարունգ եւ թարմ խմորային զանգվածներ:

Շոգեխաշուկները մեծ պահանջարկ ունեն: Դրանք պատրաստելու համար հարկավոր է մեծ ուշադրություն դարձնել մթերքների որակին, համոզվելու համար, որ դրանք թարմ են եւ անուշ են բուրուն: Շոգեխաշման ընթացքին հետեւելը նույնպես կարելի է: Չի կարելի շոգեխաշել շատ կարճ կամ շատ երկար ժամանակահատվածում: Ընդհանրապես շոգե-

խաշելիս կրակը պետք է թեժ լինի, սակայն նուրբ մթերքների դեպքում պետք է պատրաստել միջին կամ ցածր ջերմաստիճանի տակ:

Շոգեխաշման բազում մեթոդներից ելնելով՝ սովորաբար շոգեխաշուկները բաժանում են մի քանի տիպի՝ թափանցիկ ապուրի մեջ շոգեխաշում, ալյուրով շոգեխաշում, փաթաթած մթերքների շոգեխաշում, զինով շոգեխաշում, գունավոր ու նախազարդ մթերքների շոգեխաշում, պտղա-բաժակներով շոգեխաշում, կոկոնների շոգեխաշում եւ այլն:

Թափանցիկ ապուրի մեջ շոգեխաշման նպատակը մթերքի համային հատկությունների պահպանումն է: Այս եղանակով պատրաստված արգանակը նուրբ ու համեղ համ ունի, եւ նաեւ մթերքի բնական, գեղեցիկ տեսքն է պահպանվում: Ուստի եթե ցանկանում են շոգեխաշել ձուկը, նախընտրելի է կիրառել շոգեխաշման այս եղանակը: Սակայն շատ կարեւոր է, որ պատրաստելուց առաջ այն լավ լվացվի ու արյունոտ չլինի: Բնորոշ ուտեստը՝ մանդարին ձուկն է:

Ալյուրով շոգեխաշելը պատրաստման այն ձեւն է, երբ շոգեխաշելուց առաջ բաղադրիչներն ալրապատում են: Այս տեսակ ուտեստները կաջուն, նուրբ, անուշաբույր ու համեղ են ստացվում: Տիպիկ ուտեստը՝ լոտոսի տերեւներով փաթաթված խոզի միսն է:

Փաթաթած բաղադրիչների շոգեխաշումը պատրաստման այն եղանակն է, երբ բոլոր բաղադրիչներն աղով են անում, փաթաթում են լոտոսի, եղեգի կամ բանանի տերեւներով, եւ խաշում են շոգեկաթսայի մեջ: Այսպես պահպանվում է բաղադրիչների բնական համն ու հոտը, ինչպես նաեւ համ ու հոտ է հաղորդվում այն բաղադրիչներին, որոնցում դրանք փաթաթված են:

Գինու մեջ շոգեխաշումը այն գործընթացն է, երբ եփելուց առաջ շոգեխաշուկների մեջ մի քիչ գինի կամ հատուկ յուղ է ավելացվում: Այս ձեւով պատրաստած ուտեստը գինու եզակի բույրը կամ յուղի դուրեկան համն է ունենում: Սակայն շոգեխաշումը չպետք է երկար տեւի, այլապես մթերքը կթթվի:

Պտղա-բաժակներով շոգեխաշումը պատրաստման այն եղանակն է, երբ նախապես հեռացվում է պտուղների միջուկը՝ դրանց բաժակի ձեւ տալու համար, այնուհետեւ մշակված բաղադրիչները լցնում են պտղաբաժակների մեջ ու դնում են շոգեկաթսայի մեջ: Հիմնականում ընտրում են ձմերուկները, տանձերն ու պապայաները: Պտղա-բաժակներով շոգեխաշումը ներառում է կտրատած բաղադրիչների հերթականությամբ դասավորումը պտղա-բաժակների մեջ եւ շոգեկաթսայի մեջ շոգեխաշումը: Բնորոշ ուտեստը պահածոյացրած բանջարեղենով խոզի միսն է:

Ձեւավոր ու գունավոր շոգեխաշումը մեկ ուրիշ անուն ունի՝ «լցոնված

շոգեխաշում»։ Այն հատուկ հմտություն է պահանջում։ Նախապես մշակած բաղադրիչները լցնում են տարայի մեջ եւ կարճ ժամանակով շոգեխաշում են միջին կամ ցածր ջերմաստիճանի ներքո։ Մինչ կրակի վրայից վերցնելը, դրա մեջ ավելացնում են մի քիչ օսլայաջուր կամ հյութ։ Այս տեխնիկան կիրառելիս կրակի ջերմաստիճանը պետք է միջին կամ ցածր լինի, իսկ դուրս եկող գոլորշին՝ մեղմ, որպեսզի մթերքի իրական տեսքն ու ձեւը պահպանվի։ Շոգեխաշման բոլոր ձեւերի մեջ այս մեթոդն ամենաարտակարգն է։

ԳԼՈՒԽ ԵՐԵՔ

ԵՌԱՑՈՒՄ

Խեցեղեն հայտնաբերելուց առաջ մարդիկ արդեն բացահայտել էին եփելու միջոցները՝ ներառյալ եռացումը: Բայց մինչ կավե ամանների հայտնաբերումը, այդ մեթոդը համակարգված չէր: Հին ժամանակներում եռացնելը համարվում էր ջրի մեջ եռացնելով եփելն ու յուղով տապակելը: Ավելի ուշ եռացումից առաջացան որոշ այլ մեթոդներ, ինչպես, օրինակ՝ շոգեխաշելը,



բլթբլթացնելն ու խաշելը: Եռացումն այն մեթոդն է, երբ մաքուր ջրի կամ արգամակի մեջ լցնում են բաղադրիչները եւ բարձր ջերմաստիճանի ներքո տաքացնում մինչեւ եռալու աստիճանը: Հետո կրակը թուլացնում են, որպեսզի բաղադրիչները եփեն: Այս ձևի կիրառումը հարմար է փոքր ու փափուկ մթերքների համար: Այս ձևով պատրաստված սնունդը թարմ ու համեղ է եւ շոգեխաշելուց ավելի քիչ ժամանակ է պահանջվում: Եռացման տեսակներն են՝ ջրի մեջ եռացնելը, յուղի եւ ապուրի մեջ եփելը:

Յուղի եւ ապուրի մեջ եփելը

Սկզբում նախապես տապակել բաղադրիչներն ու կիսաֆաբրիկատ ստանալ, այնուհետեւ լցնել կաթսայի մեջ եւ ավելացնել մի քիչ պատրաստի ապուր ու համեմունքներ, որից հետո թեժ կրակի վրա եռման աստիճանի հասցնել, այնուհետեւ կրակի ջերմաստիճանն իջեցնել: Դրա հիմնական նպատակը մթերքների համն ու հոտը պահպանելն է: Եվ հիշեք՝ ուտելիքը չպետք է շատ երկար եփվի: Ընտրված մթերքները պետք է լինեն ոյուրամարս եւ թարմ բուրեճ, բացի դրանից՝ ուտելիքը պետք է առողջարար, հյութեղ ու համեղ լինի: Սովորոբար կարիք չկա մթերքները պատել եզիպ-

տացորենի օսլայի ու ջրի խառնուրդով: Սակայն որոշ մթերքներ ավելի համեղ են ստացվում, երբ թանձրացվում են օսլայաջրով, բայց հիմնական հոտը պետք է թարմ եւ անուշաբույր լինի: Մթերքները պետք է համապատասխան չափի լինեն, որպեսզի եռացնելու համար հարմար լինի՝ կտորները, կեղեւահան մթերքները, մսերը եւ այլն: Բնորոշ ուտեստը՝ կտրտած տավարի միսը կծու չիլիի յուղում:

Ջրի մեջ եռացնելը

Ջրի մեջ եռացնելու տեխնիկան գործածում են սառը ուտելիքներ պատրաստելիս: Նախապես պատրաստած հում բաղադրիչները լվանում են սառը ջրով եւ դնում են թեժ կրակին: Որոշ ժամանակ եփելուց հետո կրակի ջերմաստիճանը նվազեցնում են եւ թողնում, որ մարմանդ կրակին եփ գա:

Եփելուց հետո դրանք տեղավորում են ափսեների մեջ: Սառը վիճակում վրան ավելացնում են համեմունքներ, ինչը սառը ուտեստների հիմնական բաղկացուցիչ մասն է կազմում:

ԳԼՈՒԽ ԶՈՐՍ

ԹԱՎԱՅԻ ՄԵՋ ՏԱՊԱԿԵԼԸ

Թավայի մեջ տապակելը խոհարարական այն կարգն է, երբ բաղադրիչները մանր շերտերով կտրտում են, հետո աղ կամ օսլայի մածուկ են ավելացնում: Այնուհետև այդ բաղադրիչները լցնում են յուղով տաքացրած թավայի մեջ եւ տաքացնում են միջին կամ թույլ ջերմաստիճանի ներքո, թողնելով, որ երկու կողմերը ոսկե-դեղնեն: Վերջում վրան ավելացնում են մի քանի բաղադրիչներ /համեմունք, կանաչի, լիմոն եւ այլն/ եւ մատուցում են: Տաքացրած յուղի ջերմաստիճանը պետք է ջրի ջերմաստիճանից ավելի բարձր լինի, որպեսզի տապակման գործընթացն ավելի կարճ լինի, եւ այս եղանակով պատրաստված ուտեստն ավելի համեղ կստացվի, քան եռացրած ջրի մեջ պատրաստածը: Այս մեթոդով սովորաբար պատրաստում են ջիառզիները, տոֆուները, ձվերն եւ ձկները:

Պետք է հաշվի առնել, որ տապակելուց առաջ հարկավոր է ընտրած մթերքները զգուշորեն աղով կամ սոյայի սոուսով պատել: Պետք չէ շատ աղի կամ շատ քաղցր անել: Ավելին, դրանց վրա չպետք է շատ մածուկ լցնել, որպեսզի դրանից մթերքի համը չկորի: Տապակման ժամանակը նույնպես կարելուր գործոն է: Շատ երկար կամ շատ կարճ ժամանակը կարող է բացասաբար անդրադառնալ սննդի համի վրա:

Զոր տապակում

Զոր տապակումը տապակման մի տեսակ է, որը շատ հաճախ են օգտագործում: Դրա համար ընտրված բաղադրիչները բաստուրմա են դնում, որից հետո դրանք թաթախում են ալյուրի մեջ եւ տափակ ձև տալով՝ կտրատում են: Այնուհետև բաղադրիչները տեղավորում են թավայի մեջ: Ութում տոկոսով տա-



պակելուց հետո տապակի մեջ ավելացնում են մի քիչ ջրով բացած օսլա կամ սոուս: Տապակում են այնքան, մինչեւ սոուսը չորանա: Պատրաստի ուտեստը շատ համեղ է: Այս եղանակով կարելի է պատրաստել ե՛լ կենդանական, ե՛լ բուսական մթերքները:

Փխրուն տապակում

Փխրուն տապակումը տապակման այն ձեւն է, երբ մթերքները աղով անելուց հետո օսլայապատում եւ, տապակի մեջ մի քիչ յուղ լցնելով, տապակում են այնքան, մինչեւ եփվեն: Այս եղանակը հարմար է թարմ միս տապակելու համար:

Թաց տապակում

Թաց տապակումը տապակման այն ձեւն է, երբ թակում կամ կտրտում են հուն մթերքները եւ համեմունքներ կամ օսլայի մածուկ ավելացնելով, կամ ալյուրի մեջ թաթախելով՝ դնում են միջին ջերմաստիճանի կրակին՝ դրանց ձեւը ստանալու համար, այնուհետեւ գրեթե պատրաստ լինելուն պես իջեցնում են կրակը: Վերջում համապատասխան սոուս են ավելացնում: Այս մեթոդը կիրառում են փափուկ մսամթերքների համար՝ առանց ոսկորների եւ բանջարեղենի:

Ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակում

Տապակման այս մեթոդը ներառում է՝ կիսաեփ բաղադրիչներն աղով անել, այնուհետեւ մածուկապատել կամ ալյուրի մեջ թաթախել: Դրանք պատրաստելու համար կրակը պետք է թույլ կամ միջին ջերմաստիճանի լինի: Այս ձեւը հարմար է ծովամթերքներով ուտեստներ պատրաստելիս:

Խորը տապակում

Խորը տապակումը տապակման յուրօրինակ մի ձեւ է, որն իրենից ներկայացնում է բաղադրիչների բովում: Դրանք բովելու՝ տապակելու համար շատ յուղ է պետք: Այն հարմար է սխտորով ուտեստների համար:

Շոգեխաշում ու տապակում

Սա տապակելու մի ձեւ է, որի ժամանակ, նախ, կտրատում են մթերք-

ները, ապա դրանց որոշակի ձեւ տալով՝ ավելացնում են աղ եւ տեղափոխում յուղով կաթսայի մեջ: Այնուհետեւ պատրաստ լինելուն պես ավելացնում են համեմունքներ, ջուր, արգանակ կամ հյութ: Եփելու ընթացքում հարկավոր է կաթսայի բերանը փակ պահել եւ մարմանդ կրակի վրա եփել, որպեսզի մինչ փխրուն դառնալը շոգեխաշվեն: Բաղադրիչները պետք է ծածկված լինեն ջրով կամ արգանակով: Այս ձեւով հիմնականում կենդանական մթերքներն են պատրաստում:

ԳԼՈՒԽ ՅԻՆԳ

ԽՈՐՈՎԵԼԸ

Խորովելը սնունդ պատրաստելու ամենահին ձևերից է: Այն ժամանակից ի վեր, ինչ մարդիկ հայտնագործեցին կրակը եւ սկսեցին կերակուր պատրաստել, պատրաստման ամենահին ձևերից մեկը հենց խորովելն ու խանձատելն էր /գրիլ անել/: Տարիներ շարունակ զարգանալով՝ խորովման այս տեխնիկան մեծ փոփոխությունների է ենթարկվել, ներառյալ խորովման գործիքների փոփոխությունը, համեմելու ու բազմատեսակ համեմունքներ օգտագործելու մեթոդները՝ համային որակը բարձրացնելու նկատառումներով: Խորովելը տեխնիկայի մի տեսակ է, երբ հում եւ աղով արած մթերքները խորովվում են թույլ կրակից արձակված ջերմության կամ բաց կրակի վրա: Խորովելուց հետո մթերքներն ունենում են փխրուն արտաքին տեսք ու այրվածի հոտ՝ մակերեսույթի վրա ջրի գոլորշիացման պատճառով:

Կախախորովում



Կախախորովումը խորովման մի ձև է, երբ մշակված բաղադրիչները կախում են մեծ վառարանի մեջ եւ եփում այրվող բաց կրակի վրա: Այս ձևով պատրաստած մթերք-

ները ունենում են մանուշակա-կարմրավուն գույն՝ փխրուն մակերեսով եւ սուր հոտով: Բնորոշ ուտեստներն են՝ տապակած բադը եւ գառան տապակած ոտքը:

Փակ խորովում

Փակ խորովումը խորովման մի տեսակ է, երբ մշակված բաղադրիչները դնում են փակ վառարանում եւ խորովում են վառարանի պատից դուրս արձակվող տաքության ներքո: Այս ձեւով պատրաստված սնունդն ունի շատ առանձնահատկություններ. արտաքինից այն փխրուն է, ներսից փափուկ ու խիստ բուրավետ: Միսը ոչ շատ փափուկ է, ոչ շատ կոպիտ: Այն առաձգական է ու ծամելի: Բնորոշ ուտեստը կարմրացրած ամբողջական գառն է:



Չուզունե մեծ թավալում տապակելը

Տապակման մի ձեւ է, որի ժամանակ մշակված բաղադրիչները լցնում են մեծ թավալի մեջ եւ դնում են փռի մեջ: Այն պատրաստելու համար հարկավոր է բարձր ջերմաստիճան: Այս եղանակով պատրաստած ուտեստը կուցենա թանձր սոուս, կլինի կրկնակի նուրբ ու փափուկ՝ յուրահատուկ համ ու հոտով: Բնորոշ ուտեստներից են՝ տապակած տոֆուն, կարմրացրած լոռածուկը եւ խոզի տապակած աղիքները:

Շամփուրներով խորոված-գրիլ

Խորովելու մի ձեւ է, երբ մարինացված բաղադրիչները կամ մթերքները պատում են օշարակով, շարում են շամփուրների վրա եւ եփում են բաց

կրակի վրա: Խորովելիս հարկավոր է շամփուրները շրջել, որպեսզի դրանք հավասարապես տաքանան եւ կարելու է բաղադրիչների ու կրակի միջեւ ճիշտ հեռավորություն հարմարեցնել: Տիպական ուտեստներից են՝ գոճիի խորոված-գրիլը եւ բադի խորոված-գրիլը:

Փայտիկներով խորոված-գրիլ

Խորովելու մի ձեւ է, երբ փոքր բաղադրիչները (հաճախ աղով արած) մեկ առ մեկ անցկացնում են բարակ փայտիկների միջով եւ խորովում են բաց կրակի վրա՝ կարճ ժամանակում: Բնորոշ ուտեստը՝ գառան մսով խորոված քյաբաբն է:

Ցանց-ագույցով խորոված-գրիլ

Խորովելու մի ձեւ է, երբ մշակած բաղադրիչները փաթաթում են հատուկ ծածկույթի մեջ, այնուհետեւ դնում են ցանց-ագույցի մեջ եւ պարբերաբար շրջում են՝ բաց կրակի վրա, կամ պարզապես դնում են գրիլ-վառարանի մեջ եւ թույլ կրակի վրա խորովում են: Տիպական ուտեստներից են՝ խոզի խորոված-գրիլ երիկամները եւ չորացրած մսերը:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԱՍ ԱՌԱՋԻՆ	
Հիմնական ուտեստներ.....	5
<i>Գլուխ մեկ</i>	
Բրնձային սննդակարգ.....	5
<i>Գլուխ երկու</i>	
Արիշտաներ.....	15
<i>Գլուխ երեք</i>	
Կարկանդակներ.....	25
ՄԱՍ ԵՐԿՐՈՐԴ	
Աղանդերներ.....	30
<i>Գլուխ մեկ</i>	
Հրուշակեղեն.....	30
<i>Գլուխ երկու</i>	
Ապուրներ.....	37
ՄԱՍ ԵՐՐՈՐԴ	
Չինաստանի տարբեր տարածաշրջանների համն ու հոտը.....	41
<i>Գլուխ մեկ</i>	
Հյուսիսային բուրմունք.....	41
<i>Գլուխ երկու</i>	
Հարավային բուրմունք.....	47
ՄԱՍ ՉՈՐՐՈՐԴ	
Չինական ավանդական ուտեստների սննդակարգային սովորույթները.....	65
<i>Գլուխ մեկ</i>	
Գարնանային փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	65
<i>Գլուխ երկու</i>	
Լապտերների փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	72
<i>Գլուխ երեք</i>	
Գերեզմաններ մաքրելու փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	74
<i>Գլուխ չորս</i>	
Վիշապանավակների փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	77
<i>Գլուխ հինգ</i>	
Սիրահարների տոնի սննդակարգային սովորույթները.....	81
<i>Գլուխ վեց</i>	
Միջաշնամանային փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	83

<i>Գլուխ յոթ</i>	
Կրկնակի իններորդ փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	85
<i>Գլուխ ութ</i>	
Չմեռային արեւադարձի փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	88
<i>Գլուխ ինն</i>	
Լաբա փառատոնի սննդակարգային սովորույթները.....	90
ՄԱՍ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ	
Չինաստանում ավանդական ճաշատեսակներ պատրաստելու ձևերը.....	93
<i>Գլուխ մեկ</i>	
Ձեռքի մեջ խաղացնելով տապակելը.....	93
<i>Գլուխ երկու</i>	
Շոգեխաշում.....	96
<i>Գլուխ երեք</i>	
Եռացում.....	99
<i>Գլուխ չորս</i>	
Թավայի մեջ տապակելը.....	101
<i>Գլուխ հինգ</i>	
Խորովելը.....	104

ԴՈՆԳ ՔԻԱՆԳ

ՈՒՏԵՍՏՆԵՐ

Անգլերենից թարգմանությունը՝
Լիլիթ ԴԱԶԱՐՅԱՆԻ

Չինարենից անգլերեն թարգմանությունը՝
Քուի Ջենշու

Ստեփանակերտ 2017

Ջրատ. խմբագիր՝ Գ. Ալեքսանյան
Սրբագրիչ՝ Թ. Մաթեոսյան
Էջադրումը՝ Մ. Ավանեսյանի
Կազմի ձեւավորումը՝ Ա. Բաղդասարյանի եւ Մ. Սայիյանի

Թուղթը՝ օֆսեթ, չափսը՝ 70x108 $1/16$: Ծավալը՝ 7 տպ. մամուլ
Տպաքանակը՝ 500:

Տպագրվել է «Դիզակ պլյուս» հրատարակչության տպարանում
ԼՂՀ, Ստեփանակերտ, Գ. Զակոբյան, 25

«ԳԵՂԱՐՄ» հանդեսի մատենաշարով լույս են տեսել

- «Թատերախաղեր Արեւմտյան գրականությունից» - 2010
Իոսիֆ Բրոդսկի. «Տեղատարափի շաչյունը» - 2011
Մ. Բախտին. «Գոստոնեակու պոետիկայի խնդիրները» - 2012
«Սիրիուսի սրնգահարները»/Վ.Խլեբնիկով, Ն.Գումիլյով, Վ.Խոդասեւիչ/ - 2012
Սերգեյ Գովլաթով. «Միայնակների երթը» - 2012
Յուրի Լոտման. «Միֆ.Անուն.Մշակույթ» - 2012
Վառլամ Շալամով. «Կոլիմյան պատմվածքներ»- 2012
Ժարկո Միլենիչ. «Լեռնը՝ հրաշագործի աշակերտը»- 2013
Պավել Ֆլորենսկի. «Իկոնոստաս» - 2014
Ռուս կոնցեպտուալ պոեզիա/ Գ.Պրիգով, Վ.Նեկրասով, Լ.Ռուբինշտեյն/ - 2014
Հենրիխ Սապգիր. «Ձուգահեռ մարդը» - 2014
Վասիլի Գրոման. «Կյանք եւ ճակատագիր» - 2014
«Կամուրջների խռովությունը. մետամետաֆորիստներ» - 2015
Ալեքսանդր Սոլժենիցին. «Մատրյոնայի կավվածքը»- 2015
Անդրեյ Պլատոնով. «Չեւենգուր. Գուրը. Պատմվածքներ» - 2015
Արդի ռուսական վերլիբո (անթոլոգիա) - 2015
Չինաստանի մշակույթի քրեստոմատիա - 2015
Ջիդի Մաջիա. «Հրեղեն խոսքեր» - 2015
Մա Քայ. «Սրտի արձագանքներ» - 2015
Եվգենի Վոդուպկին. «Լավը» - 2015
Քայ Տյանսին. «Խաղաղ կյանքի երգը» - 2015
Ռուս այլախոհական պոեզիա (անթոլոգիա) - 2015
Չինական մտքի եւ մշակույթի հիմնական հասկացություններ(հատոր 1) - 2016
Յու Ջիան. «Անձրեից պատասպարվող թռչունը» - 2016
Պավել Բասինսկի. «Լեւ Տոլստոյ. Փախուստ դրախտից» - 2016
Չժան Յգի-յան. «Երազ ծովի մասին» - 2016
Վան Ջենչկի. «Երիտասարդ վանականի սիրո պատմությունը» - 2016
Լյուդմիլա Պետրուշեւսկայա. «Մեր. երջանկություն. ռեքվիեմ» - 2016
Անդրեյ Բելի. «Պետերբուրգ» - 2016

«Դիկոռոսներ. Անհայտ պոետների ապաստան» (անթոլոգիա) - 2016
Ռուս մինիմալիստներ (անթոլոգիա) - 2016
Իձյե Թան. «Կոնֆուցիականությունը, բուդդայականությունը, դաստիգմը,
քրիստոնեությունը եւ չինական մշակույթը» - 2016
Սյուն Շի-ի. «Երկնային կամուրջը» - 2016
Չինական մտքի եւ մշակույթի հիմնական հասկացություններ
(հատոր 2 եւ 3) - 2016
Դոնգ Զիանգ. «Ամուսնություն» - 2017
Դոնգ Զիանգ. «Կացարաններ» - 2017
Ինգերորգ Բախման. «30-րդ տարին» - 2017
Ջիդի Մաջիա. «Ընձառյուծից մինչեւ Մայակովսկի» - 2017
Չինական մտքի եւ մշակույթի հիմնական հասկացություններ(հատոր 4) - 2017
Անդրեյ Վոլոս. «Վերադարձ Փանջիռուր» - 2017
Դոնգ Զիանգ. «Թաղում» - 2017
Դոնգ Զիանգ. «Փառատոներ» - 2017



Էլ. հասցե՝ vogli.nairi@mail.ru

Հեռ.։ +37497252323