

УДК 316.334.2

Полотай Б. Я.,
bogdanapolotaj85@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1600-2724, Researcher ID F-8676-2019,
ст. викл. кафедри туризму та готельно-ресторанної справи, Львівський торговельно-економічний
університет, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ТА ТРЕНДИ АЗІАТСЬКОЇ КУХНІ

Анотація. У статті розглянуто особливості азіатської кухні, адже на сьогоднішній день дана кухня є трендовою в Україні, а також асоціюється з правильним і здоровим харчуванням. До азіатської кухні входять: японська, китайська, в'єтнамська, корейська, тайська, малайзійська та філіппінська кухні. Кожна з цих країн, звісно, має свої особливості кулінарного мистецтва та харчування, але є певні риси та тенденції, які їх об'єднують. Не буде дивною, якщо сказати, що рис – основний інгредієнт азіатської кухні. І це закономірно, адже він є головною сільськогосподарською культурою у всій Азії. З нього роблять борошно, солодоці, використовують як гарнір майже у кожній страві. Азіати не уявляють собі трапезу без рису. Досліджено види соусів: соєвий, шрірача, хойсін, унагі, кімчі, спаїсі. Проаналізовано водорості як один з основних продуктів харчування азіатської кухні. Зокрема, водорості поділяються на групи: норі, чука (друга назва – вакаме), морська капуста і комбу. Також необхідно зазначити, що в японській кухні допускається п'ять видів кулінарної обробки продуктів: смаження, приготування в розігрітій олії, варка у воді, приготування на пару і подача їжі в сирому вигляді. Говорячи про азіатську кухню, не можна не згадати про один з найбільш поширених способів приготування їжі – смаження в невеликій кількості дуже гарячої олії, надзвичайно популярний також вок. Вок використовуються в різних китайських техніках приготування їжі, зокрема смаження з перемішуванням (стір-фраї), обробки парюю, смаження, глибоке смаження, варіння, тушкування, обпалювання, приготування супу, копчення, обжарювання горіхів та інших. В азіатській кухні особливу увагу приділяють оформленню і подачі їжі. Наприклад, японці нарізають рибу на дрібні скибочки і красиво розкладають їх на блюди разом з овочами. А в Китаї і Корей нарізка овочів і фруктів є справжнім мистецтвом.

Ключові слова: азіатська кухня, рис, види соусів, водоростей, вок, кулінарна обробка.

Polotaj B. Ya.,
bogdanapolotaj85@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1600-2724, Researcher ID F-8676-2019,
Senior Lecturer, Department of Tourism and Hotel&Restaurant Business, Lviv University of Trade and Economics, Lviv

FEATURES AND TRENDS OF ASIAN CUISINE

Abstract. The article deals with the features of Asian cuisine, because today this cuisine is trendy in Ukraine, and is associated with proper and healthy eating. Asian cuisine includes Japanese, Chinese, Vietnamese, Korean, Thai, Malaysian and Filipino cuisines. Of course, each of these countries has its own peculiarities of the culinary arts and nutrition, but there are certain features and trends that they share. It will not be a surprise to say that rice is the top ingredient in Asian cuisine. Indeed it is a major crop throughout Asia. It is used for production of flour, sweets, as well as garnish for almost every dish. Asians do not imagine a meal without rice. The types of sauces were investigated: soy, sriracha, hoisin, unagi, kimchi, spaii. Algae has been analyzed as one of the main foods in Asian cuisine. In particular, the algae are divided into groups: nori, chuka (the second name is wakame), sea kale and kombu. It is also important to note that Japanese cuisine allows five types of products culinary processing: frying, cooking in heated oil, boiling in water, steaming and serving raw food. Speaking of Asian cuisine, one of the most common ways to cook food is frying in a small amount of very hot oil, that is why wok is extremely popular. Wok is used in various Chinese cooking techniques, including stir-frying (steam-frying), steaming, frying, deep-frying, cooking, stewing, roasting, soup cooking, smoking, roasting nuts, and more. In Asian cuisine, special attention is paid to the design and serving of food. For example, the Japanese cut the fish into small slices and beautifully laid them on plates with vegetables. And in China and Korea, cutting vegetables and fruits is a real art.

Key words: asian cuisine, rice, types of sauces, algae, wok, cooking.

JEL Classification: L89

DOI: <https://doi.org/10.36477/2522-1221-2020-23-28>

Постановка проблеми. Їжа є невід’ємною частиною нашого життя, а національні страви відображають культуру країни так само, як і її мова, традиції та інші аспекти. З покоління в покоління в кожному народі передавалися кулінарні традиції, завдяки яким нам відомо, чим відрізняється французька кухня від азіатської, американська від мексиканської. Проте зараз кулінарія вийшла на новий рівень і слугує у своєму роді мистецтвом. А особливо це стосується азіатської кухні, яка останнім часом є трендовою на теренах кулінарії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На жаль, на сьогоднішній день дуже мало українських вчених займаються дослідженням саме азіатської кухні, але є декілька: Владимирова П. П., Доцяк В. С., Захарова Н. В., Похльобкіна В. В. [3], Сокол І. О. [4], Орловська А. В. У зазначених вище публікаціях авторами наведені теоретичні і практичні аспекти досліджуваної кухні. Але найбільшу частку у розвитку азіатської кухні відіграє роль одного з найкращих шеф-кухарів світу Сейджи Ямамото. Він виробив особливий підхід до приготування страв, спираючись на повагу до природного смаку інгредієнтів, від яких він бере все можливе, експериментуючи з запахом, консистенцією і температурою, але не руйнуючи природних властивостей продукту. Також Сейджи Ямамото готує фугу, яка вважається найнебезпечнішою стравою у світі. Для її приготування використовують рибу, яка містить смертельну отруту - тетродотоксин. Спосіб приготування триває кілька років. Рибу засолюють і маринують, щоб вивести з м’яса токсин.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у тому, щоб дослідити особливість азіатської кухні, а саме: китайської, японської, тайванської. Описати кулінарну обробку продуктів харчування азіатської кухні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Азіатська кухня – загальна назва, яка об’єднує загальні риси кухонь Східної та Південно-Східної Азії. Вона охоплює деякі спільні риси, які притаманні тайванській, гонконгській, індійській, японській, китайській, індонезійській, пакистанській, афганській, в’єтнамській, тайській, бірманській та іншим кухням. Кожна з цих кухонь унікальна і гідна окремого опису. Кожна з азіатських країн, звичайно ж, має свої власні типові місцеві делікатеси, проте можна виокремити деякі спільні риси, властиві цим країнам, що розкривають поняття азіатської кухні.

Спільним інгредієнтом для всіх азіатських страв є рис. Він буває різних сортів. Цікаво, що японці рис при варінні не солять, а просто подають до нього солено-гострі приправи. Для тайців рис є основною їжею, а у корейців на стіл перед кожним окремо ставлять чашку з супом і рисом, а всі інші страви — в центрі столу [6].

Рису за популярністю не поступаються локшина та овочі. Локшину додають в супи, пасирують і смажать у фритюрі. Саме овочі є головним доповненням до каш. Вони готуються на пару або

смажаться на короткий час у воке, тому вони зберігають велику частину своєї харчової цінності. Немалу роль в азіатській кухні відіграють соєві продукти, які, як і риба, є основним джерелом білка, в той час як ми, європейці, вибираємо м’ясо. Крім відомого всім соєвого соусу, що використовується в якості приправи, дуже популярні соєве масло і молоко, а також сир із сої [7].

Водорості – це одна з найпопулярніших складових японської кухні. Японці кладуть водорості в різноманітну їжу майже так само часто, як рис. Мало хто знає, але за рік японець в середньому з’їдає 10 кілограмів водоростей. І це не дивно, адже їх кладуть всюди: в супи, салати, роли, також водорості часто використовують як самостійну закуску. Але тепер люди часто бачать назви різних водоростей в складі страв. Тому зараз дослідимо найпопулярніші їстівні водорості. Усі вони поділяються на три групи за кольорами:

- червоні водорості – це норі;
- зелені водорості – чука (друга назва – вакаме);
- бурі водорості – морська капуста і комбу.

Майже 90 відсотків водоростей вирощують на спеціальних фермах, які розташовані у відкритому морі. Більшість з них росте не дуже глибоко, тому, щоб їх зібрати, використовують невеличкі кораблі, а самі водорості збирають руками. Після того, як водорості дістають з водоймища, їх миють у прісній воді, ріжуть та сушать.

Норі – це водорості, про які сьогодні знають всі любителі ролів. В Японії вони були відомі дуже давно.

Комбу є близьким родичем морської капусти. Цей вид водоростей вирощують на спеціальних фермах. До речі, саме в комбу міститься глютамінова кислота, завдяки якій винайшли глютамін натрію. Тому страви з комбу завжди набагато смачніші. Ці водорості додають у бульйони, супи, рис.

Чука або вакаме – водорості, які мають коричневий колір, але їх завжди підфарбовують безпечними харчовими барвниками, щоб вони стали яскраво-зеленими. До речі, чука – це назва салату з вакаме, але сьогодні цим словом називають і самі водорості.

Хідзікі – дуже популярні в Японії водорості, які ніколи не додають у сирому вигляді, бо вони мають надто насичений смак. Їх збирають у морі з березня по травень, кип’ятять та висушують. Такі водорості продають лише в сушеному вигляді.

Азіатська кухня характеризується рясним використанням прянощів, спецій, соусів і приправ. Так, наприклад, в тайській кухні кухарі поєднують в стравах чотири складові смаку: солоне, кисле, гірке і солодке, комбінації яких надають стравам незвичайні смакові відчуття. Популярними спеціями є перець чилі, часник, базилік, коріандр, сік лайма, рибний соус, імбир, лемонграс, куркума, кокосове молоко, орегано. При приготуванні малайзійської їжі використовуються лемонграс, листя кафрського лайма, свіжі трави, такі як даун кеманджі (різновид базиліка), мускатний горіх, куркума, нирки дикого імбиру, з традиційних спецій популярні такі, як

кумин і коріандр. Найбільш відомими японськими приправами є сісо, імбир і васабі. Японська їжа повинна відповідати одному з п'яти смаків – бути солодкою, солоною, гострою, кислою або гіркою [3].

На сьогоднішній день важко уявити азіатську кухню без соусів. Отже, розглянемо їх:

1. Солодкий сосвий соус – підсолоджений пальмовим цукром, темний, густий, сиропоподібний соус. Дуже часто до його складу додають зірчатий аніс, корицю, чорний перець, коріандр та гвоздику. Завдяки своєму солодко-пряному аромату цей різновид соєвого соусу використовують для пікантних страв, а також як інгредієнт для дипів і навіть в якості приправи до десертів.

2. Шрірача. До складу яскраво-червоного гострого соусу шрірача входять наступні інгредієнти: перець чилі, часник, сіль та оцет. Його головна особливість – солодкуваті нотки. Саме завдяки цьому шрірача прикрашає не лише гостру тайську та в'єтнамську кухню. Шрірачу подають як соус-дип або кетчуп. Аби пом'якшити гостроту та додати пікантності звичним салатам, його поєднують з вершками, сметаною чи майонезом. Соус подають із супом фо, додають у рамен, гаспачо або овочевий крем-суп. Декілька крапель зроблять свою справу і під час маринування м'яса, м'ясного хлібу, і подачі соусів для пасти, і зди-вують в омлеті та овочевих соках.

3. Хойсін. Найбільш відомий китайський соус, який широко використовується для маринадів та в якості соусу до м'яса, особливо він гармує з птицею. Він має пряний, солодкуватий смак. Хойсін гарно пасує до шашличка: і як маринад, і як кетчуп, а також для приготування овочів-гриль.

4. Унагі. Найбільше характерний для японської кухні. Соус став вічним “компаньйоном” ролів з вугром та іншою рибою, адже його традиційно подають тільки з рибою, оскільки саме він ідеально підкреслює всі смакові нотки. І це не дивно, адже саме в такий соус завжди додається рибний бульйон. Отож, він отримує морський присмак, який ідеально поєднується з ролами та іншими стравами, в яких є риба. Соус унагі має більш густу і насичену текстуру, на відміну від теріякі. Така консистенція досягнена завдяки тому, що цей соус вариться протягом 1,5-2 годин. Найпопулярнішими стравами, в які додається соус унагі, є вугор та окунь.

5. Кімчі. Цей соус є гострим, бо для його приготування використовують кілька видів перцю, часник, імбир, а ще яблука та мандарини. Кімчі ідеально підходить для приготування м'яса, а також для страв, які запікаються в духовці. До речі, в Кореї кімчі часто називають гостру квашену капусту, бо цей соус використовують для її приготування.

6. Спайсі соус. Він також гострий і дуже насичений. В якості основи для нього використовують кімчі, а також додають майонез і трохи часнику. Цей соус кладуть у роли, аби додати їм трохи гостроти [8].

Основними інгредієнтами в приготуванні десертів і солодошів в азіатській кухні є фрукти. Наприклад, національними солодошами в Японії вважаються фруктово-ягідні вироби: мармелад, джем, повидло, пастила. Основним десертом у Таїланді є фрукти, причому існують численні способи їх приготування: їх сушать, в'ялять, солять, маринують і зацукровують. У Таїланді дуже широкий вибір солодошів з банана – основного тропічного фрукта. Тут поширені близько 20 різних його сортів. Солодким стравам Таїланду також властиво поєднання різних смаків, наприклад солодке з рибним і солоним, або листочки з рисового борошна зі збитими з цукром білками, а зверху – хрусткі солоні креветки, або такі ж листочки, а нагорі – тертий свіжий манго. В Індонезії у категорію солодошів можна віднести такі фрукти, як банани, папайя, манго, дуріан, рамбутан, помело та ін.

Характерними напоями азіатської кухні є чай і напої з усіляких фруктів. У Камбоджі, наприклад, дуже популярний китайський чай з арної тростини, імбирний чай, краш з цукровим сиропом і бобами. У всіх куточках країни можна спробувати смачні фруктові коктейлі, а пальмовий сік взагалі є традиційним напоєм. Індонезійці запивають чаєм гостру їжу з додаванням льоду або холодної води. Популярністю користується кокосове молоко і сік індонезійського мандарина з льодом (Ес-Джерук). У В'єтнамі дуже популярний місцевий чай. З безалкогольних напоїв – безліч свіжих соків і шейків з екзотичних фруктів, яких досить багато у країні. А в Японії існує своя чайна церемонія (ча-джи). Завдання такої церемонії полягає в тому, щоб дати можливість господареві будинку висловити свою гостинність по відношенню до гостей. Всі японські сорти чаю відрізняються специфічним присмаком і запахом.

Один з найбільш поширених способів приготування їжі – смаження в невеликій кількості дуже гарячої олії, надзвичайно популярний також вок. Вок – кухонний посуд, що нагадує миску або велику сковорідку з випуклим дном, з двома або однією ручкою, найчастіше використовується у китайській кухні та у деяких регіонах Південно-Східної Азії. Вок використовуються в різних китайських техниках приготування їжі, зокрема смаження з перемішуванням (стір-фрай), обробки паром, смаження, глибоке смаження, варіння, тушкування, обпалювання, приготування супу, копчення, обжарювання горіхів та інших.

В японській кухні допускається п'ять видів кулінарної обробки продуктів: смаження, приготування в розігрітій олії, варка у воді, приготування на пару і подача їжі в сирому вигляді.

В азіатській кухні велика увага приділяється оформленню та подачі страв. Наприклад, в Японії, як у жодній іншій кухні світу, приділяють велику увагу сервіровці і подачі страв. Традиційні столові предмети, різноманітні за розмірами, формою і матеріалами, являють собою поєднання краси і мінімалізму. У всіх регіонах В'єтнаму страви традиційно подають зі свіжими овочами та соусами

для смакування. В індонезійській кухні страви часто подають на листі бамбука або банана. Ще одна особливість, характерна для країн Східної Азії, – столовий прилад у вигляді паличок.

Відомий у всьому світі азіатський спосіб упаковки їжі – бенто. Під цією назвою криється прямокутна коробка, з кількома відділеннями, в яких старанно і красиво укладаються холодні страви. Бенто їдять на пікніках і в дорозі.

Не варто забувати і про темну сторону цієї прекрасної кухні, адже ніщо в цьому світі не ідеально. Але ця кухня явно прагне до ідеалу, адже мінусів у порівнянні з позитивними якостями явно менше:

- Перше: для термічної обробки використовується велика кількість масла, що природно не може позитивно впливати на організм людини.
- Друге: велика кількість приправ і досить сильних спецій, які негативно впливають на організм людини.
- Третє: сирі продукти, які так улюблені азіатами, можуть містити різні організми і бактерії, в першу чергу їх потрібно вміти правильно приготувати.
- Четверте: рис. Він корисний у невеликих кількостях і тільки в першій половині дня [9].

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Отже, можна зробити висновок, що азіатська кухня – це можливість експериментувати зі смаками і куштувати найбільш незвичайні поєднання продуктів, відкриваючи для себе незвичайний світ традицій та екзотики. Усі продукти – лише натуральні і мало оброблені. Їжу в азіатській кухні готують швидко і з мінімальною кількістю жиру: на пару, на грилі, варять або обсмажують. Продукти при такій обробці зберігають смак, форму, поживні речовини та вітаміни, що необхідні для організму людини.

Таким чином, азіатська кухня – не тільки для гурманів, а й для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя, адже містить велику кількість клітковини, передбачає мінімальну обробку продуктів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов В. В. Особенности национальной кухни и режима питания народов Западной Европы : [Франция, Англия, Германия, Португалия] // Этнические кухни. Особенности культуры и традиций питания народов мира : учебное пособие / В. В. Архипов. – Киев, 2016. – С. 234.
2. Лимаренко І. О. Китайський гастро-треш-тур / І. О. Лимаренко // FOODUA. Продукти України. – 2013. – № 3(44). – С. 46-49.
3. Ощипок І. М. Кухні народів світу : навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закл.] /

І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 261 с.

4. Похлебкин В. В. Большая кулинарная книга / В. В. Похлебкин. – М. : Эксмо, 2013. – 992 с. – (Кулінарія. Похльобкін).

5. Сокол І. О. Китайська, корейська, японська кухня / І. О. Сокол. – Х. : Фоліо, 2004. – С. 6-10.

6. Стрельникова А. Кулінарні премудрості Китаю / А. Стрельникова // СМАК Гід: ресторація. – 2013. – № 5(23). – С. 47-48.

7. Пізнавальний інтернет-журнал “Цікавості” : веб-сайт. URL: <https://cikavosti.com/osoblivosti-aziatskoyi-kuhni/> (дата звернення: 9.11.2017).

8. Азійські соуси: як підібрати соус для екзотичної страви? : веб-сайт. URL: <https://asiafoods.com.ua/a348343-azijski-sousi-yak.html> (дата звернення: 31.08.18).

9. Журнал “Український вісник” : веб-сайт. URL: <http://ukr-vestnik.com/interesting/rezonans/aziatska-kuhnya-korist-i-shkoda-dlya-zdorov-ya.html> (дата звернення: 08.10.19).

REFERENCES

1. Arkhypov, V. V. (2016), Osobennosti natsyonal'noj kuhny u rezhyma pytanyia narodov Zapadnoj Evropy : [Frantsyia, Anhlyia, Hermanyia, Portuhalyia], Etnycheskye kuhny. Osobennosti kul'tury y tradytsyj pytanyia narodov myra : uchebnoe posobyе, Kyev, s. 234.
2. Lymarenko, I. O. (2013), Kytajsk'kyj hastro-tresh-tur, *FOODUA. Produkty Ukrainy*, № 3(44), s. 46-49.
3. Oschypok, I. M. Ponomar'ov, P. Kh. and Fil', M. I. (2013), *Kukhni narodiv svitu : navchal'nyj posibnyk [dlia stud. vysch. navch. zakl.]*, Tsentr uchbovoi literatury, K., 261 s.
4. Pokhlebkyn, V. V. (2013), *Bol'shaia kulynarnaia knyha*, Eksmo, M., 992 s. (Kulinariia. Pokhl'obkin).
5. Sokol, I. O. (2004), *Kytajsk'ka, korejs'ka, iapons'ka kuhnia*, Folio, Kh., s. 6-10.
6. Strel'nykova A. (2013), *Kulinarni premudrosti Kytaiu, SMAK Hid: restoratsiia*, № 5(23), s. 47-48.
7. Piznaval'nyj internet-zhurnal “Tsikavosti” : veb-sajt, available at: <https://cikavosti.com/osoblivosti-aziatskoyi-kuhni/> (data zvernennia: 9.11.2017).
8. Azijs'ki sousy: iak pidibraty sous dlia ekzotychnoi stravy? : veb-sajt, available at: <https://asiafoods.com.ua/a348343-azijski-sousi-yak.html> (data zvernennia: 31.08.18).
9. Zhurnal “Ukrains'kyj visnyk” : veb-sajt, available at: <http://ukr-vestnik.com/interesting/rezonans/aziatska-kuhnya-korist-i-shkoda-dlya-zdorov-ya.html> (data zvernennia: 08.10.19).

Стаття надійшла до редакції 7 квітня 2020 р.