



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DOĞU ASYA ÜLKELERİ MUTFAKLARI

Dr. Mehmet AKMAN Dr. Mustafa METE
Türk ve Dünya Mutfakları

Çin'in doğusu, Japonya, Kore ve Tayvan gibi ülkeleri kapsayan bu bölgede pirinç temel üründür. Ayrıca mısır, buğday, yulaf ve bakla bu bölgede tanımlanan ve fazla miktarda tüketilen ürünlerdir.

Bölge genelinde, bireylerin hayvansal protein kaynaklarından yararlanma oranının düşük olduğu, bununla birlikte Çin'de domuz eti üretim ve tüketiminin, Japonya'da ise balık ve deniz ürünleri tüketiminin daha fazla olduğu belirtilmektedir.

Önceki yıllara göre, bölgede çok az olan süt ve ürünlerinin üretim ve tüketim miktarlarının, son yıllarda artış gösterdiği bilinmektedir.

Doğu Asya'da, sebze ve meyve tüketimi yaygın olup, buna bağlı olarak toplam posa miktarlarının, A.B.D halkının diyetlerinin toplam posa miktarlarından önemli derecede yüksek olduğu belirtilmektedir.

Doğu Asya Ülkelerinde soya fasulyesinin mantarlarla fermentasyonu ile et benzeri ürünlerin geleneksel olarak yapıldığı ve bunlardan en önemlisinin de pirinç ve kum baklagil karışımından yapılan mayalı ekmek olduğu bilinmektedir.

Bölge genelinde hakim görünen, ayrıca dünya mutfakları arasında da tanınan Çin ve Japon Mutfakları aşağıda ayrıca ele alınmıştır.