

CAPITULO 06

ALIMENTACIÓN EN LA ANTIGUA CHINA



Alimentación en la antigua China

Food in ancient China

Arteaga-Almeida, Cristina   Bustillos-Ortiz, Alcides Alberto ²  

Bustillos-Ortiz, Diana Isabel ³  

1 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética, Grupo de Investigación NUTRIGENX

2 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina, Grupo de Investigación NUTRIGENX

3 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.30>

Resumen: El capítulo explora las tradiciones culinarias y costumbres dietéticas de la antigua China. Se destaca el cultivo de arroz y mijo como base para las primeras civilizaciones y la dieta centrada en granos y vegetales. La domesticación de animales amplió la variedad de alimentos, aunque la carne se consumía con moderación por el respeto a la vida animal. Avances tecnológicos como la fermentación dieron lugar a alimentos emblemáticos como tofu y salsa de soja. El equilibrio yin y yang en la dieta, con alimentos calientes y fríos, era esencial para la salud. Las costumbres y etiquetas alimentarias estaban influidas por rituales, celebraciones y ofrendas religiosas, enfatizando el respeto hacia los demás. El capítulo revela cómo la alimentación en la antigua China se conectaba con su cultura y filosofía, dejando tradiciones culinarias perdurables.

Palabras clave: Antigua China, Yin Yang, Dieta, Arroz

Abstract:

The chapter explores the culinary traditions and dietary customs of ancient China. The cultivation of rice and millet stands out as the basis for the first civilizations and the diet centered on grains and vegetables. The domestication of animals expanded the variety of foods, although meat was consumed in moderation out of respect for animal life. Technological advances like fermentation gave rise to iconic foods like tofu and soy sauce. The yin and yang balance in the diet, with hot and cold foods, was essential for health. Food customs and etiquette were influenced by rituals, celebrations, and religious offerings, emphasizing respect for others. The chapter reveals how food in ancient China was connected to its culture and philosophy, leaving enduring culinary traditions.

Keywords: Ancient China, Yin Yang, Diet, Rice.

6.1. Introducción

La alimentación en la antigua China fue mucho más que simplemente satisfacer la necesidad básica de alimentarse. Estaba arraigada en la cultura, las creencias religiosas y filosóficas, las prácticas medicinales y las dinámicas económicas. A través del análisis de la alimentación en diferentes dinastías, podemos desentrañar los aspectos más profundos de la vida cotidiana, la cultura y las creencias de esta antigua civilización.

Desde la Dinastía Xia hasta la Dinastía Han, la dieta china experimentó una evolución significativa, influenciada por el clima, la geografía y las interacciones culturales. Los alimentos básicos como el arroz, el trigo y la soja se convirtieron en pilares de la cocina china y contribuyeron a su diversidad gastronómica.

Además, la medicina tradicional china tenía un enfoque único en la dieta como una forma de mantener el equilibrio y la armonía en el cuerpo, utilizando teorías como el yin-yang y los cinco elementos.

Las festividades y ceremonias también estaban intrínsecamente vinculadas a la alimentación, con platos y preparaciones específicas que simbolizaban prosperidad, unión, bendiciones y respeto hacia los ancestros.

La diversidad regional, las influencias exteriores y las técnicas culinarias contribuyeron a la evolución continua de la gastronomía china y su influencia en la cocina mundial.

6.2. Resultados

6.2.1. Períodos históricos

Dinastía Xia (2070-1600 a.C.): Considerada como la primera dinastía en la historia china, la alimentación durante este período se basaba en la agricultura, principalmente la producción de mijo y arroz. La domesticación de animales también jugó un papel crucial. (Chen & Xu, 1996)

Dinastía Shang (1600-1046 a.C.): Durante esta dinastía, el consumo de carne se hizo más prominente. Los huesos de los animales también se utilizaban con fines religiosos y adivinatorios. (X. Liu & Reid, 2020)

Dinastía Zhou (1046-256 a.C.): En este período, se introdujeron nuevas técnicas agrícolas, y el trigo y el mijo se convirtieron en los cultivos más importantes. Se documentaron los primeros sistemas de irrigación durante la Dinastía Zhou. (Yang et al., 2022)

Dinastía Qin (221-206 a.C.): A pesar de su corta duración, la dinastía Qin es notable por unificar China y estandarizar las medidas y pesos. Esta unificación también trajo una mayor uniformidad en la dieta, que incluía granos, carne y vegetales. (Zou, 2016)

Dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.): Durante esta dinastía, la cocina china experimentó un rápido desarrollo. El sistema de cultivo fue más diversificado, e incluía la producción de soja, un alimento básico en la cocina china moderna. (Lee Kim, 2014)

Como se puede apreciar, la antigua China abarcó un período extenso en la historia, se considera que la historia de la antigua China comenzó con la Dinastía Xia (aproximadamente 2070-1600 a.C.) y terminó con la caída de la Dinastía Han en el año 220 d.C. En total, la antigua China duró aproximadamente 2.700 años. La alimentación en la antigua China era diversa y variada, ya que el vasto territorio y las diferentes culturas regionales dieron lugar a una amplia gama de ingredientes y técnicas culinarias. Los alimentos y la cocina china antigua se basaban en los conceptos del yin y el yang, así como en la teoría de los cinco elementos (agua, fuego, tierra, metal y madera), que influían en la elección y combinación de ingredientes y sabores. (Lee Kim, 2014)

Conocer la alimentación en la Antigua China es importante para entender la historia, la cultura y el desarrollo de una de las civilizaciones más antiguas y duraderas del mundo. Conocer la importancia de la alimentación en la Antigua China tiene como propósito comprender diversos aspectos de su sociedad, como la agricultura, la medicina, las costumbres y las creencias religiosas.

6.2.2. Agricultura

La Antigua China fue una sociedad agrícola que dependía en gran medida del cultivo de arroz, trigo, mijo y otros cereales. Estos granos eran la base de la dieta china y han influido en la evolución de la agricultura y las técnicas de cultivo en la región. Conocer la alimentación de la Antigua China nos ayuda a entender la importancia de la agricultura en el desarrollo económico y social del país.

La agricultura en la antigua China fue una práctica esencial que jugó un papel vital en la evolución y el desarrollo de sus civilizaciones. A continuación, se presenta una descripción de los métodos de agricultura de la antigua China:

Sistema de terrazas: Los agricultores de la antigua China utilizaban una técnica de terrazas para cultivar en las empinadas laderas de las montañas. Este método maximizaba el uso del espacio y permitía la agricultura en áreas que de otro modo no serían aptas para la producción agrícola (Li et al., 2020)

Rotación de cultivos: Los agricultores chinos practicaban la rotación de cultivos para mantener la salud del suelo. Esto implicaba cambiar el tipo de cultivo

plantado en una parcela específica de tierra cada temporada o año. (Zhao-Hai et al., 2016)

Uso de arrozales: En regiones donde el agua era abundante, los agricultores de la antigua China cultivaban arroz en campos inundados. Este método, conocido como agricultura de arrozales, permitía a los agricultores controlar las plagas y garantizaba la disponibilidad de agua para el arroz. (Talhelm & English, 2020)

Uso de herramientas de hierro: Durante la dinastía Han, la introducción de herramientas de hierro, como el arado, revolucionó la agricultura al permitir a los agricultores cultivar la tierra de manera más eficiente. (Qian & Huang, 2021)

Cultivo de sericultura: La antigua China es conocida por su producción de seda. El cultivo de gusanos de seda, o sericultura, era un método agrícola importante que producía la materia prima para la fabricación de seda. (Y. Liu et al., 2010)

6.2.3. Medicina tradicional china

La alimentación en la Antigua China estaba estrechamente relacionada con la medicina tradicional china. Los chinos antiguos creían en la teoría del yin y el yang, y en la importancia del equilibrio de los cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua) en el cuerpo humano. La dieta se utilizaba como una forma de mantener este equilibrio y prevenir enfermedades. Al conocer la alimentación de la Antigua China, podemos comprender mejor las bases de la medicina tradicional china y cómo se aplica en la actualidad.

6.2.4. Costumbres y rituales

La comida en la Antigua China también estaba vinculada a las costumbres y rituales sociales. Las comidas se servían en banquetes y celebraciones, y se utilizaban como una forma de mostrar respeto y hospitalidad a los invitados. Además, se ofrecían alimentos a los antepasados y a las deidades como parte de las prácticas religiosas y espirituales. Conocer estas prácticas nos ayuda a entender la importancia de la comida en la vida cotidiana y en las celebraciones de la Antigua China.

Gastronomía y diversidad regional: La Antigua China era un territorio extenso con diferentes climas y recursos naturales, lo que dio lugar a una gran diversidad de alimentos y estilos culinarios regionales. Aprender sobre la alimentación en la Antigua China nos permite apreciar la riqueza y diversidad de la gastronomía china y cómo las prácticas culinarias de diferentes regiones han influido en la cocina china actual.

Influencia en la alimentación mundial: La cocina china ha influido en la gastronomía de otras culturas a lo largo de la historia. A través del comercio y la interacción cultural, ingredientes, técnicas y platos chinos se han difundido y adaptado en todo el mundo. Comprender la alimentación en la Antigua China nos permite rastrear la evolución de estos intercambios culturales y gastronómicos y cómo han contribuido a la diversidad culinaria global. (Nelson, 2007)

6.2.5. Desarrollo de la agricultura y la alimentación

La antigua China tiene una rica y compleja historia que se extiende por miles de años. La antigua sociedad china estaba altamente estratificada, con la nobleza y la clase gobernante en la cima de la jerarquía. Le seguían los agricultores, artesanos, comerciantes y, finalmente, los esclavos y siervos.

La antigua China fue testigo del desarrollo de varias corrientes filosóficas y religiosas, como el confucianismo, el taoísmo y el legalismo. El confucianismo, basado en las enseñanzas de Confucio, enfatizaba la importancia de la moral, la educación y la jerarquía social. El taoísmo, atribuido a Lao-Tse, se centraba en la armonía con la naturaleza y la búsqueda de una vida equilibrada y espiritual.

El Arte y la literatura de la antigua China produjo poesía, música, pintura, caligrafía y escultura. Durante la dinastía Han, la poesía clásica china comenzó a florecer, y se desarrollaron estilos de pintura como la pintura de paisajes y la pintura de figuras.

La tecnología e invenciones de la antigua China fue el hogar de numerosas invenciones y avances tecnológicos, como la producción de seda, la fabricación de papel, la imprenta, la brújula y la pólvora. También se desarrollaron importantes avances en la metalurgia, la cerámica y la agricultura. (Wu et al., 2019)

6.2.5.1. Ingredientes básicos y técnicas culinarias

Arroz: El arroz ha sido un alimento esencial en la dieta china desde tiempos antiguos. Existen diferentes variedades, como el arroz jazmín y el glutinoso, que se utilizan en distintos platillos.

Soja: Los productos derivados de la soja, como la salsa de soja, el tofu (queso de soja) y la pasta de soja fermentada, tienen raíces en la antigua China y siguen siendo esenciales en la cocina china moderna.

Te: El té, especialmente el verde y el oolong, ha sido consumido en China desde tiempos antiguos no solo por sus beneficios para la salud, sino también como una bebida social.

Espicias y hierbas: Algunas de las especias y hierbas comunes incluyen el anís estrellado, la canela china, el cardamomo negro y la raíz de galanga.

Verduras: Las verduras como el bok choy, el rábano chino y el brote de bambú han sido fundamentales en la dieta china desde la antigüedad.

Carnes: Aunque el consumo de carne era menos prominente que en las culturas occidentales, la carne de cerdo, pollo y pescado ha sido parte de la dieta china desde hace mucho tiempo. (X. Liu et al., 2015)

6.2.5.2. Técnicas culinarias

Salteado: Usando un wok y fuego alto, los ingredientes se cocinan rápidamente, manteniendo su frescura y sabor.

Cocción al vapor: Esta técnica se usa ampliamente para cocinar dim sum, pescados y verduras, conservando sus nutrientes y sabor.

Braiseado: Los alimentos se cocinan lentamente en un líquido, como una salsa de soja con especias.

Fermentación: Usada para producir alimentos como el tofu fermentado y diversas salsas y pastas.

Secado y conservación: Técnica utilizada para preservar alimentos, incluidos pescados, carnes y verduras.

Alimentos y bebidas principales: Presente una descripción detallada de los alimentos y bebidas más importantes en la antigua China, incluyendo granos, carnes, pescados, mariscos, aves, legumbres, verduras y frutas. También incluya bebidas como el té, el vino de arroz y otras bebidas fermentadas. (Qian & Huang, 2021)

6.2.5.2.1. La estructura de las comidas

La estructura y filosofía detrás de las comidas en la antigua China estaban profundamente arraigadas en la cultura, la tradición y el equilibrio.

En la antigua China, las comidas generalmente estaban compuestas de dos componentes principales: los cereales básicos, que incluían alimentos como arroz, fideos o panecillos al vapor, y los platos acompañantes, que podían ser carnes, pescados, tofu, y una variedad de verduras.

Platos principales: El arroz era (y sigue siendo) el alimento básico en el sur de China debido a su clima húmedo y cálido, mientras que, en el norte, donde es más seco y frío, el trigo era más común, lo que llevó al consumo de fideos, panecillos al vapor y panqueques.

Platos acompañantes: Estos variaban según la región y la temporada, pero podían incluir una variedad de carnes, tofu, y verduras sazonadas con especias y salsas, (Talhelm & English, 2020).

6.2.5.2.2. Armonía de sabores

El concepto de equilibrio y armonía, arraigado en la filosofía del yin y el yang, era esencial en la cocina china. Los alimentos se clasificaban según sus características de "calor" o "frío", y se creía que consumirlos en equilibrio promovía la salud y prevenía enfermedades. Por ejemplo, si se consumía un alimento "caliente" como el cordero, podría ser equilibrado con un alimento "frío" como el pepino. Además, los cinco sabores básicos (dulce, agrio, amargo, picante y salado) debían estar presentes y equilibrados en la comida.

6.2.5.2.3. Presentación estética

La presentación de los alimentos también era crucial en la comida china. Se creía que la comida no solo debía satisfacer el paladar, sino también el ojo y el alma. Por lo tanto, la estética de la presentación, el color de los alimentos, la disposición en el plato y la cerámica o vajilla utilizada eran de suma importancia. Los chefs se esforzaban por crear platos que fueran visualmente atractivos, utilizando tallados delicados y presentaciones elegantes para encantar a los comensales.

6.2.5.3. Clases sociales y alimentación

La historia culinaria de China es tan vasta como su geografía y civilización, y se ha desarrollado y evolucionado durante milenios. Como en muchas otras culturas antiguas, en China, la dieta de una persona estaba estrechamente ligada a su estatus socioeconómico, (Chen & Xu, 1996). Vamos a explorar las diferencias alimentarias entre algunos de los principales grupos sociales en la antigua China: nobleza, campesinos, comerciantes y artesanos.

6.2.5.3.1. Nobleza

La nobleza, al ocupar la cima de la jerarquía social, tenía acceso a los ingredientes más exquisitos y raros. Disfrutaban de platos elaborados y bien sazonados con condimentos importados, carnes como el cerdo, aves, pescados y mariscos, así como diversos granos. Las técnicas culinarias eran sofisticadas y se daba importancia a la presentación estética de la comida. Además, tenían a su disposición vinos y licores finos. (Anderson, E. N., 1988)

6.2.5.3.2. Campesinos

Los campesinos, que constituían la mayoría de la población, basaban su dieta principalmente en granos, especialmente en arroz en el sur y trigo en el norte. Los vegetales, legumbres y tubérculos eran complementos habituales. Las carnes eran consumidas en ocasiones especiales debido a su coste. El tofu y los brotes de soja eran fuentes habituales de proteínas. (Baker, 1978)

6.2.5.3.3. Comerciantes

Los comerciantes, debido a sus viajes y negocios, tenían acceso a una variedad más amplia de ingredientes que los campesinos. Podían permitirse carnes y pescados más a menudo, aunque no tan frecuentemente como la nobleza. Además, estaban más expuestos a las influencias culinarias extranjeras y a las especias raras, lo que les proporcionaba una dieta más variada. (Ebrey, 1996)

6.2.5.3.4. Artesanos

Los artesanos solían vivir en áreas urbanas y tenían un ingreso estable, aunque no necesariamente elevado. Su dieta estaba en algún punto intermedio entre la de los campesinos y la de los comerciantes. Consumían más carne que los campesinos, pero menos que la nobleza y los comerciantes acomodados. (Swislocki, 2008)

El estatus socioeconómico de un individuo en la antigua China tenía un impacto directo en su dieta y acceso a ingredientes. Mientras que la nobleza disfrutaba de manjares y bebidas finas, los campesinos, que constituían la base de la sociedad, tenían una dieta más básica y centrada en los granos.

6.2.5.4. Fiestas y celebraciones

En la antigua China, la comida no era simplemente una necesidad física; era un componente esencial de las festividades, celebraciones y rituales religiosos. A través de los diferentes platos y preparaciones, los chinos expresaban sus valores, deseos y conexiones con lo divino.

6.2.5.4.1. Año nuevo chino

El Año Nuevo Chino, o Fiesta de la Primavera, es la festividad más importante. La comida desempeña un papel central en esta celebración. Platos como los dumplings (jiaozi) se consumen tradicionalmente porque su forma se asemeja a lingotes de oro, simbolizando prosperidad. El pescado es otro plato esencial, ya que la palabra "pescado" (yu) suena similar a la palabra "excedente", deseando un año de abundancia. (Anderson, 1988)

6.2.5.4.2. Festival de la Luna o Festival del Medio Otoño

Esta festividad celebra la luna llena y la reunión familiar. El alimento más icónico de este festival son los pasteles de luna, rellenos de diversos ingredientes como semillas de loto, yema de huevo y frutos secos. Consumir estos pasteles simboliza la unión y la completitud. (Baker, 1978)

6.2.5.4.3. Festival del Barco del Dragón

Durante esta festividad se conmemora al poeta Qu Yuan. Es tradicional comer zongzi, una especie de tamal de arroz glutinoso envuelto en hojas de caña o bambú y relleno de carne, frijoles o frutas. Representa el respeto y el honor hacia Qu Yuan y también refleja el deseo de proteger su cuerpo de los peces luego de su trágica muerte. (Ebrey, 1996)

6.2.5.4.4. Festivales religiosos

En muchos festivales taoístas y budistas, es común ofrecer comida a los dioses y ancestros. Estas ofrendas son una forma de buscar bendiciones y agradecer por las cosechas y la prosperidad. (Swislocki, 2008)

La comida en la antigua China no era solo una sustancia para el consumo diario; era una manifestación de la cultura, las creencias y los valores del pueblo chino. A través de las festividades, la comida servía como un puente entre lo terrenal y lo divino, entre el presente y el pasado, y entre los seres humanos y sus deseos más profundos.

6.2.5.5. Medicina y dietética

La medicina tradicional china (MTC) ha sido una práctica profundamente arraigada en la cultura china durante miles de años. La alimentación, dentro de esta práctica, no solo se ve como una fuente de nutrición, sino también como una forma de medicina en sí misma. La dieta en la MTC se basa en teorías filosóficas, donde el equilibrio y la armonía son esenciales para mantener la salud y prevenir enfermedades.

6.2.5.5.1. Teoría del Yin y el Yang

La teoría del yin y el yang representa las fuerzas opuestas pero complementarias en el universo. En la alimentación, ciertos alimentos se consideran "yin" (fríos o refrescantes) como el tofu y el pepino, mientras que otros son "yang" (calientes o calentadores) como el ajo o el cordero. Según la MTC, es crucial mantener un equilibrio entre estos dos extremos para garantizar una salud óptima. Por ejemplo, una persona con demasiado calor en su cuerpo (exceso de yang) podría necesitar consumir alimentos yin para equilibrarse. (Beinfeld & Korngold, 1992)

6.2.5.5.2. Teoría de los cinco elementos

Estos cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua, están asociados con diferentes órganos y sabores (agrio, amargo, dulce, picante y salado, respectivamente). La dieta debe equilibrar estos sabores para mantener el flujo adecuado de qi (energía vital) y nutrir adecuadamente los órganos asociados. Por ejemplo, un sabor amargo (asociado con el fuego) puede afectar al corazón y al intestino delgado. (Weimo Zhu, 2010)

6.2.5.5.3. Equilibrio en la dieta

Más allá de las teorías del yin-yang y los cinco elementos, la MTC enfatiza la importancia de una dieta equilibrada. La alimentación debe adaptarse a las necesidades individuales, considerando factores como la edad, el clima, la estación del año y la condición física. Además, la MTC promueve la idea de que la dieta es una forma de prevenir enfermedades, no solo de tratarlas. Por ejemplo, alguien que es propenso a resfriados (considerados una condición de "frío") podría beneficiarse de alimentos "calientes" o yang. (Ni, 1995)

En conclusión, la medicina tradicional china ve la alimentación como una extensión de su sistema médico. A través de un enfoque holístico, busca lograr un equilibrio y armonía internos, promoviendo la salud y la prevención de enfermedades a través de la dieta.

6.2.5.6. Influencias culturales y culinarias

La vasta geografía y la rica historia de China han generado una gastronomía culinaria profundamente diversa. Esta diversidad está íntimamente ligada a las influencias culturales y regionales que han moldeado la alimentación china a lo largo de los siglos.

6.2.5.6.1. Diversidad regional

Cocina del Norte: Las regiones más frías del norte, como Beijing, tradicionalmente han dependido de alimentos que proporcionan calor y energía, como trigo, ajo, cebollas y cordero.

Cocina del Sur: En contraste, las áreas del sur, como Guangdong, tienen un clima húmedo y cálido, y su cocina es rica en arroces, pescados y verduras.

Cocina del Oeste: Las regiones del oeste, como Sichuan, son famosas por sus platos picantes y sabrosos, gracias al uso del chile y la pimienta de Sichuan. (Anderson, 1988)

6.2.5.6.2. Influencias Exteriores

Las rutas comerciales, como la Ruta de la Seda, jugaron un papel crucial en la introducción de nuevos ingredientes y técnicas culinarias. Por ejemplo, el budismo, que llegó a China desde la India, promovió dietas vegetarianas, lo que llevó a una amplia variedad de platos a base de tofu y gluten. Los musulmanes, por otro lado, introdujeron técnicas de cocción de carnes y panes que aún son populares en ciertas regiones. (Roberts, 2004)

6.2.5.7. Técnicas culinarias

A lo largo de la historia, las técnicas culinarias chinas han evolucionado y se han diversificado. Desde el uso de woks y la técnica de saltear hasta la cocción al vapor y la fermentación, estas técnicas reflejan la interacción de China con sus vecinos y otros influenciadores culturales. El uso de la fermentación, en particular, ha dado lugar a una variedad de salsas y condimentos, como la salsa de soya y el vinagre negro. (Simoons, 1991)

6.2.5.7.1. La Ceremonia del Té

La tradición del té en China es una amalgama de influencias culturales y regionales. Desde la selección de hojas hasta la elaboración y presentación, esta ceremonia refleja la filosofía china y las prácticas estéticas y ha sido influenciada por interacciones con otras culturas a lo largo del tiempo (Hoh & Mair, 2009).

6.3. Conclusiones

La alimentación en la antigua China no solo era una mera necesidad física, sino que también representaba un complejo entramado de significados culturales, medicinales y filosóficos. Las prácticas dietéticas de esta civilización estuvieron profundamente arraigadas en teorías como el yin y el yang y los cinco elementos, enfocándose en el equilibrio y la armonía, no solo en el sabor. Cada comida tenía un propósito, ya sea medicinal, ritual o simplemente nutricional. La diversidad geográfica de China dio lugar a una rica gastronomía culinaria, con cada región aportando ingredientes, técnicas y tradiciones únicas. Con el tiempo, estas prácticas se entrelazaron y evolucionaron, pero siempre manteniendo un respeto por las tradiciones y el conocimiento del pasado.

El legado de la alimentación en la antigua China sigue vivo en la gastronomía moderna, no solo dentro de China sino en todo el mundo. Los conceptos de equilibrio y armonía, así como la interacción entre la comida y la salud, resuenan en la creciente conciencia global sobre la alimentación consciente y saludable.

La antigua China nos recuerda que la comida es más que solo sustento; es cultura, medicina y, sobre todo, una expresión de nuestra humanidad.

Referencias Bibliográficas

- Anderson, E. N. (1988). *The Food of China*.
- Baker, H. D. R. (1978). Food in Chinese culture: anthropological and historical perspectives. *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 41(3), 620-621. <https://doi.org/10.1017/S0041977X00117987>
- Beinfeld, H., & Korngold, E. (1992). *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*. Ballantine Books.
- Chen, J. D., & Xu, H. (1996). Historical Development of Chinese Dietary Patterns and Nutrition from the Ancient to the Modern Society. En *World Rev Nutr Diet* (pp. 133-153). <https://doi.org/10.1159/000425370>
- Ebrey, P. B. (1996). *The Cambridge Illustrated History of China*. Cambridge University Press.
- Hoh, E., & Mair, V. H. (2009). *The True History of Tea*. Thames & Hudson.
- Lee Kim, M. (2014). Food Redistribution during China's Qin and Han Periods: Accordance and discordance among ideologies, policies, and their implementation.
- Li, Y., Deng, J., & Tan, X. (2020). Traditional Model of Ziquejie Mountain Terraces in China and Scientificities on Irrigation Heritage Perspective. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 580(1), 012071. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/580/1/012071>
- Liu, X., Fuller, D., & Jones, M. (2015). Early agriculture in China. En G. Barker & C. Goucher (Eds.), *The Cambridge World History* (pp. 25-29). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511978807>
- Liu, X., & Reid, R. E. B. (2020). The prehistoric roots of Chinese cuisines: Mapping staple food systems of China, 6000 BC–220 AD. *PLOS ONE*, 15(11), e0240930. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240930>
- Liu, Y., Li, Y., Li, X., & Qin, L. (2010). The Origin and Dispersal of the Domesticated Chinese Oak Silkworm, *Antheraea pernyi*, in China: A Reconstruction Based on Ancient Texts. *Journal of Insect Science*, 10(180), 1-10. <https://doi.org/10.1673/031.010.14140>
- Nelson, S. M. (2007). Feasting the Ancestors in Early China. En *The Archaeology and Politics of Food and Feasting in Early States and Empires* (pp. 65-89). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-306-48246-5_4

- Ni, M. (1995). *The Yellow Emperor's Classic of Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary*. Shambhala Publications.
- Qian, W., & Huang, X. (2021). Invention of cast iron smelting in early China: Archaeological survey and numerical simulation. *Advances in Archaeomaterials*, 2(1), 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.aia.2021.04.001>
- Roberts, J. A. G. (2004). *China to Chinatown Chinese Food in the West*. Reaktion Books.
- Simoons, F. J. (1991). *Food in China A Cultural and Historical Inquiry*. CRC Press.
- Swislocki, M. (2008). *Culinary Nostalgia Regional Food Culture and the Urban Experience in Shanghai*. Stanford University Press.
- Talhelm, T., & English, A. S. (2020). Historically rice-farming societies have tighter social norms in China and worldwide. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(33), 19816-19824. <https://doi.org/10.1073/pnas.1909909117>
- Weimo Zhu. (2010). Chinese Nutrition Therapy: Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM). *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(4), 365-366. <https://doi.org/10.1177/1559827610361840>
- Wu, S., Wei, Y., Head, B., Zhao, Y., & Hanna, S. (2019). The development of ancient Chinese agricultural and water technology from 8000 BC to 1911 AD. *Palgrave Communications*, 5(1), 77. <https://doi.org/10.1057/s41599-019-0282-1>
- Yang, R., Tang, L., Zhao, D., Huang, W., & Luo, Y. (2022). Reclamation in southern China: The early Chu's agriculture revealed by macro-plant remains from the Wanfunao site (ca. 1000–770 BCE). *Frontiers in Plant Science*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpls.2022.942366>
- Zhao-Hai, Z., Zhan-Yuan, L., Ying, J., Kai, Z., Ya-Dong, Y., & Pei-Y, Z. (2016). Legume-cereal crop rotation systems in China. En *Crop Rotations* (p. 19). Nova Science.
- Zou, P. (2016). Traditional Chinese Medicine, Food Therapy, and Hypertension Control: A Narrative Review of Chinese Literature. *The American Journal of Chinese Medicine*, 44(08), 1579-1594. <https://doi.org/10.1142/S0192415X16500889>

