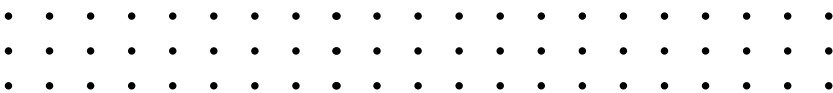
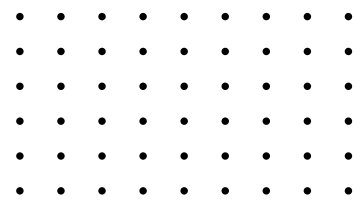




丝 绸 银 子



ابریشم و نقره



فصلنامه‌ی دوزبانه علمی، فرهنگی و ادبی ابریشم و نقره
دانشگاه اصفهان
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: انجمن علمی - دانشجویی زبان چینی دانشگاه اصفهان | مدیر مسئول: زینب مرادی | سردبیر: مینا احمدی حیدری
استاد ناظر: بهناز نعمت‌بخش | مدیر هماهنگی و اجرا: مریم رئیسی | طراح و صفحه‌آرا: حنا امانی | رؤیا نادری
نویسندگان و مترجمان: بهناز نعمت‌بخش | فاطمه کریمی | مینا احمدی حیدری | پرریان محمودی |
زینب مرادی | شقایق کریمیان | فاطمه نیکورز | ملیکا ادبی
ویراستاران: زینب مرادی | رؤیا نادری | فاطمه نیکورز | ملیکا ادبی

راه‌های ارتباطی نشریه:

@ isfuchinese@gmail.com @ui_chinese @ui.chinese

فهرست:

- ۳ سخن مدیر مسئول
- ۴ غذا به مثابه روایتگر فرهنگ
- ۶ نگاهی به تفاوت‌های غذایی ایران و چین
- ۸ چین، بهشت عاشقان غذا
- ۱۰ بررسی تطبیقی فرهنگ غذایی سنتی چین و ایران
- ۱۴ رازهای پنهان چاپستیک‌ها
- ۱۸ نقش غذا در روابط تجاری چین

سلام و احترام به همه همراهان عزیز؛

هنر آشپزی مانند هنر نقاشی است، همانطور که تعداد رنگ‌های بی‌شماری وجود دارد، تنوع طعم‌ها نیز اندک نیست، و این نحوه ترکیب آنهاست که ملت‌ها را متمایز می‌سازد.

غذا تنها هنر دست انسان‌ها نیست، بلکه روشی برای انتقال فرهنگ‌ها و سنت‌های یک کشور است. معنای آشپزی چیزی نیست جز عشق و علاقه انسان‌ها به یکدیگر؛ شاید غذا تنها وجه مشترک بین انسان‌های جهان باشد که قدرت آشتی دادن بین آنها را دارد. مهم نیست چه فرهنگی داشته باشید، مردم سراسر جهان در نهایت برای خوردن غذا دور هم جمع می‌شوند.

غذا یکی از بهترین هدایایی است که می‌توانیم به عزیزانمان بدهیم؛ این نسخه از نشریه ابریشم و نقره با محوریت غذا و بررسی تنوع فرهنگ‌های غذایی، تقدیم به نگاه مهربانتان که همراهان همیشگی ما هستید.

با آرزوی بهترین‌ها،

زینب مرادی
مدیرمسئول

غذا

به مثابه

روایتگر فرهنگ

نویسنده: فاطمه کریمی
دانشجوی کارشناسی زبان چینی دانشگاه اصفهان



غذا فقط بازی طعم‌ها نیست. یک زبان قدیمی است.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که اگر "قرمه سبزی" به سخن درآید، چه به زبان می‌آورد؟ یا اینکه نودل‌های بخارپز چینی چه مسیر پر پیچ و خمی را طی کرده‌اند تا به اینجا برسند؟ شاید زمان آن فرا رسیده باشد که بنشینیم و صدای غذاها را بشنویم. ایران و چین، دو زبان، دو سبک، دو شعر گرم و خوش‌بو.

در فرهنگ ما ایرانی‌ها، پختن غذا تنها جوشاندن و سرخ کردن نیست؛ بلکه آیین صبر کردن است. همه‌چیز با آرامش پیش می‌رود. در آشپزخانه‌ی ایرانی، زمان کندتر می‌گذرد؛ چون طعم‌ها باید فرصت داشته باشند تا در دل یکدیگر ترکیب شوند.

اما سری به آشپزخانه‌ی چینی بزنیم؛ دنیای سرعت، نظم و هنر چاقو.

چینی‌ها با آشپزخانه نمی‌رقصند، بلکه در آن می‌دوند. آتش تند است، چاقوها تیزند.

همه‌چیز سریع است، دقیق و بدون مکث...

در ایران، غذا صبور است.

مانند نقاشی که هر ضربه قلم را با دقت می‌زند، تا تصویر آرام‌آرام شکل بگیرد.



قرمه سبزی ساعت‌ها می‌جوشد تا دلت گرم شود.
ته‌دیگ باید طلایی شود، نه فقط برشته؛ باید مثل
خورشید بدرخشد.

و غذاها، هرکدام سفیر یک قوم‌اند؛
در خود زبان دارند، آیین دارند، خاطره دارند.

در چین، غذا زنده است.
مثل یک شعر کوتاه از "لی بای"،
که در چند خط ساده، دنیایی از احساس را جا می‌دهد.
برنج بخارپز، با سادگی‌اش به تو می‌فهماند
که پیچیدگی همیشه در تزئین نیست؛
گاهی در باطن پنهان است.
سوپ‌های شفاف‌شان مثل چشمه‌اند؛
در لحظه زاده می‌شود و در لحظه خورده می‌شود.
مثل فلسفه‌ی چینی:

زندگی همین لحظه است، نه دقایق بعد.
در آشپزخانه‌ی ایرانی، زمان می‌ماند.
در آشپزخانه‌ی چینی، زمان می‌گذرد.
و در هر دو، این عشق است که طعم غذا را دلنشین
می‌کند...

یک طرف به غذا زمان می‌دهد و مانند یک مهمان با آن
برخورد می‌کند تا جا بیفتد و طرف دیگر با دست‌های تیز
و چاقوهای برنده خود غذا را مثل یک هنرمند ماهر
می‌سازد.

و این‌گونه است که در هر دو فرهنگ، غذا چیزی بیشتر
از یک نیاز ساده به خوردن است؛ غذا یک داستان
است، یک سفر است، یک سنت است و در آخر گویا
کل تاریخ و فرهنگ یک ملت است که در یک بشقاب
گرد هم می‌آیند.

نگاهی به تفاوت‌های غذایی ایران و چین

نویسنده: پرنیان محمودی
دانشجوی کارشناسی زبان چینی دانشگاه اصفهان



را افزایش می‌دهد و طعم‌های متنوع و پیچیده‌ای را در هر لقمه ایجاد می‌کند. غذاهای چینی معمولاً سبک‌تر و سالم‌تر هستند. در این غذاها بیشتر از سبزیجات، گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی و چربی کم استفاده می‌شود.

یکی از ویژگی‌های برجسته آشپزی چینی، استفاده از مواد اولیه تازه و سالم است. سبزیجات تازه، گوشت‌های کم‌چرب و ادویه‌های معطر از جمله مواد اصلی در بیشتر غذاهای چینی هستند. همچنین، بسیاری از غذاهای چینی مانند سوپ‌ها، نودل‌ها، دامپلینگ‌ها و غذاهای بخارپز حاوی ارزش غذایی بالایی هستند و به دلیل استفاده کمتر از روغن و چربی‌های حیوانی، بیشتر به‌عنوان غذاهای سالم و کم‌چرب شناخته می‌شوند. در مقابل، در آشپزی ایرانی، استفاده از چربی‌های حیوانی و روغن فراوان در بسیاری از غذاها مرسوم است که ممکن است منجر به کالری بالا و استفاده بیشتر از چربی‌های اشباع شود.

غذا در هر فرهنگ نمادی از تاریخ، آداب و رسوم و حتی نگرش به زندگی است. وقتی به آشپزی ایرانی نگاه می‌کنیم، با دنیایی از غذاهای شاهانه و مجلسی روبه‌رو می‌شویم که ریشه در دربارهای پادشاهان گذشته دارد. بسیاری از خورش‌ها، پلوها و غذاهای سنتی ایران ساعت‌ها زمان برای آماده‌سازی می‌طلبند.



این موضوع بی‌دلیل نیست: در گذشته، شاهان و اشراف، خدمتکارانی داشتند که بدون نگرانی از زمان، غذاهایی مفصل و خوش‌عطر طبخ می‌کردند. حتی اگر یک خورش ساعت‌ها باید روی شعله‌ی ملایم می‌پخت، مشکلی نبود، چون شاه هرگز خودش آشپزی نمی‌کرد.

در مقابل، غذاهای سنتی چین بیش‌تر با زندگی روزمره مردم پیوند خورده‌اند. آشپزی چینی به سرعت و کارآمدی توجه دارد. در پخت غذاهای چینی از روش‌هایی مانند سرخ کردن سریع و بخارپز کردن استفاده می‌شود که سرعت آماده‌سازی



در نتیجه، تفاوت‌های فرهنگی و تاریخی بین آشپزی ایران و چین، تأثیر زیادی بر نوع و سبک غذاهای هر دو کشور داشته است. در ایران، غذاهایی با ترکیبات پیچیده و زمان‌بر وجود دارند که نماد تشریفات و تجمل هستند، در حالی که در چین، غذاهای سریع، سالم و ساده بیشترین محبوبیت را دارند. هر دو فرهنگ در آشپزی خود ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که معطوف به سبک زندگی، اعتقادات و تاریخ آن‌ها هستند.

همچنین، در آشپزی ایرانی، مواد غذایی مانند زعفران، دارچین، زرشک، هل و گلاب برای افزودن طعم و عطر به غذاها استفاده می‌شود. این ادویه‌ها علاوه بر طعم‌دهی، خواص درمانی زیادی نیز دارند. در آشپزی چینی نیز از زنجبیل، سیر، فلفل، سس سویا و سبزیجات معطر به‌عنوان مواد اصلی برای بهبود طعم و افزایش ارزش غذایی استفاده می‌شود. زنجبیل به‌عنوان یک ضد التهاب طبیعی و سیر به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی در غذاهای چینی جایگاه ویژه‌ای دارند.





中国料理的一个主要特点是使用新鲜又健康的食材。新鲜的蔬菜，低脂肉类和各种芳香的香料，这些是很多中国菜的主要材料。

此外，许多中国菜，如汤类、面条、饺子以及蒸制食品，营养价值很高，由于少用油和动物脂肪，它们通常被认为是健康、低脂的食物。相反，伊朗料理中常常大量使用油和动物脂肪，这种做法可能让热量更高，也让人吃下更多的饱和脂肪。

此外，伊朗料理中常使用藏红花、肉桂、豆蔻、玫瑰水等香料，让饭菜有特别的味道和香味。

这些香料不但让饭菜好吃，还有一些对身体有好处的作用。在中国料理中，生姜、大蒜、辣椒、酱油和香草经常作为主要食材，用来提升味道和增加营养价值。姜可以帮助身体消炎，大蒜可以让身体更强，在中国菜中有着重要的地位



中国与伊朗 饮食差异探析

在不同的文化中，食物体现了历史、风俗习惯和人们对生活的态度。

在伊朗料理中，我们可以看到一个充满皇室气息美食的世界，这些菜肴的起源与古代王宫密切相关。

许多炖菜、米饭以及其他传统伊朗菜肴都需要几个小时来准备。

这是因为在古代，国王和贵族都有自己的仆人，这些仆人不必担心时间，可以花很长时间准备很好吃、很香的饭菜。

即使一个炖菜需要在小火上煮好几个小时，也没有关系，因为国王从不亲自下厨。

相反，中国传统菜与人们的日常生活密切相关。在中国料理中，速度和效率很重要。

中国菜常常用炒和蒸的方式，这些方法不仅提高了做饭的效率，也保留了食材的原味和丰富的口感。一般来说，中国菜比较清淡，也比较健康。这些菜主要以蔬菜、鸡肉和鱼等白肉为主，油的用量也较少。



因此，伊朗和中国料理中的历史和文化差异，对两国的食物类型和风格产生了很大的影响。在伊朗，许多菜肴做法复杂、花时间长，是传统和礼仪的一部分。而在中国，人们更常吃健康、简单、做法快的食物。这两种饮食文化各有特色，反映了不同的生活方式和文化背景。





بهشت عاشقان غذا

وقتی صحبت از غذا می‌شود، چین بدون شک بهشت رویایی عاشقان غذاست. غذاهای چینی غنی و متنوع و دائماً در حال توسعه و تکامل هستند. سبک‌های مختلف غذایی هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارند، و همین باعث شده که فرهنگ غذایی چین را نتوان به سادگی به "شمال" و "جنوب" تقسیم کرد.

پنج طعم اساسی در آشپزی چینی
_ "ترش، شیرین، تلخ، تند و شور" _ امروزه این واژه‌ها نه تنها برای توصیف سبک‌های زندگی استفاده می‌شوند، بلکه نمادی از ۵ طعم پایه در آشپزی چینی هستند.

مفهوم پنج طعم، سابقه‌ای طولانی دارد و در متون کلاسیکی مانند (لی جی) و (ژولی) نیز ثبت و اشاره شده است. محقق (ژنگ شوان) این پنج طعم را چنین تعریف می‌کند:

- ترش - معمولاً در چاشنی‌هایی مثل سرکه و سبزیجات ترش یافت می‌شود.
- شیرین - منبع آن عسل، شکر و برخی میوه‌هاست.

- تلخ - بیشتر در گیاهان دارویی و برخی چای‌ها دیده می‌شود.

- تند - از فلفل، زنجبیل و سیر بدست می‌آید.

- شور - منبع آن سس سویا، گوشت‌های نمک‌سود شده و سبزیجات وجود دارد.

ترکیب و تعادل این پنج طعم، یکی از عناصر اصلی آشپزی چینی است که نه تنها تجربه‌ای از طعم و مزه‌ها را به ارمغان می‌آورد بلکه فلسفه و تاریخ فرهنگ غذایی چین را در خود جای می‌دهد.

مواد اولیه غذاهای چینی

رایج‌ترین مواد اولیه غذایی در چین نشان‌دهنده سنت آشپزی غنی و ویژگی‌های منطقه‌ای آن است:

- برنج - از اصلی‌ترین مواد غذایی در جنوب چین است که به طور گسترده در انواع غذاها استفاده می‌شود.

- نودل - غذای اصلی شمال چین، که شامل نودل روغنی شانشی و نودل سیچوانی با سس تند و غیره است.

- جیائو‌زی و بائو‌زی - هم غذایی با کیفیت و مجلسی برای جشن‌هاست، و هم انتخابی خوشمزه روی میز غذای روزانه.

- توفو و سبزیجات - بخش مهمی از غذاهای خانگی و هنر آشپزی سطح بالا.

بیان فرهنگی غذا

در چین، غذا فقط برای رفع گرسنگی نیست بلکه یک راه ارتباطی نیز هست.

اهمیت چینی‌ها نسبت به غذا در روابط روزمره هم نمود پیدا می‌کند: مردم هنگام رویارویی با یکدیگر اغلب می‌پرسند: "غذا خوردی؟" این نه تنها یک احوالپرسی، بلکه مظهر یک نوع توجه است.

زبان چینی سرشار از بیان‌های مرتبط با غذاست، مثل "کاسه غذا" (بیانگر اشتغال به کار)، "ماهی مرکب سرخ شده" (بیانگر اخراج از کار) و "خوردن سرکه" (بیانگر

حسادت) است. تمامی این‌ها نقش مهم فرهنگ غذا در جامعه چین را نشان می‌دهد. علاوه بر این، ضیافت‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از فرهنگ چین هستند، که به طور گسترده در مراسم ازدواج، مراسم خاکسپاری، جشن تولد یک ماهگی کودک، و دورهمی اقوام و دوستان برگزار می‌شود. خوردن غذا نه تنها نیاز طبیعی انسان را برآورده می‌کند، بلکه روش مهمی برای پیوند احساسات و افزایش تعامل اجتماعی است.

غذاهای فاخر چینی

چین علاوه بر وعده‌های غذایی روزانه، دارای غذاهای نادر و با کیفیتی است که به عنوان "غذاهای مجلل" شناخته می‌شوند. این غذاهای مجلل به خاطر مواد اولیه منحصر به فرد خود، هنر آشپزی پیچیده و پیشینه فرهنگی عمیق بسیار مورد تحسین قرار می‌گیرند.

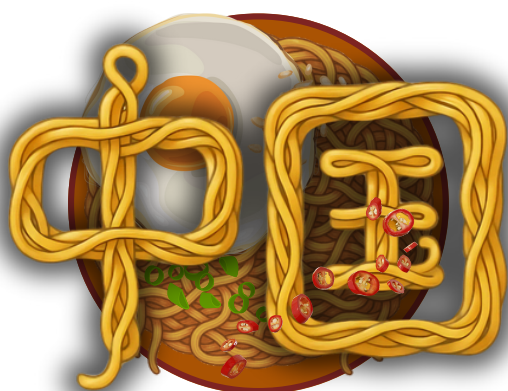
تفاوت‌های منطقه‌ای

شمال چین نودل را ترجیح می‌دهد، در حالی که جنوب چین به برنج متکی است، مناطق ساحلی به غذاهای دریایی توجه دارند، در حالی که مناطق داخلی در نمک سود کردن غذا مهارت دارند.

روش‌های پخت غذا شامل بخارپز کردن، سرخ کردن، آب‌پز کردن، تفت دادن و غیره می‌شود.

در نهایت یک ضرب‌المثل محبوب در فرهنگ آشپزی چین، ماهیت آن را چنین توصیف می‌کند:

مردم غذا را خدای خود می‌دانند، بدین معنا که غذا نیاز اصلی هر انسان است.



美食爱好者的天堂

提到食物，中国无疑是美食爱好者的梦想国度。

中国菜系丰富多样，不断发展和演变。各大菜系在美食领域各显身手，使得中国饮食文化难以简单地用“南方”和“北方”来划分。

中国烹饪的五种基本味道

“酸、甜、苦、辣、咸”如今，这些词不仅用于形容人生百态，还代表了中国烹饪的五大基本风味。

五味概念源远流长，在经典文献《礼记》和《周礼》中均有记载。学者郑玄这样定义五味：

- 酸 - 常见于醋类调味料和腌制蔬菜。
- 甜 - 来源于蜂蜜、糖以及某些水果。
- 苦 - 主要存在于药草和某些茶饮。

- 辣 - 由辣椒、姜和蒜带来辛辣口感。

- 咸 - 来自酱油、腌肉和腌制蔬菜。

五味调和是中国烹饪的核心之一，它不仅塑造了味觉体验，还承载着中国饮食文化的哲学和历史。

中国菜的主要食材

中国最常见的食材体现了其丰富的烹饪传统与地域特色：

- 米饭 - 中国南方最主要的主食，广泛应用于各类菜肴。

- 面条 - 北方的代表性主食，包括陕西油泼面、四川担担面等。

- 饺子与包子 - 既是节日美食，也是日常餐桌上的美味选择。

- 豆腐与蔬菜 - 家常菜和高端料理的重要组成部分。

食物的文化表达

在中国，食物不仅仅是填饱肚子，它更是一种沟通方式。中国人对食物的重视体现在日常交流中：人们见面时经常问，“你吃了吗？”这不仅是问候，更是一种关怀的体现。

中国语言中充满了与食物相关的表达，如“饭碗”（职业）、“炒鱿鱼”（解雇）、“吃醋”（嫉妒），这些都表明饮

食文化在社会中的重要作用。

此外，宴席是中国文化中不可或缺的一部分，广泛用于婚礼、葬礼、孩子满月庆典，以及亲友聚会。吃饭不仅仅是满足生理需求，更是联结感情、增进社交的重要方式。

中国菜的奢华美食

除了日常饮食，中国还拥有众多珍稀精致的美食，被誉为“奢华料理”。这些菜肴因其独

特的食材、复杂的烹饪技艺和深厚的文化背景而备受推崇。

中国不同地区的饮食特点

- 地域差异 - 北方偏爱面食，南方以米饭为主；沿海地区注重海鲜，内陆地区擅长腌制食物。

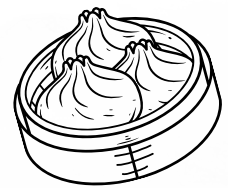
- 烹饪方式 - 包括蒸、炸、煮、炒等。

最后，中国烹饪文化中流传的一句谚语描述了它的精髓：

（民以食为天）

بررسی تطبیقی فرهنگ غذایی

سنتی چین و ایران



نویسنده: بهناز نعمت‌بخش
استاد گروه زبان چینی دانشگاه اصفهان



مردم چین همواره به غذا اهمیت زیادی داده‌اند، نه تنها به اینکه "چه چیزی" می‌خورند، بلکه به "چگونه خوردن" نیز توجه ویژه‌ای داشته‌اند.

فرهنگ غذایی سنتی چین و ایران هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارد. عادات غذایی در مناطق مختلف و میان اقوام گوناگون تفاوت‌های آشکاری داشته و همچنین عوامل طبیعی فصلی و باورهای مذهبی نیز در شکل‌گیری این عادات مؤثر بوده‌اند. علاوه بر این هر یک از این فرهنگ‌ها دارای برخی تابوها و ممنوعیت‌های غذایی نیز می‌باشند. مردم چین همواره به غذا اهمیت زیادی داده‌اند؛ نه تنها به اینکه "چه چیزی" می‌خورند بلکه به "چگونه خوردن" نیز توجه ویژه‌ای داشته و در فرهنگ عامه نکات بسیاری در این زمینه وجود دارد.

یک. ساختار غذایی و ارتباط آن با محیط طبیعی

ساختار غذایی هر کشور ارتباط نزدیکی با محیط طبیعی شیوه‌های تولید و سطح توسعه اقتصادی آن دارد. چین از دیرباز کشوری کشاورزی محور بوده و ساختار سنتی غذایی آن نیز بر پایه‌ی غلات شکل گرفته است، در جنوب چین بیشتر برنج کاشته می‌شود و در شمال گندم، بنابراین تفاوت قابل توجهی میان عادات غذایی در شمال و جنوب وجود دارد.

همان‌طور که گفته می‌شود هر سرزمینی مردم خودش را می‌پروراند شرایط طبیعی ایران نیز تأثیر زیادی بر تغذیه دارد ایران در غرب آسیا

اقتصادی و خودکفایی کشاورزی و هم به دلیل تأثیر باورهای بودایی است. بودیسم مصرف گوشت و کشتن حیوانات را منع می‌کند و گیاه خواری را توصیه می‌نماید. از این رو در غذاهای چینی بسیاری از غذاهای گیاهی خاص و متنوع دیده می‌شود.

سه. ویژگی‌های غذایی مناطق مختلف ایران

در مناطق عشایری ایران مردم عمدتاً از لبنیات مانند شیر، کره و پنیر استفاده می‌کنند. در مناطق کشاورزی غذای اصلی انواع نان و برنج است، مردم ایران به خوردن "ماست" علاقه‌مندند و اغلب، برنج، گوشت، سبزیجات و ادویه‌جات را با هم مخلوط کرده و غذای به نام "پلو مخلوط" یا "چلوگوشت" تهیه می‌کنند. ترکمن‌های ایران علاقه‌ی زیادی به گوشت سر، مغز و پای گوسفند دارند و معتقدند این قسمت‌ها بیشترین ارزش غذایی را دارند بنابراین آنها را برای کودکان کنار می‌گذارند.

واقع شده و با دریای خزر و خلیج فارس هم مرز است. بیشتر نواحی آن آب و هوای خشک قاره‌ای و نیمه بیابانی دارد بارندگی بسیار کم و نوسانات دمایی زیاد است و منابع آبی بیشتر از بارش کوهستانی تأمین می‌شوند. این شرایط برای کشت گندم بسیار مناسب است و البته جو، برنج، میوه و سبزیجات نیز کشت می‌شوند. در فلات پهناور ایران مردم مناطق مختلف از نان به عنوان غذای اصلی استفاده می‌کنند. نان جزو ضروریات زندگی مردم بوده و همواره قیمت ارزانی دارد. در ایران می‌گویند: "دو چیز ارزان است، بنزین و نان".

دو. ویژگی‌های ساختار غذایی در چین و تأثیر بودیسم

ساختار سنتی غذای چینی دو ویژگی برجسته دارد اول غلات و دانه‌ها به عنوان غذای اصلی؛ دوم در بخش غذای فرعی سبزیجات و محصولات سویا سهم عمده‌ای دارند و مصرف گوشت کمتر است. این امر هم به دلایل

همچنین برخی رنگ‌ها در غذاها ممنوع اند. مثلاً در میان چینی‌های هان رنگ سفید نشانه ی بدیمنی است بنابراین در مناطقی مانند هنگ کنگ و شنژن از خرید مرغ سفید پرهیز می‌کنند.

در مناطق مسلمان نشین چین باورهای غذایی شبیه به باورهای مردم ایران است. به دلیل عقاید دینی مصرف گوشت خوک، حیوانات درنده خون و مشروبات الکلی ممنوع است. اما خوردن غلات، میوه‌ها، سبزیجات و گوشت حیواناتی مانند گاو، گوسفند، شتر مرغ، اردک، ماهی و میگو مجاز است.

هشت. جمع‌بندی و اهمیت تبادل فرهنگی
فرهنگ غذایی سنتی چین و ایران هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند که تاریخ محیط جغرافیایی و آداب و رسوم اجتماعی دو کشور را به خوبی نشان می‌دهد. با مقایسه این فرهنگ‌ها نه تنها می‌توانیم سبک زندگی مردم با پیشینه‌های فرهنگی متفاوت را بهتر بفهمیم، بلکه می‌توانیم به تبادل فرهنگی و احترام متقابل کمک کنیم. این تنوع و مدارا پایه‌ای مهم برای پیشرفت اجتماعی و افزایش دوستی‌ها است.



شش. دیدگاه سلامت محور نسبت به غذا
در فرهنگ غذایی چین پرخوری نکوهش شده و بر خوردن به اندازه تأکید می‌شود. در چین می‌گویند: "فقط ۷۰٪ سیر شو." ایرانی‌ها نیز می‌گویند: "اگر گرسنه نیستی غذا نخور و وقتی سیر شدی دست از غذا خوردن بکش."

در هر دو فرهنگ برای حفظ سلامتی برخی پرهیزهای تغذیه‌ای وجود دارد مانند کم خوردن در وعده‌ی شام، عباراتی مانند "کمتر غذا بخور و شب راحت بخواب" یا "بعد از غذا صد قدم راه برو تا نود و نه سال عمر کنی" نیز در این فرهنگ‌ها وجود دارد. همچنین توصیه شده پس از غذا فوراً دراز نکشید، حمام نروید یا مو کوتاه نکنید. امروزه علم پزشکی نیز برخی از این توصیه‌ها را تأیید می‌کند.

هفت. تابوهای غذایی و باورهای فرهنگی
در فرهنگ غذایی چین و ایران تابوهای مختلفی دیده می‌شود که ریشه در دین، طب سنتی، فلسفه و باورهای عامیانه دارند. چینی‌ها معتقدند نوع غذا می‌تواند بر ویژگی‌های جسمی و روحی فرد و حتی سرنوشت او تأثیر بگذارد. مثلاً در استان‌های شمالی چین گفته می‌شود هلو انسان را تقویت می‌کند، زردآلو به او آسیب می‌زند و آلو درختی است که انسان را در زیر آن دفن می‌کنند.

چهار. روشهای پخت و پز و باورهای غذایی
چینی‌ها معتقدند غذاهای خام و سرد به معده آسیب می‌زنند به همین دلیل بیشتر غذاها را آب‌پز یا بخارپز می‌کنند. اما ایرانی‌ها روش‌هایی مانند کباب کردن، سرخ کردن، تفت دادن و پخت در روغن را ترجیح می‌دهند. از نظر طعم نظریه‌ی سلامت در طب سنتی چین بر طعم ملایم و کم نمک تأکید دارد و از غذاهای تند و پرادویه پرهیز می‌کند، چراکه معتقدند معده را تحریک می‌کند. ایرانی‌ها نیز اغلب به طعم ملایم علاقه‌مندند اما طعم کمی تند و گرم را نیز دوست دارند. در هر دو کشور به ظاهر، عطر، رنگ و کیفیت غذا توجه ویژه‌ای می‌شود.

پنج. صرفه جویی و پرهیز از اسراف
چینی‌ها همواره بر صرفه جویی و پرهیز از اسراف تأکید داشته‌اند. در زبان چینی عباراتی مانند "آب کم بریز تا همیشه داشته باشی"، "سال پربار برای روز سخت" و "نعمت را هدر نده" دیده می‌شود. در ایران نیز با استناد به قرآن اسراف نکوهیده شده است. قرآن می‌فرماید: «ای مردم از آنچه در زمین حلال و پاکیزه است بخورید.» (سوره بقره آیه ۵:۸۷) یعنی می‌توان از خوراکی‌های پاک و مجاز استفاده کرد به جز گوشت خوک و مشروبات الکلی اما باید از اسراف پرهیز نمود.



中国与伊朗传统饮食文化比较研究

中国人历来重视饮食,不仅讲究吃什么,更讲究怎么吃。

中国与伊朗的传统饮食文化各具特色。不同地区和民族之间的饮食习惯存在明显差异,同时,饮食也受季节、宗教信仰等因素的影响。此外,各自文化中还存在不少饮食禁忌。中国人历来重视饮食,不仅讲究吃什么,更讲究怎么吃,民间有诸多相关研究与俗语。

一、饮食结构与自然环境的关系

饮食结构的形成与自然环境、生产方式及经济发展水平密切相关。中国自古以来是以农业为主的国家,传统饮食结构也以粮食为主。南方多种植水稻,北方则主要种植小麦,因此南北方的主食存在明显差异。

“一方水土养一方人”,从伊朗的地理环境来看:伊朗位于西亚,濒临里海和波斯湾,大部分地区属亚热带大陆性草原和沙漠气候,降水稀少,气候干燥,冬夏温差大,水源主要来自高山降水。这



种自然条件最适合种植小麦,同时也种植大麦、大米、水果和蔬菜。在辽阔的伊朗高原,东、西、南、北各地的伊朗人主食均为大饼,大饼是百姓日常生活的基本食品,一直保持低廉的价格。人们常说,在伊朗,最便宜的两样东西是汽油和大饼。

二、中餐结构的特点与佛教影响

中国传统饮食结构有两个显著特点:一是以五谷杂粮等粮食作物为主食;二是副食中以蔬菜和豆制品为主,肉类相对较少。这一方面与自给自足的农业经济有关,另一方面也受到佛教文化的深远影响。佛教提倡吃素、

反对杀生,因此在中国菜中有很多别具风味的素食佳肴。

三、伊朗饮食的地域特色

在伊朗的游牧地区,人们以牛奶、黄油和奶酪为主要食物;农业地区的主食则是面饼、馕和米饭。他们普遍喜欢一种被称为“毛斯特”的酸奶制品,还常将米饭、肉、蔬菜和调料混合做成“抓饭”。在伊朗的土库曼族中,羊头肉、羊脑和羊蹄被认为最具营养,通常会留给孩子食用。

四、烹饪方式与饮食理念

中国人认为生冷食物会伤害脾胃,因此偏好水煮或蒸制的食

物。伊朗人则更常采用烧烤、煎、炸、炒等方式。在口味方面,中国传统养生理念主张清淡,避免辛辣刺激;而伊朗人口味总体也偏清淡,但也喜微辣,讲究菜肴色香味形俱全、量少质精。

五、节俭理念与反对浪费

中国人历来倡导节俭,反对浪费。汉语中如“细水长流”、“丰年防饥”、“暴殄天物”等俗语均体现了这一理念。伊朗人同样反对浪费。

《古兰经》中写道:“众人啊!你们可以吃大地上所有合法而佳美的食物。”(5:87)意思是我们可以享用大地上的美食(猪肉、酒等除外),但不可浪费。



此外,汉族人认为白色不吉利,在香港、深圳等地买鸡时忌白鸡。在中国的伊斯兰地区,饮食观念与伊朗类似。因宗教信仰原因,忌食猪肉、猛兽及血液类食物;一般可食植物类(除有毒者)和动物类如牛、羊、鸡、鱼、虾等;酒类则禁忌。

八、文化交流的重要性

中国和伊朗传统饮食文化各具特色,反映了两国丰富的历史、地理环境和社会习俗。通过对比两国饮食文化,我们不仅能更好地理解不同文化背景下人们的生活方式,还能促进文化交流与相互尊重。这种多样性和包容性,是推动社会进步和增进友谊的重要基础。



六、健康饮食观念

中国传统饮食文化强调适度进食,俗话说:“吃饭只吃七分饱。”伊朗人也有类似理念,常说:“不饿不吃,吃不过饱。”两国文化中都存在出于健康考虑的饮食禁忌,如忌晚饭过量,饭后忌久卧、洗澡或剃头。俗语如“少吃一口,安稳一宿”、“饭后百步走,活到九十九”都强调适当活动对健康有益。

七、饮食禁忌与文化信仰

中国和伊朗的传统饮食中都不存在不少禁忌,这些禁忌源于宗教、医学、哲学及古代信仰。在中国,人们相信饮食会影响人的体质、性格甚至命运。比如河北、河南流传的俗语:“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”,体现了人们对某些水果的禁忌。



دو چوب و هزار داستان: رازهای پنهان چاپستیک‌ها

نویسنده: شقایق کریمیان

دانشجوی کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی دانشگاه اصفهان



راستا، والدین از «نظریه چاپستیک» برای آموزش اتحاد به فرزندان خود استفاده می‌کنند. به این صورت که:

اگر یک چاپستیک را تنها بردارید، به راحتی می‌شکند. اما اگر ده چاپستیک را با هم بگیرید، شکستشان تقریباً غیرممکن است. یک چاپستیک، نماد یک انسان است؛ اما ده چاپستیک در کنار هم، نشان‌دهنده اتحاد، همبستگی و قدرت جمعی هستند.

وقتی از «نظریه چاپستیک» صحبت می‌کنیم، در حقیقت به حکمتی عمیق و آموزه‌ای کهن از نیاکان چینی‌ها ادای احترام می‌کنیم. چاپستیک‌ها، تنها ابزار غذا خوردن نیستند؛ آن‌ها حامل اندیشه، فرهنگ و نگاهی عمیق به مفهوم انسان و جامعه‌اند.

با دست راست، ۱۰ درصد با دست چپ، و ۵ درصد با هر دو دست استفاده می‌کنند. گفته می‌شود کسانی که با دست چپ از چاپستیک استفاده می‌کنند، از هوش بالاتری برخوردارند و آن ۵ درصد استثنایی که هر دو دست را به کار می‌گیرند؟ نابغه‌اند!

اما جذابیت چاپستیک فقط در کاربرد یا مهارت استفاده از آن نیست. این دو چوب ساده، در فرهنگ چینی نمادی قدرتمند هستند، نمادی که از نظر اهمیت، پس از اژدها در جایگاه دوم قرار دارد. بله، تا این اندازه ارزشمندند!

چینی‌ها همواره بر اتحاد و همبستگی تأکید داشته‌اند. این یک ارزش اساسی در فرهنگ آن‌هاست که از کودکی در دل خانواده‌ها آموزش داده می‌شود. در همین



چاپستیک‌ها ابزارهایی کوچک‌اند، اما محبوب دل میلیون‌ها نفر در سراسر جهان. شاید ساده به نظر برسند، اما یک آزمایش جالب نشان می‌دهد که هنگام استفاده از چاپستیک، تعداد زیادی از مفاصل و ماهیچه‌های دست هم‌زمان به کار گرفته می‌شوند. شاید به همین خاطر است که می‌گویند این ابزار ساده، ذهن انسان را هم زیرک‌تر می‌کند! بر اساس آمار، حدود ۸۵ درصد مردم چاپستیک را

سفری در دل فرهنگ، تاریخ و علم با چاپستیک‌های چینی

در نگاه اول، شاید دو چوب ساده کنار بشقاب غذا چیز خاصی به نظر نرسند. اما این ابزار کوچک - که ما آن‌ها را با نام "چاپستیک" می‌شناسیم - در دل خود، سه هزار سال تاریخ، دانش و ظرافت فرهنگی را پنهان کرده‌اند.

بیشترین دقت را در گرفتن غذا داشته باشند. یک ایده ناب که در دل خود فیزیک و فرهنگ را با هم آمیخته است.



آسانی نبود. اینجا بود که ذهن خلاق انسان وارد عمل شد و "ژو" متولد شد؛ ابزاری برای گرفتن غذا به روشی ساده، کاربردی و تمیز. اما این پایان ماجرا نبود. شاید تعجب کنید اگر بدانید که چاپستیک‌ها نمونه‌ای از کاربرد اصل اهرم در زندگی روزمره‌اند! نقطه‌ی تلاقی دو چاپستیک، مانند نقطه‌ی اتکای یک اهرم عمل می‌کند و همین اصل ساده است که به آن‌ها این قدرت رامی‌دهد تا با کمترین،

در زبان چینی به آن‌ها "کوآی‌زی" می‌گویند، اما در روزگاران کهن، آن‌ها را با نام "ژو" می‌شناختند. جالب است بدانید که این ابزار ساده، روزگاری نماد تجمل و شکوه پادشاهان بود و امروز، جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره میلیون‌ها نفر در شرق آسیاست. نیاکان چینی علاقه زیادی به بخارپز یا آب‌پز کردن غذا داشتند. اما برداشتن تکه‌های غذا از دل سوپ با قاشق کار

چاپستیک به کاسه یا فرو کردن آن‌ها در حالت ایستاده در برنج بپرهیزید، چرا که این حرکات در فرهنگ چینی بار منفی دارند.

هنر ظرافت، آینه‌ی فرهنگ
کودکان چینی از سنین سه سالگی شروع به یادگیری استفاده از چاپستیک می‌کنند. برخلاف آنچه ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد، استفاده از چاپستیک با تمرین به مهارتی ساده و لذت‌بخش تبدیل می‌شود. باید قسمت بالای آن‌ها را با شست، انگشت اشاره و میانی نگه داشت و با حرکات هماهنگ این دو انگشت، غذا را برداشت. و البته، اگر بخواهید در جمع چینی‌ها آداب غذا خوردن را رعایت کنید، بهتر است از زدن

راز جذابیت چاپستیک‌ها چیست؟

امروزه از چاپستیک نه تنها در چین، بلکه در ژاپن، کره، ویتنام و حتی رستوران‌های آسیایی در سراسر جهان استفاده می‌شود. طراحی ساده، عملکرد دقیق، و پیوند آن با فرهنگ و تاریخ، چاپستیک‌ها را به چیزی فراتر از یک ابزار غذاخوری تبدیل کرده‌اند: آن‌ها نمادی از تمدن شرقی‌اند. شاید به همین دلیل است که بسیاری از گردشگران خارجی، با علاقه و البته کمی سردرگمی، سعی می‌کنند استفاده از آن‌ها را یاد بگیرند.



两根筷子，千言万语： 筷子的秘密



虽然筷子是一种小小的工具，但是受到全世界各地数百万人的喜爱。尽管它们看起来很简单，但是一个有意思的实验表明；在使用筷子的同时，手部大多数的关节和肌肉也开始运作。人们说：这种简单的工具也可以让人更聪明。

但筷子的魅力不仅是为了它的使用方式或者使用技巧，而且这两根简单的筷子在中国文化中是强有力的象征，筷子的重要性仅次于龙。他们就是这样珍贵。

据说；大概85%的人用右手、10%的人用左手、还有5%的人用双手来使用筷子。用左手使用筷子的人更聪明，那么那些罕见5%的用双手使用筷子呢？他们简直是天才的！

中国人一直强调团结，他们从小就在家庭中学会这些文化基本的价值观。所以，父母会用“筷子理论”来教育孩子们团结的重要性。他们可以这样说：

如果我们拿起一根筷子，它会很容易地就折断，但如果拿起十根筷子而放它们在一起，几乎不可能折断它们。一根筷子象征一个人；但十根筷子在一起代表着团结、互相帮助和集体力量。

当我们谈论“筷子理论”时，实际上尊重中国祖先的深厚智慧和古老教训。筷子不仅是用餐的工具，而且包括思想、文化还有深刻地注重人与社会的理念。





通过中国筷子进行文化、历史和科学之旅

一看到一双筷子放在盘子旁边可能没有什么特别的，但这种小小的工具有三千年的历史、知识和文化优雅。在古代的时候人们把筷子叫作“箸”。有趣的是；在古代，这种简单的工具是皇帝奢华与荣耀的象征，但今天它成为东亚数百万人日常生活中离不开的一部分。中国祖先喜欢蒸食物。但用勺子从汤中捞起食物并不是一件容易的事。



在这样的条件人们用自己的创造性来生产“箸”；箸是一种简单、实用和干净的方式夹起食物的工具。但这并不是故事的结局。您可能会惊讶地发现，筷子是日常生活中应用杠杆原理的一个例子！两根筷子相交的点就像一个杠杆，正是这个简单的原理赋予了它们以最小的动作尽可能精确地夹起食物的能力。这是一个结合了物理和文化的绝妙主意。

优雅的艺术，文化的镜子

中国孩子从3岁开始学会使用筷子。可能看起来比较难，但是相反，通过练习，使用筷子可以变成一种又简单又有趣的技能。

筷子的上部应该用大拇指、食指和中指被握住的，而通过这两个手指的协调动作来夹起食物。

如果你想在中国人面前遵守吃饭的礼仪，最好避免用筷子敲击碗或者把筷子垂直插在米饭里，因为这些动作在中国文化中是不吉利的。

筷子魅力的秘密是什么？

今日不仅在中国，而且在日本，韩国，越南，甚至在全世界亚洲的餐厅，人们都使用筷子。

筷子简单的设计、精准的功能还有与文化和历史的关系，使它们不仅仅是用餐的工具；它们代表着东方文化的象征。

可能因此，许多外国游客带着兴趣而有些困惑，努力学习使用筷子。



میز غذا، میدان مذاکره: نقش غذا در روابط تجاری چین



نویسنده: پرنیان محمودی
دانشجوی کارشناسی زبان چینی دانشگاه اصفهان



خود را کاملاً خالی کند، ممکن است نشانه‌ی گرسنگی بیش از حد و کم بودن میزان غذا تلقی شود. از طرفی، باقی گذاشتن مقدار کمی غذا، نشانه‌ای از ادب و سیری است.

هنگام نوشیدن نیز مهمان باید لبه لیوان خود را پایین‌تر از لیوان میزبان نگه دارد تا احترام خود را نشان دهد.

چینی‌ها باور دارند که غذا، پلی برای ایجاد اعتماد است. آن‌ها اغلب با دعوت به غذا، فضای خشک و رسمی مذاکرات را به محیطی صمیمی و انسانی تبدیل می‌کنند. بنابراین، شناخت این آداب نه تنها نشانه‌ی احترام به فرهنگ میزبان است، بلکه می‌تواند بر نتیجه‌ی جلسات کاری نیز تأثیر مثبتی بگذارد.

بحث‌های کاری در نیمه‌ی دوم یا پایان غذا مطرح شوند. این موضوع بر پایه‌ی این باور است که روابط انسانی، پایه‌ی معاملات موفق هستند. در آداب چینی، بازی با چوب غذا (چاپستیک) یا قرار دادن آن‌ها به صورت عمودی در کاسه برنج نشانه‌ی بدیمنی است، زیرا یادآور مراسم ترحیم است. همچنین، تمام کردن کامل غذا می‌تواند دو تعبیر متفاوت داشته باشد: اگر مهمان ظرف

در فرهنگ چین، غذا تنها ابزاری برای رفع گرسنگی نیست، بلکه فرصتی برای ایجاد روابط، بیان احترام و حتی بستن قراردادهای کاری است. جلسات کاری در چین اغلب با یک وعده غذایی رسمی همراه می‌شوند، و این وعده‌ها به اندازه‌ی جلسه‌ی خود بیزینس، دارای قواعد و آداب خاصی هستند.



اولین نکته‌ای که در این نوع مراسم‌ها به چشم می‌خورد، اهمیت جای نشستن است. معمولاً مهم‌ترین فرد جلسه در جایگاه مرکزی یا روبه‌روی در می‌نشیند. ترتیب نشستن، جایگاه اجتماعی و شغلی افراد را نشان می‌دهد، و نشستن اشتباه می‌تواند نشانه‌ی بی‌احترامی تلقی شود. نحوه‌ی شروع غذا هم بسیار اهمیت دارد. مهمانان نباید پیش از میزبان شروع به غذا خوردن کنند. همچنین، در طول صرف غذا، چینی‌ها ترجیح می‌دهند گفت‌وگوها حالت رسمی نداشته باشند و

食物在中国商务关系的作用

在中国文化中，食物不仅是填饱肚子的方式，也是建立关系、表示尊重甚至谈成生意的机会。

在中国，商务会议常常伴随正式的餐会，这些餐会与会议一样有许多特别的规矩。”

在这种商务宴会中，第一点是座位的重要性。

而且，在用餐过程中，中国人更喜欢轻松地对话，也希望在用餐后半段或结束时再谈生意。这种做法是因为他们认为：良好的人际关系能带来成功的交易。

在中国礼仪中，用筷子玩耍或者把它们垂直插在米饭里被认为不吉利的，因为这种做法让



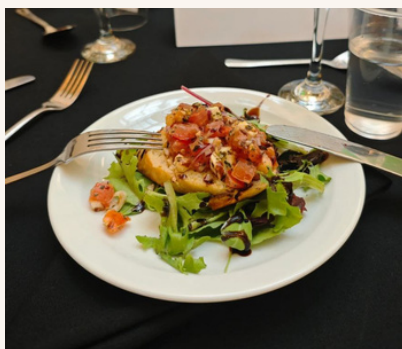
人想到葬礼。

而且，吃光饭可以有两个完全不同的含义：如果客人把饭吃光，可能代表着那个人很饿，而食物的量不够的。另一方面，剩下一点食物是礼貌和饱腹的表现。喝酒时，客人的酒杯边缘应该低于主人的酒杯，这一点表示尊重。



经常在商务宴会中，最重要的人坐在中间。座位的排列表示人们的社会地位与职业身份，并且坐在错误的位置可能是不尊重的表现。

开始用餐的方式也很重要。客人不要在主人之前开始用餐。



中国人认为，食物是建立信任的桥梁。

他们经常通过请客，把正式和严肃的气氛变得更亲切。

所以，认识到这种礼仪，不仅表现尊重对方的文化，而且可以积极影响谈生意的结果。

丝 绸 银 子

