

## La comida china: sus secretos y beneficios

Un día cualquiera, te apetece un sabor diferente e intentas cocinar la comida china que tanto te reconforta. Ya sea que tomes un poco de arroz frito con pollo *Szechuan* o los fideos *chow mein* con una sabrosa salsa, siempre te hipnotizará el sabor del plato.

¡La comida china es simplemente irresistible! ¿Quieres conocer los deliciosos secretos que la hacen que la absolutamente deliciosa? ¿Tienes idea de lo beneficioso para la salud de esta comida?

### 7 Secretos de la comida china

A continuación aquí en [grandhotelier.com](https://grandhotelier.com/) te enseñamos algunos secretos de la comida asiática que no sabías:

#### 1- La cultura culinaria china es una mezcla de otras 8 cocinas



China es un país grande y cada región del país practica diferentes estilos culinarios. Todo el menú chino de sorprendentes platos, se elabora teniendo en cuenta los diferentes estilos culinarios presentes en el país.

Los ocho estilos famosos incluyen al Cantonés, Anhui, Hunan, Fujian, Shandong, Zhejiang y Szechuan. Estas ocho variedades de sabor están influenciadas por su origen étnico y sus sabrosos ingredientes.

#### 2- Se emplean ingredientes únicos

**Los ingredientes que se utilizan en la preparación son excepcionales.** Les encanta usar vegetales e incluso incluyen vegetales como hongos de árboles, pepinos amargos, pomelos, ñames y plantas parecidas a la maleza.

Otros ingredientes son la salsa de ostra, condimento de cinco especias y el vinagre de arroz.



Otro ingrediente común presente es la soja. Se utiliza en la preparación de tofu, leche de soja, frijoles negros fermentados y salsa de soja. Estos ingredientes tienen beneficios potenciales para la salud y también hacen que los alimentos tengan un gran sabor.

### **3- El arroz es el alimento imprescindible en China**



El arroz es un plato siempre presente en la cocina china. Ningún plato está completo sin arroz a un lado. A menudo acompaña a sopas, fideos, platos de carne, salsas, platos dulces, y también se utiliza en la elaboración de vino.

### **4- Te ayuda a tratar el eccema**

¿Sabía que los ingredientes de los platos chinos podrían ayudar a reducir la gravedad del eccema?



La enfermedad hace que la piel se escame, se reseque y pique. La terapia dietética china sugiere que comer esta comida ayuda a reducir la gravedad de la enfermedad. ¿Tienes alguna idea de cómo pueden ayudar los alimentos?

La gastronomía china emplea una cantidad mínima de leche de vaca, alimentos que forman humedad e ingredientes aceitosos, todos los cuales son factores de riesgo potenciales para agravar la enfermedad.

### 5- La presentación de los alimentos está en el punto de mira



Creando en la frase, "el primer bocado es con los ojos", los chefs y [restaurantes chinos](#) se toman muy en serio el arte de presentar la comida.



Están ansiosos de impresionar a los comensales y de asegurarse de que sirven la comida con estilo. La sopa se sirve con un lado de galletas crujientes, fideos en un tazón cubierto con salsa, y el maridaje de mariscos vibrantes con verduras vivas.

## 6- La sopa pone fin a la comida



En todo el mundo, la sopa se suele servir al principio como aperitivo o como parte de la comida. Sin embargo, los chinos lo consideran una gran fuente de digestión y es por eso que lo beben después de una comida completa.

¿Tenías cerdo o pato en el plato principal? Un tazón de sopa al final es simplemente la manera perfecta de terminar su comida.

## 7- Puedes cocinar un solo plato, una docena de maneras



Los chefs en China son muy creativos y por eso pueden cocinar un plato de una docena de maneras diferentes.

## **La gastronomía china que se cocina en diferentes estilos invoca diferentes partes de su paleta.**

Por ejemplo, si tomas un pescado puedes disfrutarlo de cinco o seis maneras diferentes. Puede cocer al vapor, guisar, freír, asar, saltear, encurtir o marinar el pescado utilizando una variedad de ingredientes diferentes.

## **Beneficios de la comida china**

La cocina china es muy nutritiva, pero también muy equilibrada y proporciona todo lo que el cuerpo y el metabolismo necesitan para estar sanos.

A pesar de que los chinos en promedio comen un 30% más de calorías que los estadounidenses (según el estudio de 1990) y tienen los mismos patrones de actividad, no tienen problemas con la obesidad.

Esto se atribuye al hecho de que la cocina china evita los alimentos con [azúcar](#) y sin nutrientes. A continuación, te menciono algunos beneficios:

- En la cocina china, las verduras se sitúan en el centro. Los chinos creen que una gran parte de las verduras puede equilibrarse perfectamente con una pequeña parte de las carnes. Las carnes son importantes porque añaden carbohidratos complejos.
- Los alimentos chinos son muy bajos en azúcar, carbohidratos refinados y altos en grasa, lo que permite que nuestro cuerpo reconozca fácilmente cuando está lleno. Comeremos la cantidad adecuada de alimentos, evitando calorías innecesarias.
- La gastronomía china también equilibra la ingesta de alimentos al centrarse mucho en los alimentos líquidos (sopas y gachas acuosas). Contribuye con la hidratación y a controlar mejor el apetito.
- Todos los alimentos chinos se elaboran según el principio de equilibrio del Yin (alimentos húmedos y mojados que te refrescan) y el Yang (alimentos secos y crujientes que te calientan). Los alimentos proteínicos son vistos como Yang, mientras que los carbohidratos son Yin.

### **Además...**

- Los tés chinos complementan una cocina ya de por sí equilibrada. El té verde en particular es famoso por sus beneficios para la salud, que combate las enfermedades del corazón, la digestión y la reducción de la posibilidad de cáncer.
- Los alimentos chinos utilizan casi cero productos lácteos, las carnes se utilizan sólo un poco para proporcionar equilibrio a la comida, mientras que se hace gran hincapié en el arroz, los fideos y las verduras.

- Casi siempre se presenta en pequeños trozos del tamaño de un bocado. Esto es beneficioso porque nuestro estómago procesará más fácilmente ese tipo de alimentos.

La cocina china es ideal para hacer uso de especias e [ingredientes](#) de calidad.

¡La presentación de la comida exótica y los increíbles beneficios para la salud nunca dejan de impresionar a los comensales y es por eso que es amada en China y en todo el mundo!

**¡Te invito a que degustes esa sazón que nos brinda la comida china!**