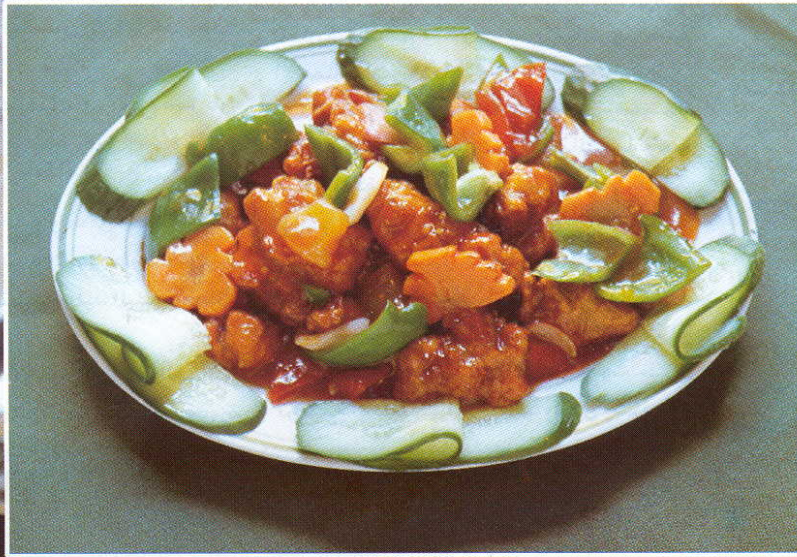


على مائدة البلدان

المطبخ الصيني :

طعام الخضرة والأساطير



إذا سححت لك الفرصة لزيارة أي مطعم صيني في أي بقعة من بقاع العالم ستجد أنه يتميز بثلاث سمات بارزة، وهي: صورة التنين الذهبي وقد نقشت في كل مكان من المطعم تقريبا، ثم اللونان الأحمر والأخضر اللذان يطغيان على الطاولات والمفارش، وحتى الجدران. أما السمة الثالثة فهي قوارير صلصة الصويا الموزعة على الطاولات.

يميل الصينيون في حياتهم العامة إلى الارتباط بالأساطير والخرافة ولعل رمز التنين عندهم فيه تجسيد لهذا الارتباط، كما يميلون إلى عشق الحكمة والتأمل والفأل، حتى إنك لتجد في شايها البسكويت المقدم لك مع فاتورة الحساب في مطاعمهم ورقة فيها حكمة أو تأمل أو فأل حسن. لعل ساكني الرياض يتذكرون أن أول مطعم صيني بالرياض كان يسمى «شنترلا» وهو اسم يجمع بين التأمل والخرافة، إذ إنه يعني «مدينة الخيال أو المدينة السحرية».

إن أوضح ما يميز المائدة الصينية هو احتواؤها على كل ما يؤكل، فهم يستفيدون من جميع النباتات وبصورة تدعو إلى العجب. فقد تعجب أن يقدم لك طبق صيني يحتوي على أكثر من عشرين نوعا من الخضار والفواكه. فعلاوة على أنهم يطبخون كل جزء من النبات بداية بالبذور والثمار والأوراق ونهاية بالسيقان



لذيذ طيب .. فيه بعض الضرر ..

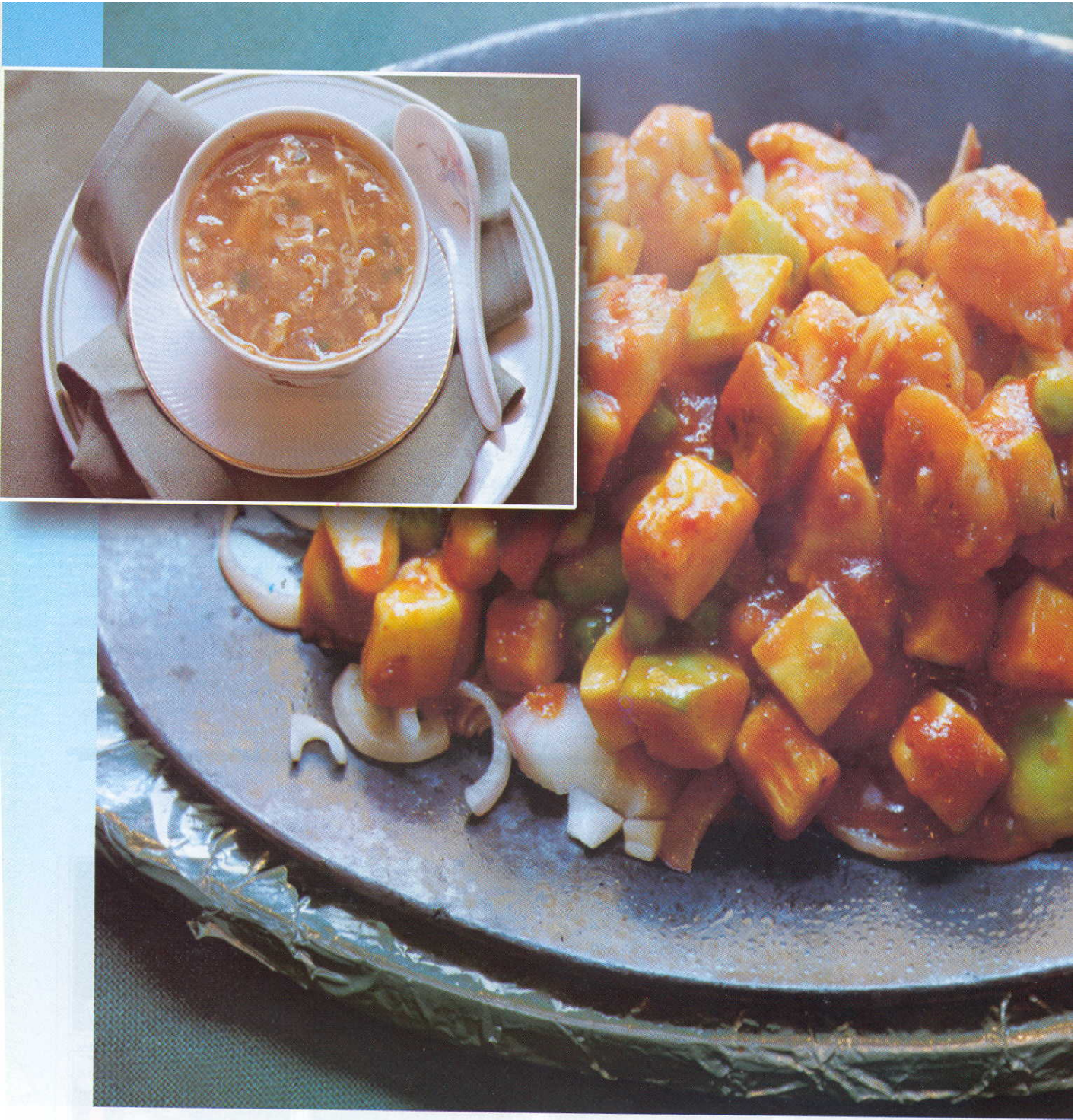
مطبخ يفرق في الخضرة

والفأل الحسن ..

في طبق واحد:

خضار وفاكهة ومالح

وحامض وحلو!!



والجذور فهم يجمعون في الطبق نفسه الحلو والمالح والحامض. وهذا ما يجعل الأطباق الصينية تتميز بتفردا وبارتفاع محتواها من الفيتامينات والمعادن والألياف، بجانب الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. كما أن هذا التنوع في الاستفادة يعطيهم فرصة تنوع في أعداد الأكلات والأطباق ذات الأسماء الغريبة. أما الاستفادة الأطباق الصينية من المنتجات الحيوانية فحدث عنها عجباً. ولعل أبرز ما في هذا الجانب ميلهم الشديد إلى إظهار نكهة البروتينات واللحوم بإضافة ملح أحادي جليتوميت الصوديوم مع عدم طهي اللحم أو الدجاج أو السمك لفترة طويلة على النار. والصينيون مثلهم مثل بقية شعوب شرق آسيا عندهم ولع شديد بملح أحادي جليتوميت الصوديوم، وللع أشد بقول الصويا الذي يعتبر العامل المشترك لمعظم أطباقهم. فإن لم يستخدم دقيق هذا القول فلا بد أن يستخدم زيتاً أو صلصته أو أحد منتجاته مثل «التوفو».

الطهي، كما يميلون إلى إعداد الأطباق بصورة الطهي الجزأ، ثم تضاف الأصناف عند التقديم بصور فنية مسيلة للعباب. ولا شك أنه ورغم هذه المميزات للأكل الصيني إلا أنه لا يخلو من سلبيات تجعل بعض الأطباق الصينية في مصاف الأطباق غير المرغوب فيها صحياً. فمثلاً هناك أطباق مقلية، وأخرى مبالغ وضع ملح أحادي جليتوميت الصوديوم فيها، وهو ملح حوله شكوك عند المبالغة في استخدامه خصوصاً وأن الصينيين يدركون اليوم مثل هذا الأمر (خصوصاً في مطاعمهم خارج الصين)، لذا فقد تجدهم يخفضون وبصورة كبيرة من استخدام هذا الملح.

جولة «عالم الغذاء» لهذا العدد هي جولة داخل واحد من أشهر المطاعم الصينية وأقدمها في حي السليمانية بمدينة الرياض. إنه مطعم حديقة الجيد .

وكان لنا لقاء مع كبير الطهاة بهذا المطعم، حيث عرض لنا ثلاثة أطباق مشهورة يقدمها لزيائته.

ويميل الصينيون إلى المحافظة على القيمة الغذائية للمواد المطبوخة، حيث لا يكون الطبخ جائراً بل يكتفون بدقائق معدودة من