



Les occasions sont ainsi fort nombreuses de manger à l'extérieur : sortie entre amis, repas d'affaires pendant lesquels la confiance se gagne et les relations se nouent. Repas de fêtes également : mariage ou nouvel an qui, en ville du moins, ne se fêtent presque plus au domicile, tout en demeurant des fêtes de famille.

Que consommer me demanderez-vous ? L'alimentation quotidienne laisse une large place à la viande de porc, les œufs, le *doufu* (ou *tofu*, à base de soja), la volaille et le poisson, loin devant le bœuf. Vous aurez vous-même pensé au riz (blanc, sauté, glutineux) et aux nouilles ou pâtes (de blé, de riz). Une immense variété de légumes et de plantes enrichissent cette carte. Les produits laitiers sont les nouveaux venus dans la consommation des Chinois, en particulier celle des jeunes enfants. Quant aux boissons, notamment au restaurant, ne cherchez pas la carafe d'eau sortie du robinet. L'eau sera au minimum bouillie (*kai shui*) et donc plus agréable si elle a infusé du thé. La bière (qui ne se résume pas à la *Tsingtao...*) ou l'alcool fort à base de céréales appelé *bai jiu*, sont les boissons alcoolisées les plus courantes, avec une entrée remarquée du vin rouge qui semble de plus en plus du goût des papilles chinoises.

Le langage chinois se montre d'une grande richesse pour décrire les multiples modes de cuisson. Certains sont impressionnants de rapidité et d'efficacité,



alors que d'autres nécessitent que le tout mijote longuement. La carte des saveurs révèle de manière synthétique la variété des ingrédients, des sauces, des condiments et épices que mettent en valeur les différentes grandes cuisines chinoises : sucrée au sud, salée au nord, aigre à l'est et pimentée à l'ouest (*Nan tian, Bei xian, Dong suan, Xi la*). Chacune de ces cuisines cherche à allier harmonie des couleurs et des saveurs dans chaque plat. Tout l'art sera ensuite de savoir quels plats assembler au centre de la table, pour que les convives puissent combiner à loisir et recréer une harmonie de couleurs et de saveurs qui leur seront propres.

Au-delà de cette sorte de recherche esthétique et hédoniste pour le plaisir du palais, nous trouvons les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise et plus particulièrement de la diététique taoïste à l'œuvre au cours d'un repas. Il s'agit d'équilibrer constamment les éléments complémentaires en perpétuel mouvement, tels le *yin* et le *yang*. Tout aliment peut être classé en fonction de ses vertus à dominante *yin* ou à dominante *yang*. Il sera ainsi conseillé de manger du concombre amer, aliment *yin* – associé au froid – en été et de la mangue, aliment *yang* – associé à la chaleur, au feu – en hiver. Mais cet exemple reste fort grossier au regard de la subtilité que la médecine chinoise a développée dans la recherche de l'équilibre dans notre intérieur (corps et esprit), tout comme entre notre intérieur et son environnement extérieur.

**Vanessa TEILHET**

(Maître de conférence à l'Université de Toulouse II-le Mirail,  
Directrice de la section Chinois)