

Д. Чура

ОТРАЖЕНИЕ ФИЛОСОФИИ ИНЬ-ЯН В КОНТЕКСТЕ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

Китайцы, уделяющие еде особое внимание, давно начали применять к культуре питания философию Инь-Ян, разработав целостную теоретическую систему. Философия Инь-Ян – это учение, используемое древними философами для объяснения двух противоположных и взаимоизменяющих друг друга природных сил. Они считали, что все сущее имеет две противоположные стороны – Инь и Ян (Цяньцзянь, 2022). Инь – это вода, холод, Ян – огонь и тепло.

В китайской культуре питания философия Инь-Ян является основным принципом, которым руководствуются китайцы при выборе продуктов. Дисбаланс Инь и Ян порождает болезнь. Вот почему в «Трактате Желтого императора о внутреннем» говорится: «Избыток Ян приводит к нарушению Инь, избыток Инь приводит к нарушению Ян. Избыток Ян порождает тепло, а избыток Инь – холод. Избыток холода порождает тепло, а избыток тепла – холод». Зная, что питание – это основа жизни, китайские кулинары составляют рецепты блюд в соответствии с балансом Инь-Ян (Виноградский, 2007).

Исходя из этого, все продукты можно разделить на 2 категории: *иньские* и *янские*. Было выявлено, что продукты каждой категории используют в различных случаях для достижения разных целей.

Иньские продукты отвечают за холод. Следовательно, для них применяют «холодные» способы приготовления: соление, маринование, бланширование, с целью уменьшить согревающий эффект для усиления энергии Инь. Для янских продуктов в свою очередь используют «теплые» пути приготовления: жарка в большом количестве масла, во фритюре, на углях на открытом огне, используют долгую варку, копчение и т.п., чтобы сохранить теплую энергию Ян.

Для правильной работы внутренних органов и хорошего здоровья, китайцы соблюдают гармонию между продуктами Инь и Ян. Для примера возьмем одно из самых популярных китайских блюд – утка по-пекински. Сама утка, как и любая птица, относится к иньским продуктам. Готовится она на открытом огне, в круглой печи. Тем самым утка насыщается энергией Ян, но для баланса энергий перед тем, как отправить птицу на огонь, необходимо внутрь влить ледяную воду, тем самым наделяя утку холодной энергией Инь.

Философская концепция Инь-Ян – это сокровище китайской культуры питания. Это основной принцип китайской гастрономии, благодаря которой китайцы осознанно подходят к выбору продуктов и способам их приготовления. Философия Инь-Ян делает китайскую кухню уникальной. Стоит подчеркнуть экономичность китайской кухни, умелый отбор ингредиентов, требующий большой тщательности, что как нельзя лучше отвечает особенностям национального характера.