**Практичне заняття № 5**

**На тему:**

**«ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ КИТАЮ»**

**Одна східна країна із надзвичайно насиченою кухнею – це Китай.**

Кулінарні вміння Китаю почали формуватися тоді ж, коли виникла китайська цивілізація. Китайський народ створював і продовжує створювати дуже смачні страви протягом багатьох років. Знайдені археологічні знахідки, яким близько трьох тисяч років, свідчать про ранній розвиток і настільки значущих уміннях китайського народу.

Національна китайська кухня користується всесвітньою популярністю, але і в ній є деякі розбіжності. Ви можете здивуватися, але є твердження, що китайської національної кухні як такої не існує, адже вона дуже різноманітна. Така різноманітність і достаток блюд в Китаї викликано кліматичними особливостями країни. Вони впливають як на традиції приготування їжі, так і на продукти які використовують у приготуванні їжі. Ще на таку розбіжність у стравах китайської кухні вплинув її вік, так як Китайська кухня з’явилася дуже і дуже давно.

Тут популярні страви, які готуються дуже швидко і мають гострий смак. Тож не дивно, що своєрідним символом цієї країни стало гунбао. Це страва із обсмажених шматочків курки з перцем чилі, арахісом та овочами. Це може бути селера, броколі, баклажани чи морква. Проте в деяких регіонах замість курки кладуть креветки або свинину. Є й веганський варіант із тофу.

Улюблений гарнір китайців – це рис. Він смакує з овочами, м’ясом, морепродуктами, або ж просто з будь-яким гострим соусом. До речі, існує легенда, що люди дізналися про рис завдяки собаці. Дощі та непогода знищили весь урожай та змусили людей полювати на хижаків. Одного разу до мисливців прибіг дикий пес, на хвості у якого було кілька жовтих зерен. Розумні люди вирішили посіяти ці зернятка. Так і почалося вирощування рису.

Як і в інших країнах світу, китайська кухня різниться залежно від регіону. Більшість відомих нам страв походять із півдня країни. Вони менш гострі та жирні, ніж у глибині континенту, де цінується сичуанський перець.

Для китайської кухні характерні багатство асортименту, свіжі продукти, парне м'ясо і високу майстерність кулінарів. Справжня китайська кухня - це суворе поєднання інь і янь, а також гармонія непоєднуваних, на європейський погляд, смаків і ароматів.   
  
**Найпоширеніша кухня** - гуандунськая - знаменита кисло-солодкими стравами, сичуанська - гострими підливками, одне з популярних страв "Юйсян жоуси" - м'ясо з ароматом риби. Абсолютно неповторна вегетаріанська кухня, що імітує м'ясні та рибні страви, приготовані з сої.   
  
Шедевр столичних кухарів - **качка "по-пекінськи",** яка готується більше 24 годин в особливому температурному режимі. У Китаї дуже популярні численні види пельменів. Обов'язково візьміть участь в **"Банкеті пельменів".**  
  
Найекзотичніші страви - **суп з ласточкиних гнізд,смажені ведмежі долоньки** і **"Лунхудоу"** (Боротьба дракона з тигром), яка готується з вегетаріанської леопардової кішки і змії.   
  
Порядок подачі страв відрізняється від європейського: спочатку подаються холодні закуски, потім гарячі страви, рис, в завершенні подається суп. Замість хліба подається рис, який рекомендується їсти разом з гарячими стравами. Соя, основний замінник м'яса на китайському столі, йде і на приготування масла, соєвого молока, солоної пасти із сої, сиру "доуфу" і численних соусів.   
  
Не менш популярні і вироби з борошна та тіста - десятки різновидів локшини і вермішелі, коржики і хлібці, пельмені і равіолі, пампушки "маньтоу" і пиріжки "баоцзи", "вонтони" і численні вироби в клярі. Величезну роль відіграють овочі, які в різних комбінаціях подають до багатьох страв, а також маринують, солять в соєвому соусі, квасять і сушать. Особливою популярністю користуються молоді пагони бамбука (подають у вареному вигляді, гарнірах і як самостійну закуску), всіляка капуста, батат, картопля, редька різних сортів, зелена цибуля-батун, часник, томати, перець, шпинат і зелені стручки квасолі. М'ясо використовується значно рідше. Найбільш широке застосування знаходять свинина і м'ясо птиці, а також риба і морепродукти, знову ж піддаються особливій обробці. Молоко і кисломолочні продукти майже не використовуються.   
  
У Китаї прийнято їсти паличками, однак за Вашим бажанням Вам дадуть столові прилади. У великих і середніх містах в останні роки швидкий розвиток отримали закусочні. Поряд з китайськими закусочними працюють "Мак-Дональдс", "Кентукскіе курчата", "Піцерії" і т.д. Рекомендується відвідувати ресторани, що мають спеціальну ліцензію на обслуговування іноземних туристів, яка вивішується на видному місці і написана англійською мовою.   
  
**Найпоширеніший напій у Китаї** - зелений чай, який п'ють дуже гарячим і майже без цукру. Налічується величезна кількість сортів зеленого чаю, вирощуваних в різних провінціях, кожен з яких володіє особливим кольоровим набором і ароматом. Чорний чай п'ють тільки національні меншини. Китайська чайна церемонія "гунфу-ча" за складністю ритуалу може посперечатися зі знаменитої японської.   
  
Горілка є в Китаї традиційним напоєм, але зазвичай вона настоюється на різних інгредієнтах, незвична на смак і має специфічний запах, хоча і досить міцна. Дуже широко поширене світле і міцне рисове пиво - досить дешеве і якісне. Кращими сортами вважаються "Циндао" і "У син".

**Чотири кухні**

Беручи до уваги розміри країни, важко говорити про однорідну кухню. У Китаї можна виділити чотири напрямки регіональної кухні: північна школа (Пекін, Шаньдун, Хайнань), прибережна (Фуцзянь, Шанхай), континентальна (Сичуань, Юннань) і південна (Кантон).

У **північному регіоні** з холоднішим кліматом основою харчування є не рис, а пшениця. Типові страви – це макарони, зрази та пиріжки. Переважають легкі та ніжні страви. Часто додається часник і зелена цибуля, використовуються делікатні приправи.

У **прибережному регіоні** переважає риба, морепродукти та легкі супи. Найчастіше тут їдять страви з м'яса, домашньої птиці та риби, тушковані в овочах і щедро приправлені соєвим соусом – такий спосіб приготування їжі називають «червоним готуванням».

У **глибині континенту** дуже популярна гостра й дуже приправлена їжа. Тут панує сичуаньский перець – спеція, з дуже гострим смаком.

Більшість відомих у світі китайських страв родом з **південного регіону**, з околиць Кантона. Ці страви легкі, делікатно приправлені й менш жирні, ніж в інших регіонах країни. Найбільш популярні спеції – соєвий соус, свіжий імбир, херес і курячий бульйон. Не використовується дуже багато гострих приправ, тому що цінується натуральний смак основних компонентів. Багато страв кантонскої кухні готують, використовуючи техніку швидкого приготування. Придумали її давно, у часи, коли в кухні не вистачало дров. Маленькі, однакової величини шматочки продуктів смажать кілька хвилин на дуже гарячій олії. Під час смаження продукти потрібно постійно помішувати, енергійно підкидаючи їх на пательні.

**Баклажан родом з Китаю**

Перші спогади про баклажан знайдено в Китаї і датуються на V ст. до н.е. Звідти баклажан, завдяки арабським купцям опинився аж у Іспанії. Сприятливий клімат Піренейського півострова вчинив, що баклажан назавжди поселився на іспанських полях і городах.

# Основні традиції китайської кухні

Кулінарія – старовинне мистецтво, яке виникло на нашій планеті раніше знаменитих кам’яних рисунків. Примітивна кулінарія первісних народів пройшла довгий і важкий шлях свого розвитку, перш ніж перетворилася у вишукану. Увібравши в себе досягнення сучасної науки, техніки, технології, кожна епоха і нація створили і створюють свої кулінарні школи, серед яких французька кухня, італійська, китайська тощо.

Кулінарне мистецтво – це мистецтво, яке викликає захоплення у людей і змушує туристів долати багато кілометрів, щоб ознайомитися з кухнями інших народів, спробувати ту чи іншу страву. Саме тому й виникло поняття кулінарний (гастрономічний) туризм як напрям сучасного міжнародного туризму, пов’язаний з ознайомленням і вивченням національних кулінарних традицій.

Ядро китайської кухні неможливо виділити з-за великого числа регіональних різновидів китайської кухні, серед яких виділяють чотири головних кулінарних регіонів — Шаньдун, Сичуань, Кантон (Гуандун) і Фуцзянь — Тайванем (яких часто називають п’яте регіоном). Однак відмінності між ними досить умовні і ніяк не збігаються з географією. Так, пекінська їжа потрапляє в регіон Шаньдунської кухні, але в ній можна побачити і ряд Сичуаньський страв, а також монгольське вплив, а ось кухня густонаселеній дельти річки Янцзи, включаючи Гуйян, Шанхай і Нанкін, відноситься до янчжоуськая кухні. Втім, деякі відмінні риси окремих регіонів все-таки можна назвати:

**Шаньдун:** у цілому більш солоні страви і переважання світлих соусів.

**Сичуань:** велика різноманітність міцних приправ, пряних і пекучих.

**Кантон:** визначити найважче; відрізняється легкою обробкою страв і безмежним набором інгредієнтів.

**Янчжоу:** поєднання кращих елементів північної і південної кухні; підкреслюється початковий аромат ретельно вибраних продуктів. Нижче наводяться знамениті страви цих регіональних кухонь.

**ПЕКІНСЬКА АБО ПІВНІЧНА КУХНЯ  (ІМПЕРАТОРСЬКА КУХНЯ)**

В блюдах традиційно використовується баранина, а також кунжут (масло, зерна, тісто), запозичений з монгольської кухні. Локшина і булочки на пару часто замінюють рис (у північних областях вирощують зернові). Найпоширеніший овоч — так звана китайська капуста, щось середнє між капустою, салатом-латуком і селерою. Тут вважають за краще приправляти пищу гострим рисовим оцтом і готувати овочі в кисло-солодкому соусі. Пекінська кухня суміщає прості ситні блюда з вишуканими блюдами імператорського двору.

**ШАНХАЙСЬКА, АБО СХІДНА КУХНЯ.** Спеціалізується на приготуванні різноманітних супів, смажених равіолі, морепродуктів. Крім того, тут готують неймовірну кількість блюд з качки. У Шанхаї своя кулінарна технологія — продукти довго гасять в соєвому соусі з додаванням рисової горілки. Равіолі з м’ясом, вугор в провині з часником, смажена локшина з креветками — лише мала частина того, що можуть вам запропонувати.

**Сичуаньська кухня**. Благодатні природні умови південно-західного Китаю сприяли світовому визнанню сичуаньської кухні, яким вона користується вже більше тисячі років. Страви цієї кухні присмачуються цієї палітрою екзотичних приправ, серед яких червоний перець, оцет, кунжутна паста, сичуаньський «квітковий перець», ферментована соєва паста, ферментовані чорні боби, а також цибулю-шалот, імбир, часник, вино і соєвий соус. Сичуаньський кухня пропонує ряд знаменитих блюд, наприклад, вироби з тіста, схожі на пельмені, а також локшину дан-дан під соусом з сушених креветок, подрібнених консервованих овочів, арахісу, насіння кунжуту, рослинного масла, чилі, оцту і часнику. Найпоширенішими стравами в цій провінції вважаються соєвий сир ма-по; курча з арахісом під гострим соусом; двічі приготовлена ​​свинина (відварена, потім обсмажена); качка, копчена на чаї; курча банг-Данг, холодне м’ясо під соусом з гострої кунжутною пасти.

**Кантонська кухня**. Південна провінція Гуандун — батьківщина більшості розсіяних по всьому світу китайців, і тому ще десять років тому кантонська кухня переважала у всіх китайських ресторанах Європи та Америки. Найзнаменитіші страви цієї кухні — смажена локшина, смажені овочі з м’ясом, свинина під кисло-солодким соусом і гриби з нарізаним на скибочки курчам — не головні досягнення її кухарів, мабуть, найбільш винахідливих, сміливих і вправних у всьому Китаї. Вони застосовують величезна кількість інгредієнтів, в тому числі, до жаху деяких, собак, кішок, щурів, мурашок, змій і равликів. Втім, такі крайнощі зустрічаються рідко. Починаючи з XIX ст. кантонська кухня вбирала елементи європейської кулінарії, і сьогодні кантонскій стиль піднявся на надзвичайно високий рівень. Деякі приправи, звичайні для кантонской кухні, ніде в Китаї не зустрінеш: устричний соус, паста з креветок, сливовий соус і рибний екстракт. До найбільш популярних страв також належить смажений молочне порося, Битва Дракона з Тигром (печеня з змії і кішки), смажене молоко, спечена у солі курка, гуляш із собачого м’яса, а також смажені качки, курчата, гуси і свинина. Одна з приємних особливостей кантонской кухні — інститут чаювання, іменований на місцевому діалекті «yum cha», що супроводжується солодощами «dim sum» (або «dian xin» на літературному китайський). Величезна кількість чайних будиночків у Гонконгу і Гуанчжоу служать місцем для сніданку, ланча, обіду, ділових зустрічей, розваг, читання газет, прогулянок з дітьми або просто рятують від спеки в літній полудень. Нескінченна різноманітність варених, печених, смажених і парових делікатесів везуть з ресторанів на вулиці немолоді (як правило) жінки, які викрикують на кантонському діалекті назву своїх товарів. Вишукане, але калорійне блюдо «Курча в клейкою рисі» робиться так: гірка клейкого рису, змішаного з курятиною, ковбасою, грибами, креветками, арахісом і копченим беконом, обертається в великий аркуш лотоса і вариться на пару, причому горіховий аромат листа просочує рис. Якщо ви коли-небудь опинитеся в кантонському чайному будиночку і захочете скуштувати саме це блюдо, вслухайтеся в крики літній разносчіци — вона повинна викрикувати кантонской назва страви — «ngo mai gai», що схоже на англійське «Oh my God! — Боже мій!»

**Кухня Янчжоу**. Як кулінарна школа янчжоуськая кухня найменше відома за межами Китаю. Янчжоу знаходиться в багатому сільськогосподарському регіоні долини річки Янцзи, де багато рису і риби. Місцева кухня типова для східного Китаю з такими містами, як Ханчжоу, Шанхай і Нанкін. Через Янчжоу проходить великий канал, що з’єднує північ і південь країни, і важливість регіону як комерційного центру забезпечує його населенню високий рівень життя. Янчжоу славиться як вишуканими закусками, так і гарячими стравами. Серед перших можна назвати пельмені з крабовою ікрою — «мішечки» з тіста з начинкою зі свинини, крабової ікри та м’яса, з яких при надкушуваннi виливається чудовий бульйон. До знаменитим страв належать «мандаринському» риба, приготовлена ​​на пару в оцтовому соусі, фрикадельки з м’яса з крабовою ікрою «Левова голова», снеток у фритюрі і відварні скиби пресованого тофу.

**Приклад гастрономічного туру до Китаю**

***«Гастрономічний тур»***

***Пекін***

***7 днів – 6 ночей***

**1 день** Приліт в аеропорт Пекіна. Зустріч в аеропорту російськомовним гідом. Індивідуальний трансфер до готелю з російськомовним гідом. Заселення в готель 4\* у центрі (за бажанням, готель можна міняти – тур потребує перерахунку). Вільний час для додаткових екскурсій у Пекіні (можливі екскурсії запитуйте у менеджера під час замовлення туру).

**2 день** Сніданок у готелі. Екскурсія з російськомовним гідом: Ви побачите знамениту площу Тяньаньмень, яка є найбільшою площею у світі, також екскурсія пропонується з відвідинами Зимового Імператорського Палацу Гугун. Ознайомлення з історією китайської кухні. Обід у китайському ресторані найвідомішої гуандунської кухні Якщо потрібно, проводиться навчання у користуванні китайськими паличками. Після обіду Ви відвідаєте центральну вулицю Пекіна – пішохідну вулицю Ванфуцзінь, де розташовано безліч магазинів, сувенірних крамниць та ін. Вечеря у найвідомішому та найстарішому ресторані столиці Китаю (ресторан відкритий у 19 столітті). Ресторан дозволить Вам поринути у колорит сходу, ресторан пропонує безліч страв найсмачнішої шанхайської та хуайянської кухонь. Після вечері, повернення до готелю.

**3 день** Сніданок у готелі. Екскурсія до знаменитої на весь світ Великої Китайської Стіни, яка визнана однією з найграндіозніших споруд людини. Ми пропонуємо Вам відвідати найцікавішу ділянку Бадалін (60 км) – ця ділянка стіни не настільки популярна серед туристів і знаходиться трохи осторонь традиційних маршрутів, але при цьому вона є однією з найцікавіших і мало зруйнованих ділянок, які не перебудовувалися в наші часи. Під час екскурсії ми пропонуємо обід у ресторані сичуаньської кухні. Відвідування чайної церемонії. Після екскурсії на Вас чекає найвідоміша страва в Пекіні - «Качка по-пекінськи» Ми пропонуємо вечерю в одному з найкращих ресторанів, які пропонують це знамените частування, також Ви побачите церемонію приготування. Повернення до готелю з гідом.

**4 день** Сніданок у готелі. Екскурсія до Обіду в ресторані – під час обіду ми пропонуємо Вам познайомитись з кухнею північного сходу Китаю. Після обіду - оглядова екскурсія Пекіном, під час якої також пропонується зовнішній огляд Олімпійських об'єктів Пекіна, унікальних своєю архітектурою. Після екскурсії на Вас чекає захоплююче дійство - Вечеря в ресторані «Самовар» - у цьому ресторані відвідувачі самостійно готують страви, використовуючи дрібно нарізані скибочки м'яса, риби, морепродуктів на свій смак і занурюючи їх у великий казан, в якому постійно кипить спеціальний бульйон. Також до столу подається безліч соусів, різних закусок. Повернення до готелю з гідом.

**5 день** Сніданок у готелі. Вільний час для екскурсій чи шопінгу. Знайомство з шаньдунською кухнею – обід в одному з найкращих ресторанів. Продовження шопінгу чи додаткової екскурсії. Вечеря у знаменитому пекінському ресторані «Золотий Ягуар» - цей ресторан відомий у всьому Пекіні, як ресторан, що пропонує найкращий шведський стіл у Пекіні. Під час вечері Ви зможете скуштувати смачні страви різних кухонь світу – китайської (у широкому розумінні, зі стравами різних територій), японської, італійської, французької та багатьох інших. Повернення до готелю з гідом.

**6 день** Сніданок у готелі. Цього дня ми пропонуємо Вам навчитися готувати китайську кухню в кулінарному пекінському навчальному закладі та пройти повний курс навчання з приготування однієї відомої китайської страви (пропонується одна страва на вибір). Після навчання пропонуємо Вам вечерю «Банкет Пельменів» - найважливіший та найдавніший елемент класичної китайської кухні, це одна з найвідоміших страв у всьому світі. Багато хто вважає, що різні види страв з борошна та м'яса, що подаються у вигляді пельменів та вареників, по всьому світу поширилися саме з Китаю.

**7 день** Сніданок у готелі. Виселення з готелю до 12:00, трансфер до аеропорту з гідом (для продовження туру або повернення додому).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість людей в групі | 1 чел/ номер SNGL | 2 чел/ номер DBL/SNGL | 3-5 чел/ номер DBL/SNGL | 6-9 чел/  номер DBL/SNGL | От 10 чел/  номер DBL/SNGL |
| 01/03 - 31/08/2019 | 1070 USD | 670 USD/870 USD | 625 USD/830 USD | 541 USD/743 USD | 470 USD/660 USD |
| 01/09 -30/11/2019 | 1138 USD | 708 USD/948 USD | 670 USD/910 USD | 580 USD/815 USD | 505 USD/740 USD |
| 01/12 -28/02/2020 | 1042 USD | 660 USD/848 USD | 610 USD/800 USD | 530 USD/720 USD | 455 USD/645 USD |

У вартість туру включено:

- проживання в готелі 4\* у центральних районах Пекіна

- харчування

– сніданки та згідно програми екскурсій

- трансфери, екскурсії та вхідні квитки згідно програми

- послуги російськомовного гіда на вказаних екскурсіях та трансферах

- страховий медичний поліс

- курс навчання з приготування страви китайської кухні