

## Рабочая программа учебной дисциплины

### **ОП. 13 «Зарубежная кулинария»**

для обучающихся на базе основного общего образования  
специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрено на заседании  
предметной цикловой комиссии  
общепрофессиональных дисциплин и  
профессиональных модулей  
Протокол № 1 от 31. 08. 2020г.  
Председатель \_\_\_\_\_

Утверждаю  
заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ М.Н.Шумилкина

Программа учебной дисциплины ОП. 13 «Зарубежная кулинария» разработана с учётом запросов и пожеланий работодателей и Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования, входящим в состав укрупнённой группы специальностей 19.00.00 по направлению подготовки 19.02.10 Технология продукции общественного питания

**Организация – разработчик:** ГБПОУ Ростовской области «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»

**Разработчики:** Хохлачева Ольга Владимировна – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

## Содержание

		страница
1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Зарубежная кулинария»	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины ОП. 13 «Зарубежная кулинария»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в части компонента образовательного учреждения, реализующего профессиональные программы с учётом ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания в соответствии с запросами и пожеланиями работодателей региона.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл, компонент образовательного учреждения

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения:**

**Цель изучения дисциплины:**

- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
- научить правилам подборки ингредиентов для блюд с учетом их вкусовой совместимости;
- изучить зарубежную кухню ресторанов г. Ростова-на-Дону;
- уметь учитывать особенности национальной кухни;
- внедрение новых вкусовых сочетаний.

В результате освоения учебной дисциплины студенты должны

**Уметь:**

- У1- готовить в ассортименте блюда зарубежной, национальной кухонь;
- У2- давать качественную оценку блюдам зарубежной и национальной кухни

**Знать:**

- 31- отличительные особенности французской, итальянской, европейской кухонь;
- 32- отличительные особенности кухни народов востока. Особенности приготовления блюд японской, индийской, китайской кухонь.
- 33- ассортимент фирменных блюд и блюд национальной кухни народов Белоруссии, Украины, Армении, Грузии, Узбекистана и Таджикистана;
- 34- рецептуру и технологию приготовления блюд;
- 35- требования к качеству блюд зарубежной и национальной кухонь

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

- Объем образовательной нагрузки – 110 часов, в т.ч.  
во взаимодействии с преподавателем – 66 часов,  
самостоятельная работа – 44 часов

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины *ОП. 13 «Зарубежная кулинария»*

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):</b>	66
в том числе:	
Практические работы	36
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	44
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	1

## 2.2. Содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Зарубежная кулинария»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		<b>Всего: 110</b>	
<b>Раздел 1 Европейская кухня</b>	<b>Содержание</b>	<b>30</b>	
<b>Введение</b>	<p>Ознакомление с меню ресторанов зарубежной кухни г. Ростова-на-Дону (р-н «Олимп», р-н «Париж», р-н «Фрау Мюллер», р-н «Перец и шоколад», р-н «Рис», р-н «Сакура», сеть пивных баров «Добрый Эль»).</p> <p>Характеристика кухонь народов мира.</p> <p>Особенности подбора сырья, тепловой обработки, оформления и подачи. Современный стиль и современный дизайн в оформлении и подаче блюд. Использование цветов в оформлении банкетных блюд. «Топ» из соуса для декорирования тарелок. Использование сыпучих продуктов для декорирования тарелок.</p>	2	2
<b>Блюда и закуски европейской и средиземноморской кухни</b>	<p>Приготовление холодных и горячих блюд и закусок белорусской, украинской, грузинской, армянской, балканской, французской, немецкой, итальянской, греческой,</p> <p>Особенности приготовления, правила подготовки ингредиентов с учетом национальных традиций.</p> <p>Тепловая обработка, её специфика в зависимости от национальных традиций.</p> <p>Ассортимент холодных и горячих блюд и закусок:</p> <p>белорусская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Драники</li> <li>• Колдуны</li> <li>• Мачанка по-крестьянски</li> <li>• Комы (картофельные шарики со шкварками)</li> </ul> <p>украинская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат «Шухи»</li> </ul>	2	2

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Капустяк запорожский</li><li>• Крученики волынские</li><li>• Узвар</li></ul> <p>армянская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Толма в виноградных листьях</li><li>• Толма из чечевицы</li><li>• Каре - кюфта</li><li>• Хаш</li></ul> <p>грузинская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сациви</li><li>• Сациви из баклажан</li><li>• Говяжья печень в гранатовом соке</li><li>• Кучмани</li><li>• Хинкали</li></ul> <p>французская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Закуска из чернослива с беконом (4-5 разряд)</li><li>• Террин из телячьей печени</li><li>• Французский луковый суп</li><li>• Суп - консоме</li><li>• Куриный сюррем с соусом «Шампань»</li><li>• Салат из шампиньонов</li><li>• Сырный мусс с орехами</li><li>• Стейки из говядины, фламбированные в иске с черешней</li></ul> <p>итальянская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Спагетти «Болоньезе»</li><li>• Паста «Карбонара»</li><li>• Пене по-милански</li><li>• Пицца «Маргарита»</li><li>• Пицца «Маринара»</li><li>• Ризотто</li><li>• Салат Верона</li></ul> <p>балканская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Балканский салат с рыбой</li></ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гювеч из ставриды</li> <li>• Фаршированная телячья печень</li> </ul> <p>немецкая кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рольмопсы</li> <li>• Салат «Старый Мюнхен»</li> <li>• Овощная запеканка с сардельками</li> <li>• Тюрингское жаркое в горшочке</li> <li>• Печень по-берлински</li> </ul> <p>греческая кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат Сиртаки</li> <li>• Салат с паприкой и брынзой</li> <li>• Куриный суп по-гречески</li> </ul>		
<b>Практические работы</b>		16	
	№1 «Приготовление национальных блюд Белоруссии и Украины»	2	
	№2 «Приготовление национальных блюд Белоруссии и Украины»	2	
	№3 «Приготовление блюд и закусок французской кухни»	2	
	№4 «Приготовление блюд и закусок французской кухни»	2	
	№5 «Приготовление блюд и закусок итальянской кухни»	2	
	№6 «Приготовление блюд и закусок итальянской кухни»	2	
	№7 «Приготовление блюд и закусок других стран Европы»	2	
	№8 «Приготовление блюд и закусок других стран Средиземноморья»	2	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b>		10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы по разделу 1</li> <li>• подготовка к практическим работам с использованием практических рекомендаций преподавателя</li> <li>• оформление практических работ, отчёт и подготовка к защите</li> <li>• поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией от преподавателя</li> <li>• подготовка опережающего задания, сообщения, реферата</li> </ul>			
<b>Раздел 2 Восточная и северо – кавказская кухня</b>		<b>33</b>	
<b>Блюда и закуски восточной и</b>	Приготовление холодных и горячих блюд и закусок Узбекистана,	2	2

<p><b>северо-кавказской кухни</b></p>	<p>Таджикистана, Японии, Китая, Индии, Кореи</p> <p>Особенности приготовления, правила подготовки ингредиентов с учетом национальных традиций.</p> <p>Тепловая обработка, её специфика в зависимости от национальных традиций.</p> <p>Ассортимент холодных и горячих блюд и закусок:</p> <p>узбекская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ассортимент: Шурпа – кайнатма</li> <li>• Плов узбекский классический</li> <li>• Плов праздничный</li> </ul> <p>таджикская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плов по-душамбински</li> <li>• Лагман</li> </ul> <p>японская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рис для суши</li> <li>• маринованный имбирь</li> <li>• Роллы с огурцом и авокадо</li> <li>• Ролл из лосося с икорным соусом</li> <li>• Гункан в огурце</li> <li>• Темаки с креветками и авокадо</li> </ul> <p>китайская кухня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Весенние роллы с креветками</li> <li>• Салат из дайкона в чесночном соусе</li> <li>• Острая китайская капуста</li> </ul> <p>индийская кухня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кервай (бананы в кляре)</li> <li>• Шрикханд (десерт из кефира с шафраном)</li> <li>• Банановый шейк</li> </ul>		
	<p><b>Практические работы</b></p>	<p>18</p>	
	<p>№ 9 «Приготовление блюд и закусок Узбекистана»</p>	<p>2</p>	
	<p>№ 10. «Приготовление блюд и закусок Узбекистана и Таджикистана»</p>	<p>2</p>	
	<p>№ 11 «Приготовление блюд и закусок Грузии и Армении»</p>	<p>2</p>	
	<p>№ 12 «Приготовление блюд и закусок народов Северного Кавказа»</p>	<p>2</p>	

	№13 «Приготовление блюд и закусок японской кухни»	2	
	№14 «Приготовление блюд и закусок корейской кухни»	2	
	№ 15 «Приготовление блюд и закусок китайской кухни»	2	
	№ 16 «Приготовление блюд и закусок индийской кухни»	2	
	№17 «Приготовление напитков зарубежной кухни»	2	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b>		11	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы по разделу 2</li> <li>• подготовка к практическим работам с использованием практических рекомендаций преподавателя</li> <li>• оформление практических работ, отчёт и подготовка к защите</li> <li>• поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией от преподавателя</li> <li>• подготовка опережающего задания, сообщения, реферата</li> </ul>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОП.13 Зарубежная кулинария

##### 1. Требования к минимуму материально – технического обеспечения

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие учебного кулинарного цеха

##### *Оборудование учебного кулинарного цеха:*

- рабочие места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- холодильник ROLAR ШХ – 0,7
- пароконвектомат SCC 61
- печь конвекционная XF 190
- блендеры МАКАР P102
- бликсеры ROBOT COUP
- миксеры Senwood B5D
- фритюрница FR 6+6
- весы настольные АД – 1, SW – 10
- плита ЭП – 4 ЖШ
- слайсер ES
- весы порционные CAS SW – 5
- овощерезка ROBOT COUP CL 25. CL 30
- рыбоочиститель РО – 1
- мясорубка ТМ – 32М
- мясорыхлитель FEVMA TFS
- электромясорубка УКМ – 10
- электромясорубка 12Е
- посуда и инвентарь

##### 2. Информационное обеспечение обучения

###### *Основные источники:*

- А. Н. Ермаков «Донская кухня», издательство Художественная литература, Ростов-на-Дону, 1999 г.
- Л. А. Лагутина, С. В. Лагутина Сборник кулинарных рецептов «Донская и казачья кухня», издательство Феникс, Ростов-на-Дону, 2001 г.

###### *Дополнительные источники:*

- Т. В. Реутович «Кухня народов СССР», издательство Полымя, Минск, 1981 г.
- Книга о вкусной и здоровой пище. Агропромиздат, Москва, 1986 г.
- Материалы газет и журналов

*Электронные ресурсы:* форма доступа:

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

##### ОП.13. Зарубежная кулинария

Результаты обучения	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: готовить в ассортименте блюда зарубежной, национальной кухонь;		<i>Оценка выполнения практических работ</i>
давать качественную оценку блюдам зарубежной и национальной кухни		<i>Оценка выполнения практических работ</i>
Знания: отличительных особенностей французской, немецкой, итальянской, греческой, средиземноморской кухонь;		<i>Текущий контроль в форме:</i> ✓ устного опроса ✓ оценки самостоятельной внеаудиторной работы <i>Оценка выполнения практических работ</i>
отличительных особенностей кухни народов востока. Особенности приготовления блюд японской, индийской, китайской кухонь.		<i>Текущий контроль в форме:</i> ✓ устного опроса ✓ оценки самостоятельной внеаудиторной работы <i>Оценка выполнения практических работ</i>
ассортимента закусок и блюд национальной кухни народов Белоруссии, Украины, Армении, Грузии, Узбекистана и Таджикистана;		<i>Текущий контроль в форме:</i> ✓ устного опроса ✓ оценки самостоятельной внеаудиторной работы <i>Оценка выполнения практических работ</i>
рецептуру и технологию приготовления блюд;		<i>Текущий контроль в форме:</i> ✓ устного опроса ✓ оценки самостоятельной внеаудиторной работы <i>Оценка выполнения практических работ</i>
требования к качеству блюд зарубежной и национальной кухонь		<i>Текущий контроль в форме:</i> ✓ устного опроса ✓ оценки

		самостоятельной внеаудиторной работы <i>Оценка выполнения практических работ</i>
		<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>

**Сводно - тематический план ОП.13. Зарубежная кулинария**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				
		всего	в т.ч. теория	в т.ч. практ. работы	вн/ ауд сам-я работа	
<b>Раздел 1</b>	<b>Европейская и средиземноморская кухни</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	
1-2	Введение	2	2		10	
3-4	Блюда и закуски европейской и средиземноморской кухни.	2	2			
5-6	Практическая работа № 1 «Приготовление национальных блюд Белоруссии»	2		2		
7-8	Практическая работа № 2 «Приготовление национальных блюд Украины»	2		2		
9-10	Практическая работа № 3 «Приготовление блюд и закусок французской кухни»	2		2		
11-12	Практическая работа № 4 «Приготовление блюд и закусок немецкой кухни»	2		2		
13-14	Практическая работа № 3 «Приготовление блюд и закусок итальянской кухни»	2		2		
15-16	Практическая работа № 3 «Приготовление блюд и закусок болгарской кухни»	2		2		
17-18	Практическая работа № 4 «Приготовление блюд и закусок других стран Европы.»	2		2		
19-20	Практическая работа № 5 «Приготовление блюд и закусок других стран Средиземноморья.»	2		2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Восточная и северо-кавказская кухни</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	
21-22	Блюда и закуски восточной и северо-кавказской кухни.	2	2		11	
23-24	Практическая работа № 6 «Приготовление блюд и закусок Узбекистана»	2		2		
25-26	Практическая работа № 7 «Приготовление блюд и закусок Таджикистана и Узбекистана»	2		2		
27-28	Практическая работа № 8 «Приготовление блюд и закусок Грузии и Армении.»	2		2		
29-30	Практическая работа № 9 «Приготовление блюд и закусок народов Северного Кавказа»	2		2		
31-32	Практическая работа № 10 «Приготовление блюд и закусок японской кухни»	2		2		
33-34	Практическая работа № 11 «Приготовление блюд и закусок корейской кухни»	2		2		
35-36	Практическая работа № 12 «Приготовление блюд и закусок китайской кухни»	2		2		
37-38	Практическая работа № 13 «Приготовление блюд и закусок индийской кухни»	2		2		
39-40	Практическая работа № 14 «Приготовление напитков зарубежной кулинарии»	2		2		
41	Дифференцированный зачёт	1	1			
42	Итоговое занятие	1	1			
	<b>Итого:</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>34</b>		<b>21</b>

## **Методические рекомендации к рабочей программе** **учебного курса «Зарубежная кулинария»**

### **Введение**

В деле сближения народов мира всё большее значение приобретает международный туризм. Прошлое и настоящее нашей страны, уникальные памятники древнего зодчества и современные достижения науки, культуры и искусства – всё это вызывает огромный интерес у гостей из-за рубежа.

Как известно, впечатление туристов от поездки в ту или иную страну во многом зависит от организации и качества обслуживания в ресторанах, кафе и столовых.

У каждого народа существуют свои исторически сложившиеся особенности питания, связанные с географическим положением, климатом, историей страны, её экономикой. Они характеризуются ассортиментом используемых продуктов и способами их тепловой обработки, употреблением свойственных данной кухне специй и приправ, спецификой обслуживания и режимом питания.

Не задумываясь о том, народы мира постоянно используют кулинарное наследие древности, послужившие основой для создания современной кулинарии. На протяжении веков поколения кулинаров совершенствовали способы приготовления национальных блюд. Культура питания любого народа находится в прямой связи с традициями, которые собраны и отражены в национальной кухне. Например, для народов северных стран характерно преимущественное потребление ржаного хлеба, южане же предпочитают пшеничный.

Многие вкусы и традиции определяются вероисповеданием народа, при этом из рационов питания могут полностью или частично исключаться продукты животного происхождения, а приём пищи проводится только в определённые часы. Так, например, мусульмане, составляющие большинство туристов и гостей из арабских стран, не едят свинины. Нередко представители Индии отказываются от свинины и говядины, некоторые вообще не потребляют мясо и довольствуются молоком и молочными продуктами, яйцами. Многие из них являются вегетарианцами.

Географическим положением страны можно также объяснить возникновение тех или иных традиционных блюд. Так, народы стран, омываемых морем или океаном, используют в основном продукты моря, а народы лесостепных районов – продукты растительного и животного происхождения.

Практика показывает, что представители зарубежных стран посещая нашу страну, охотно знакомятся с национальными кухнями её народов.

Ассортимент блюд национальных кухонь нашей страны разнообразен, что может удовлетворить любые вкусы. Поэтому, организовав питание туристов, нет необходимости готовить яства только иностранных кухонь. Следует популяризировать и традиционные русские блюда, однако учитывая при этом вкусы гостей.

Отличаются различные кухни не только исходными ингредиентами, но и способами обработки сырья.



Особенностью национальной украинской кухни является широкий ассортимент заправочных супов, в основном борщи; блюда из мяса; блюда из круп – крупеники; вареники с различными начинками.

Украинская кухня богата кушаньями, приготовление которых приурочены к различным праздникам (пироги с мясом и печенкой; компот из сухофруктов – узвар)



Характерной чертой белорусской кухни является широкое использование картофеля. Из него готовят как гарниры, так и самостоятельные блюда. Используется тертый на мелкой тёрке картофель. Если из него отжимается сок – клинкованная масса. Картофельная масса с соком называется таркованной массой. Картофель входит в состав многих салатов, в том числе и с грибами – другим излюбленным продуктом.

Блюда белорусской кухни, как правило, очень сытные и калорийные; внешнее оформление не имеет особого значения.

Современная белорусская кухня использует традиционные продукты в течение многих столетий, изменились только способы приготовления блюд и изделий. Сохранились традиционные названия блюд (например, драники, мачанка и т.д.). Для приготовления блюд используются все виды тепловой обработки. Многие кушанья готовятся в глиняной посуде.



Своеобразная, самобытная кухня даже в рамках самого государства. В восточной части (Кахетия и Картли) употребляют больше жиров; хлеб выпекают в огромных цилиндрических кувшинах. В северных районах готовят хинкали, начинённые бараниной с большим количеством специй, обильно перчёные. В западной части Грузии популярен хлеб – мчади. В Абхазии вместо хлеба гоми готовится густая кукурузная каша. В приморской полосе распространены острые блюда. Здесь вместо мяса предпочитают птицу. Общенациональными блюдами являются шашлык; острые соусы с орехами и специями – сациви; фасоль – лобио; пироги – хачапури из сыра.

В Грузии в любое время года к обеду и ужину подаётся разнообразная зелень (петрушка, укроп, кресс-салат, эстрагон, базилик, мята, зелёный лук и т.д.).

Грузинская национальная кухня изобилует всевозможными пряностями, приправами и соусами (ткемали, аджика, кетчуп), широко используется смесь сушёных пряностей хмели-сунели.



Блюда армянской кухни отличаются пикантным вкусом и остротой. Используется перец, чеснок, пряная зелень, тмин. Для приготовления армянских кушаний используется около 300 видов дикорастущих трав и цветов. Объясняется это климатическими условиями и многообразием горной флоры.

Значимое место в армянской кухне занимают разнообразные овощи в сочетании с мясными и рыбными блюдами.

Особенностью армянской кухни является употребление в пищу большого количества соли. И ещё одна особенность армянской кухни заключается в остроте закусок и наваристы концентрированных супов.

Незаменим в питании армян национальный хлеб – лаваш.



В узбекской национальной кухне широко используется мясо (баранина, говядина, иногда – конина). Рыба используется мало. Из овощей традиционно питаются тыквой, морковью, картофелем, помидорами, репой, капустой и др. такие приправы как базилик, кориандр, мята, красный перец используется в значительных дозах.

Основу большей части блюд узбекской кухни составляют мука и зерно. Широкое распространение получила лапша. Её варят в виде супа (кески – ош, суюк – ош) с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла.

Чрезвычайно популярны разного вида пельмени. Мелкие пельмени с рубленным мясом и луком (чучвара) варят в воде; крупные – манты готовят на пару в особых решетках – касканах.

Для узбекской кухни характерны различного вида пирожки (самса).

Гордость узбекской кухни – плов. Его готовят из риса, а иногда из риса с машем. Мясо, лук, жёлтая морковь и много жира растительного или животного.

Любимый напиток в Узбекистане – чёрный или зелёный чай. Пьют его без сладостей.

Узбеки очень ценят умение со вкусом красиво оформить и подать кушанье. В настоящее время сочетаются современные кулинарные навыки и традиционный национальный этикет.



Несмотря на некоторую схожесть блюд таджикской кухни с блюдами других среднеазиатских народов, имеется своеобразие технологий приготовления многих кушаний.

Характерной особенностью таджикской кухни является использование в большом количестве мясных продуктов и ограниченное количество использования рыбы, яиц, отдельных видов круп (гречневой, овсяной, перловой).

Самыми распространёнными видами мяса является баранина и козлятина; конина используется для приготовления колбас. Редко употребляются в пищу куры, и практически не употребляются утки и гуси.

К особенностям таджикской национальной кухни относится повышенное потребление риса и бобовых, изделий из муки – лепёшки, лагман, угро, самбусе, хворост и др.

Отличается первичная и тепловая обработка некоторых продуктов. Например, мясо рубят с костями и обжаривают; у домашней птицы до и после тепловой обработки снимают кожу. Рыбу, мясо и овощи обжаривают в большом количестве раскалённого жира. Для тепловой обработки используют чугунные котлы – казаны и специальные кастрюли – мантоварки.

Большинство блюд таджикской кухни обильно запрашивают луком, специями, зеленью, кислым молоком.

К особенностям таджикской кухни следует отнести полужидкую консистенцию вторых блюд и высокую плотность первых блюд.

Национальной посудой являются пиалы различной ёмкости, кассы, блюда, фаянсовые чайники, различные виды деревянной и керамической посуды.



## Зарубежные кухни



### **Французская кухня.**

Французская кухня известна во всём мире. Французы любят и ценят кулинарное искусство, а известных поваров считают своего рода поэтами. Они утверждают, что готовые рецепты служат лишь основой для творчества и что настоящий повар обязательно привносит что-то свое.

Искусство хорошо готовить пришло в страну из Италии, вместе с Марией Медичи, привезшей в Париж первоклассных поваров. С этого времени и начинается гастрономическое образование французов. Вершины своей оно достигло при Людовике XIV и Людовике XV.

В то время французские повара занимали почетное положение, каждое их желание неукоснительно исполнялось. Рассказывают, повар одного герцога запросил для приготовления соуса 50 окороков — и его требование было немедленно удовлетворено.

Названия многих блюд пришли к нам из французского языка, среди них такие как рулет, котлета, бульон, антрекот, соус, майонез, омлет.

Характерные особенности французской кухни — использование практически всех продуктов, пряностей и приправ, разнообразных способов тепловой обработки — варка в воде и на пару, жаренье на сковороде в небольшом количестве жира, «на голом огне», на вертелах и решетках, во фритюре, тушение и запекание.

Очень популярны зеленые салаты с заправками, салаты из свежих и консервированных овощей и фруктов, с мясом, птицей, дичью, рыбой, крабами, лангустами, креветками, яйцами и другими продуктами. Французские мастера дают салатам не только звучные и красивые названия («Аида», «Кармен», «Миньон»), но и придают им неповторимый вкус и аромат, а также прекрасно оформляют.

В качестве закусок употребляются омары, лангусты, черная зернистая икра, копченая лососина, холодная жареная свинина, колбаса салями. И, конечно, устрицы.

Из первых блюд преимущественно потребляют бульоны и пюреобразные супы. Бульон подают с гренками, маленькими пирожками, различными мясными, яичными, крупяными, мучными и овощными гарнирами. Пюреобразные супы готовят из мясных продуктов, птицы, дичи, раков, крабов, зеленого горошка, цветной капусты, помидоров, спаржи. Очень популярны во Франции супы - кремы, заправленные льезоном из яиц, сливок и сливочного масла.

Особое место занимают соусы. Они придают блюду нежный вкус и аромат. Французская кухня насчитывает свыше 3 тысяч соусов и заправок. Одна из особенностей французской кухни — использован для приготовления блюд виноградного вина, коньяков и ликеров. В процессе кулинарной обработки вино и коньяк, как правило вывариваются, винный спирт испаряется, а остающиеся вещества придают пище неповторимый вкус и аромат. Вино служит также главной составной частью маринадов для мяса и бульонов для отваривания рыбы.

Во французской кухне используются только сухие и полусухие вина.

Характерным для Франции является большой выбор сыров свыше 300 сортов, и наиболее любимый из них — «Рокфор». Без сыра не обходится ни одна трапеза. На десерт подаются сыры нескольких сортов.

Широко используются яйца. Из них готовят самостоятельные блюда, их включают в состав многих блюд из других продуктов. Популярнейшим яичным кушаньем является омлет. Его готовят натуральным и с различными

фаршами — колбасой, ветчиной, почками, спаржей, помидорами, зеленым горошком.

Из пряностей широко употребляются чабер, лук-порей, кервель, эстрагон и другие. Готовя многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, так называемый «сборный букет», из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей кушанья к столу «букет» извлекают.

Еще одна характерная черта французской кухни — широкое использование, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, артишоков, спаржи, салата латук. При варке их строго соблюдается правило: свежие овощи опускают в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде, сушеные погружают в холодную.

Французская кухня известна своей экономичностью. Особенно это заметно в домашней кулинарии. Мясные супы варят только дважды в неделю, в остальные дни семья ест овощные супы, приправленные луком, яйцами и маслом.

Любят французы кефир, сметану, творог, сливки.

Как же едят во Франции?

Утренний завтрак очень прост: кофе с молоком, немного хлеба и масла. Француз, как говорят в народе, начинает свой рабочий день с полупустым желудком и светлой головой.

Второй завтрак — в полдень. Он обильнее, чем, скажем, леи в Англии, но не тяжелый. Обычно это закуска — то ли сардины, то ли салат из свежих огурцов, то ли кружочек колбасы, немного масла и много хлеба (французы любят с хлебом есть соусы); затем жареное мясо или рыба, овощи, салат, сыр, фрукты. Чашка кофе, а иногда и немного крепкого алкогольного напитка. Некоторые французы вместо кофе пьют чай или какао.

В 17 часов для детей — тартинка с маслом и кусочком шоколада.

Вечером — семейный обед: суп, жаркое или рагу, овощи, десерт. Хоть французы сльвут искусными кондитерами, но пирожные предпочитают покупать.

Во время праздничного обеда каждое из блюд запивают соответствующим вином. Заключительным аккордом является искрящееся шампанское. За ним следует ароматный кофе, к которому подают коньяки, ликеры, наливки из слив, вишен или малины.

Виноделы Франции вырабатывают большое количество десертных вин, ликеров и аперитивов.

Особо следует рассказать о шампанском. Генриха III короли Франции во время коронавания осушали кубок бургундского. Генрих III бургундскому предпочел шампанское.

Пример сразу же был увековечен. Тогда это вино было лишь провинции Шампань, а не тем, которое мы сейчас называем шампанским. Последнее было создано около 1680 года доном Периньоном — доминиканским монахом, у которого родилась гениальная идея хранить игристое по своей

природе вино провинции Шампань в бутылках из толстого стекла. Он был также первым, кто применил в качестве затычки кору пробкового дерева вместо пакли или промасленной пеньки.

Крепкие спиртные напитки используются в виде аперитива, абсент, кальвадос и коньяк.

Туристам можно предложить:

*из закусок:* натуральные салаты из огурцов и помидоров; мясные, рыбные салаты; рыбную гастрономию, мясное ассорти, отварную и жареную птицу;

*из первых блюд:* щи, борщи, бульоны с пирожками и пюреобразные супы из дичи, овощей (порции не должны превышать 300 см<sup>3</sup>);

*из вторых блюд:* блюда из рыбы, говядины, баранины, птицы, овощи в отварном, жареном, тушеном видах; блюда из яиц; с икрой и сметаной;

*из десерта:* компот из консервированных или свежих фруктов; мороженое; черный кофе или чай.

Утром подается легкий завтрак, состоящий из любого фруктового сока, сливочного масла, одного яйца или яичного блюда, варенья, булочек и кофе.

Днём, в 12—13 часов,— второй завтрак, включающий холодную мясную или рыбную закуску, салат, горячую мясную закуску с соусом и овощным гарниром, сыр и кофе.

На ужин — две холодные закуски, натуральные котлеты из телятины, баранины, блюдо из говядины.

Из национальных блюд можно приготовить: салат мясной, огурцы фаршированные, яйца под зеленым майонезом, консоме с овощами и яйцом по-парижски, суп по-королевски, крокеты из риса с абрикосами.



Итальянская кухня признана одной из лучших в мире, но в отличие от французской, более специфична.

Люди, не знакомые с итальянской кухней, определяют ее четырьмя словами: макароны, чеснок, оливковое масло и помидоры. Конечно, эти продукты занимают большое место в питании итальянцев, но ими не ограничиваются.

Прежде всего, итальянская кухня — это тысячи изделий в теста, причем каждое имеет своеобразный вкус.

Национальным блюдом являются макароны (спагетти). Варя; их в крутом кипятке. Когда они еще твердоватые, отцеживают обливают кипящей водой (ни в коем случае не холодной!), дают воде стечь и сейчас же раскладывают по тарелкам. К ним подаю! масло, тертый сыр и различные соусы, которых в Италии насчитывается более 50. Едят спагетти вилок.

Утверждают, что свое название макароны получили на одном из обедов. При виде их один из гостей воскликнул: «О, ма карони!», что значит: «О, как мило!»

В целом итальянская кухня очень острая. Для приготовления блюд в большом количестве используются чеснок, лук, красный стручковый перец, сельдерей, томат-пюре, сыры и другие пряности и приправы.

Из овощей распространены помидоры, капуста, стручковый перец, морковь, спаржа, салаты, всевозможная зелень, картофель. Овощи итальянцы не варят, а тушат в собственном соку или жире.

Широко используется рис. Он подается к мясу, устрицам, каракатицам, лягушкам, артишокам, грибам (лисичкам). Для приготовления жареного мяса и соусов используется кукурузная мука — полента. А в Пьемонте и Венеции изделия из нее употребляют вместо хлеба.

Важное место занимает оливковое масло. На нем не только жарят, но и готовят почти все приправы.

Основным компонентом большинства соусов являются помидоры, анчоусы и сушеные грибы.

Итальянцы охотно едят телятину, реже потребляют говядину а и почти совсем не ценят баранину. Жареному мясу они предпочитают тушеное. Любят субпродукты — сердце, печень, мозги и даже легкие.

Разведение свиней — традиционное занятие итальянцев — позволило им прослыть знатоками в приготовлении копченых и колбасных изделий: салями, окорока, сосисок, болонской колбасы, ветчины, получивших мировую известность.

В Италии готовят вкусное мороженое, всевозможные мучные изделия — пирожные «панеттоне», миланские булочки с виноградом и фруктами, торт с миндалем, миндальные пирожные, «панфорт».

Любой прием пищи завершается кофе, который подают в очень маленьких чашечках.

Неотъемлемой частью обеда и ужина являются столовые вина. »ы. Традиционный алкогольный напиток — «граппа». Им завершают прием пищи.

Итальянцы не любят рубленое мясо и жирную свинину. Хлеб из потребляют только белый.

Туристам из Италии можно предложить:

*из холодных закусок:* икру зернистую и кетовую, сардины, отварную и заливную рыбу, рыбу под маринадом, салат из крабов или креветок; буженину, язык отварной с хреном, ветчину, отварную или жареную курицу;

маслины, грибы маринованные. Холодные закуски должны быть острыми и подаваться небольшими порциями;

*из первых блюд:* супы-пюре из мясных продуктов и овощи: суп с домашней лапшой и курицей, бульоны с различными гарнирами;

*из вторых блюд:* натуральную говядину, баранину и свинин (нежирную), жареную курицу или индейку, гуляш или азу с макаронами, вермишелью; жареную рыбу с картофелем и овощам цыплят табака с маринованными овощами и фруктами; цветную капусту с маслом. Ко вторым блюдам следует подавать зелени салат, помидоры, маринованные овощи и маслины;

*из десерта:* свежие фрукты и ягоды, финики, помидоры; мороженое; бисквитный торт.

Затем подают сыр и черный кофе.

Из национальных блюд можно приготовить: салат миланский, рис по-итальянски, осетрину по-итальянски, отбивную из телятины по-милански, макароны по-милански.

Макароны – *паста* излюбленная пицца итальянцев. Заправляют пасту маслом и сыром, томатным соусом и грибами, готовят с мясом. Широко распространено применение в пищу *спагетти* – длинная вермишель (отваривают в подсоленной воде или бульоне) и *канелони* – короткие макароны (отваривают до полуготовности, наполняют фаршем и доводят до готовности в жарочном шкафу).

*Пицца* – готовится с разнообразными наполнителями.

*Равиоли* – небольшие квадратные пельмени, которые подают с тёртым сыром в томатном соусе.

Ещё одним излюбленным кушаньем итальянцев является сыр (моцарелла, пармезан, солёный сухой сыр из овечьего молока (пекорино).

*Ризотто* – характерное для итальянской кухни блюдо (плов с ветчиной, тёртым сыром и луком; с креветками, грибами).

*Полента* – круто сваренная из кукурузной муки каша.

Из жиров итальянцы употребляют главным образом оливковое масло и свиное сало.



Немецкая кухня — обильная, жирная и питательная характерна большим разнообразием мясных блюд (из свинины, говядины, телятины, птицы и дичи) и бутербродов (с маслом, сыром, творогом, сырковой массой,

мясными и рыбным: продуктами, икрой). Бутерброды готовят из пшеничного и ржаного хлеба, хрустящих хлебцев.

В большом количестве потребляются овощи, особенно различные сорта капусты (преимущественно в отварном виде), и картофель. Очень популярна тушеная квашеная капуста, а сосиски с ней завоевали мировую известность. Немецкие кулинары большие специалисты по изготовлению окороков, колбасных изделий, особенно сосисок. Пряности и приправы они используют умеренно. Составной частью многих блюд является пиво.

Из закусок, кроме колбасных изделий, распространены масло с сыром, ветчина, икра, сардины, блюда из сельди с разнообразными гарнирами и под всевозможными соусами, салаты из овощей, заправленные майонезом, мясо и рыба, рыбные и мясные ассорти, заливная рыба, буженина, отварные куры, поросенок хреном, фаршированные яйца.

Из первых блюд немцы предпочитают суп-лапшу, суп-пюре из овощей, бульоны с пирожками, яйцом, омлетами. Готовя немецкое блюдо необходимо учитывать, что первые блюда подаются большими порциями (300г), при оформлении гарниров часто используют тарталетки, в которые кладут гарниры.

Довольно широко в немецкой кухне представлены блюда из котлетной массы, а также молочнокислые продукты.

Из вторых блюд распространены свинина отварная и жареная с овощами, говядина тушеная и жареная, блюда из птицы дичи, судак и щука отварные с картофелем и овощами, сосиски с капустой, котлеты и шницели, яичницы, омлеты.

В качестве гарнира подают отварной или жареный картофель, свеклу, хрен, капусту, сардины, ломтики сыра. Оформляя блюда, используют тарталетки, в которые кладут грибы, крабов, рыбу. Гарниры принято подавать отдельно от основных продуктов.

Из сладких блюд популярны фруктовые салаты из мелко нарезанных плодов, которые посыпают сахарной пудрой и поливают фруктовыми сиропами или вареньем, компоты, кисели, желе, пудинги, запеканки, мороженое, кондитерские изделия.

Из горячих напитков немцы предпочитают черный кофе, кофе с молоком или сливками, из холодных напитков — минеральную и фруктовые воды. Чай употребляют ограниченно. Национальным напитком является пиво, завоевавшее мировую славу. Из алкогольных напитков отдают предпочтение ликерам и водке, а также натуральным винам. Хлеб потребляют белый и черный. Туристам можно предложить:

*из холодных закусок:* масло, сыр; всевозможные рыбные закуски из свежей и консервированной рыбы; колбасные изделия, ветчину; студень с хреном; рыбное и мясное ассорти; отварную и жареную птицу; карбонат, буженину, отварной язык; салаты; сметану, кефир; яйца под майонезом, яйца всмятку;

*из первых блюд:* пюреобразные супы из мясных, рыбных, овощных, крупяных и бобовых продуктов, птицы и дичи; бульоны с различными мясными, крупяными, макаронными и овощными гарнирами, с яйцом, омлетом и пирожками; суп с домашней лапшой и курицей, солянки мясную и рыбную, суп крестьянский, рассольники;

*из вторых блюд:* отварную и жареную рыбу с картофелем и овощами; отварную и жареную свинину с овощами; тушеную и жареную говядину; жареную птицу и дичь; котлеты, свиные отбивные, шницель свиной; котлеты из филе кур, рубленые котлеты и биточки; сосиски и сардельки с тушеной капустой, яичницы, омлеты, запеканки;

*из десерта:* свежие фрукты и ягоды; компоты и кисели из свежих и консервированных фруктов и ягод; желе, кремы, запеканки с фруктовыми подливками и сладкими соусами, пудинги, яблоки в тесте; мороженое; всевозможные кондитерские изделия.

Сливочное масло должно стоять на столе во время каждого приема пищи. Обед следует заканчивать черным кофе или кофе с молоком. К обеду и ужину рекомендуется подавать пиво. Фруктовые салаты должны быть сильно охлажденными.

Из национальных блюд можно приготовить: салат немецкий, суп с пивом, гоугель-хопф, кльоузе, лейпциг-буташек.



С точки зрения кулинарных пристрастий Грецию можно условно разделить на две части. В северной живут любители мясных блюд, в южной отдают предпочтение нише растительного происхождения. Объясняется это тем, что на севере страны много хороших пастбищ, что дает возможность разводить крупный рогатый скот. На юге же пастбища плохие, здесь разводят в основном овец. Их мясо низкого качества и используется главным образом для рагу.

Вкусные блюда готовят из субпродуктов — печени, селезенки, желудка и др.

В крупных ресторанах господствует французская кухня, в тавернах и небольших ресторанчиках — местная, берущая свое начало от турецкой и арабской.

Перед каждым приемом пищи пьют аперитив. На стол подают одно или два блюда (рыбное и мясное), обязательно овощи и десерт. В заключение — кофе, сваренный по-турецки. Супы готовят густыми, добавляя в них яйца.

Мясной бульон, например, подают с рисом и яйцом, приправляют лимонным соком.

Поджаривая рыбу на растительном масле, ее время от времени смазывают маслом, используя для этого ветку укропа как кисть.

Греки — большие любители овощных блюд. Из овощей самыми распространенными являются кабачки, совсем маленькие артишоки, которые едят с листьями, помидоры, бобы, тыква, лук, сладкий и горький перец, укроп, зеленые стручки бобов, приготавливаемые с оливковым маслом, салаты из вареных овощей.

Для приготовления национальных блюд широко используются виноградные листья. Их маринуют, наполняют мясом или рисом или поливают соусом, в состав которого входят яйца и лимонный сок.

Все овощи, которые можно наполнить, греки фаршируют - стручковый перец, тыкву, помидоры, огурцы и всевозможные крупные листья. Почти все блюда приправляются лимонным соком. В большом количестве употребляются дыни, арбузы, миндаль, виноград.

Пирожные — жирные и очень сладкие. Популярны «курабие» - сухие хрустящие бисквиты. В Греции великолепное мороженое.

Туристам можно предложить:

*холодных закусок:* сардины и шпроты в масле, рыбу в маринаде, крабов под майонезом; ветчину с гарниром, буженину с яблоками или моченым виноградом; салат из помидоров, огурцов и луком, маслины; яйца под майонезом, сыр, масло;

*горячих закусок:* кулебяку с мясным, рыбным, грибным или овощным фаршем; солянку мясную или рыбную; рыбу в тесте, сосиски с гарниром; яичницы и омлеты;

*первых блюд:* щи, борщи, солянки, супы овощные и бобовый, суп с домашней лапшой и курицей; суп харчо, рассольники; суп-пюре из помидоров, огурцов, птицы; бульон с пельменями и фрикадельками; уху с картофелем:

*вторых блюд:* рыбу жареную с гарниром; рыбу запеченную с овощами под соусом; баранину жареную с гарниром; свинину жареную с гарниром; шашлыки с гарниром или рисом; люля-кебаб, купаты, гуляш, беф-строганов, чахохбили из кур; котлеты картофельные с грибным соусом;

*из десерта:* свежие фрукты и ягоды; орехи и миндаль в сахаре; компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод; яблоки, жаренные в тесте; муссы, пудинги; мороженое; сладкие булочки, пирожки, торты и пирожные.

Обед и ужин завершают черным кофе, сваренным по-турецки. Утром к нему обязательно подают горячее молоко. Хлеб — белый пшеничный. На столе должны постоянно находиться соль, перец, уксус и растительное масло.

Из национальных блюд можно приготовить: свиную отбивную в тесте и шампиньоны по-гречески.



Основные продукты питания – рис и рыба. Рис чаще всего готовят на пару. Рыбу в основном жарят. Кроме рыбы, используются различные водоросли, раковины, крабы — в общем все, что дает море. Морские водоросли часто едят с ростками бамбука и грибами.

Потребляются также говядина, свинина, телятина, баранина, куры, хоть мясные блюда готовят редко.

В Японии принято плотно завтракать. Завтрак начинается с чая и закуски — «ассаке-но-сакана», состоящей из сырых овощей, сырой рыбы, порезанной на куски и смоченной в уксусе, морских ежей и сырых ракушек. С закуской пьют рисовое вино (сакэ), чаще всего подогретое. Затем подается суп в маленькой деревянной лакированной чашке с крышечкой. После супа едят отварной рис, рыбу (чаще всего жареную) и блюда, состоящие из мяса и овощей. К завтраку, обеду и ужину подается масло, некоторые виды мягких сыров.

Свежесть и натуральность используемых продуктов, их сезонность, сохранение первоначальных вкусовых качеств, эстетическое оформление блюд относятся к особенностям японской кухни. Специи, пряности, приправы и острые соусы используются весьма ограниченно, чтобы не подменять и не заглушать вкус и аромат основных продуктов.

Универсальной приправой для многих блюд служит «адзи-но-мото» — в буквальном переводе «корень вкуса». Если бросить щепотку этого белого порошка (пиросульфата натрия) в куриный бульон, он покажется более наваристым и ароматным. Если добавить «корень вкуса» в варящуюся морковь, она сохранит цвет, вкус и запах свежей. Аналогичное действие оказывает корень при кулинарной обработке многих других продуктов.

В японской кухне широко распространены блюда из яиц.

Японцы не любят алкогольные напитки. Исключение делается только для национального напитка сакэ — рисового вина.

Япония богата минеральными водами, однако население употребляет их редко. Пиво в стране высокого качества и очень ценится.

Излюбленный горячий напиток — зеленый чай. Его пьют в любое время суток. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки перед

замужеством поступают в школу, где рассказывают, как должны вести себя хозяйка и гости, учат подбирать и расставлять посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать гостей и т. д.

К обеденному столу подают белый пшеничный хлеб, фруктовую воду, соки, растительное масло.

Прием пищи у японцев подчиняется очень сложному ритуалу. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и лишь затем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Ложки в Японии не используются. Твердую пищу едят палочками, а жидкую — пьют. Приглашенных обслуживают в порядке старшинства. Оформление блюда для японцев так же важно, как и его вкус.

Японцы любят первые блюда, но едят их небольшими порциями (объемом не более 250 см<sup>3</sup>), три раза в день, причем предпочтение отдается бульонам и пюреобразным супам. Большое значение в питании японцев имеют бобовые продукты – тофу и мисо. Тофу – бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка, напоминает творог. Мисо – полужидкая масса из варёных и раздавленных бобов с добавлением дрожжей. Из мисо варят супы.

Туристам можно предложить:

*из холодных закусок:* салаты овощные, рыбные, из крабов, т| грибами, с мясом и птицей; рыбу под маринадом, рыбу жареную или отварную с овощами; кур отварных или жареных с салата красную икру; отварные колбасы (докторскую, диетическую, любительскую); морские продукты (осьминога, кальмара, трепана угря, морскую капусту); сельдь с отварным картофелем; запеченных крабов и грибы; свежую рыбу, запеченную в тесте (лучше куски крупной рыбы без костей); пельмени, блины, пироги с мясом и капустой;

*из первых блюд:* бульон с фрикадельками, овощами, яйцо», омлетом; супы-пюре из цветной капусты, зеленого горошка, помидоров, кур, крабов или раков; щи из свежей капусты, суп крестьянский, борщи, суп с домашней лапшой и курицей;

*из вторых блюд:* рыбу жареную и отварную с гарниром из свежих овощей; бифштекс, антрекот, ростбиф, филе, лангет с овощным гарниром, баранину и свинину жареную или тушеную с овощами.

*из десерта:* свежие фрукты, ягоды; компоты; кондитерские изделия; мороженое; чай.

Из спиртных напитков японцы пьют водку, коньяк, виски, реже — шампанское. В летнее время потребляют много пива (типа чешского, немецкого). У японской молодежи большой популярностью пользуется кавказская кухня.

Масло подают ко всем приемам пищи. На завтрак в качестве закуски можно предложить мягкие сыры. Завершают завтрак большим количеством чая, причем стол для чаепития сервируют заранее.

На столе должны постоянно находиться перец, горчица, соль соевый соус, уксус, вода со льдом — обычная или фруктовая. Блюда можно готовить слабосолеными, так как японцы употребляют пищу несоленую или же добавляют соль по вкусу.

Из национальных блюд можно приготовить: удон, орехи грецкие жареные.



При большом разнообразии блюд китайской национальной кухни пища китайцев отличается простотой и однообразием. Изысканные блюда из всего, что растёт, бегают, плавают и летает – это банкетные блюда на праздниках и торжествах.

Незаменимым блюдом китайцев является рисовая каша, которая заменяет им хлеб. Популярны блюда из муки: вермишель, лапша, ушки, пельмени, хлебцы, печенье.

Большую роль в китайской кухне играют овощи: капуста – китайская, белокочанная, сычуаньская; батат; картофель; редька; шпинат; стручковая зелёная фасоль, томаты. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам.

Из мяса китайцы предпочитают свинину и птицу; говядина и баранина используются реже. Широко используются яйца и блюда из них.

Самым распространённым напитком является чай зелёный, который пьют очень горячим и без сахара.

Особенностью тепловой обработки некоторых блюд является жарка на очень сильном огне в течение 2-3 мин. Используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. Варке риса в Китае придается особое значение. Существуют несколько способов:

*1 способ.* Рис перебирают, промывают в холодной воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Заливают водой так, чтобы она покрывала крупу на 3 см (соотношение риса и воды 1:3). Не мешать и не солить, варить в закрытой посуде на слабом нагреве.

*2 способ.* Подготовленный рис всыпать в большое количество кипящей воды и варить, помешивая до полуготовности (соотношение риса и воды 1:6).

Переложить в дуршлаг или паровое сито, застеленное влажным полотенцем, варить на пару до готовности.

*3 способ.* Варят жидкую кашу (соотношение риса и воды 1кг : 10л), уваривают кашу до желаемой густоты сначала на сильном нагреве, а затем на слабом.

К отличительной особенностью можно отнести подачу блюд и закусок в китайской кухне. В начале обеда подаётся чай зелёный или ароматический. Затем ставят холодные закуски, горячие закуски, горячие блюда. Сладкие блюда и мучные кондитерские изделия подают в промежутках между горячими блюдами. В заключении подают суп с рисом и снова чай.



Питание жителей Индии находится в большой зависимости от их вероисповедания. Так, индусы не едят говядину, мусульмане очень любят баранину и козлятину, но не едят свинину. Большинство населения вообще не ест мяса. Их пища состоит из риса, бобовых, овощей, молочных продуктов и яиц.

Индийская кулинария — одна из древнейших. Приспособленная к местным условиям жизни, очень не похожая на европейскую, она при первом знакомстве приводит в замешательство. Индийская кухня требует терпения, сноровки, умения точно определить необходимое количество приправ. Именно они придают индийской кухне особое очарование.

Одной из приправ является «карри» — смесь трав и различных пряностей. Она — неотъемлемая часть блюд из баранины, дичи, птицы, рыбы и овощей.

Жители Индии употребляют острые маринованные фрукты, которые заменяют горчицу. В стране произрастает очень много фруктов — кокосовых орехов, фиников, манго...

Некоторые животные в Индии являются объектом религиозного почитания. Религия запрещает индусам проливать кровь животных, особенно строго эта заповедь соблюдается в отношении коров. Убить корову — значит совершить ужасное преступление, есть ее мясо равносильно людоедству.

Наиболее характерно индийские нравы выражены в деревне.

Едят там дважды в день: перед полднем и вечером. Национальное блюдо — отварной рис с овощами, причем рис никогда не подают в одной тарелке с соусом. Основная пища населения - блюда из зерновых и бобовых культур. Более зажиточные с населения потребляют топленое масло и простоквашу. Но мясо и рыбу даже они едят только один или два раза в неделю.

Очень распространены рыбные блюда, особенно у жителей прибрежных районов. Рыбу часто маринуют, что придает очень резкий запах.

Почти все национальные блюда готовят с луком, чесноком и большим количеством перца. Из жиров в пищу употребляют растительное и значительно реже сливочное масло.

Индийцы очень любят сладости и горячий крепкий чай. Пьют его, как правило, с горячим молоком (которое подается отдельно).

Кофе — очень популярный напиток. Его варят по-восточному с добавлением нескольких капель розовой эссенции.

Столовыми приборами в Индии не пользуются. Испачканные едой пальцы принято обмывать в специальных мисочках, поставленных на столе.

Как уже было сказано, большинство населения страны — вегетарианцы. Строго вегетарианцы едят только растительную пищу, нестрого вегетарианцам можно предлагать молочные и яичные блюда. Для индийцев-не вегетарианцев меню составляют из обычных европейских блюд, но с учетом вероисповедания (мусульманам готовят из говядины, баранины, кур, индусам — из свинины и баранины).

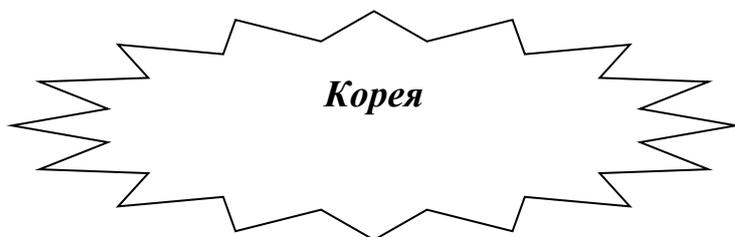
Индийцам-вегетарианцам можно предложить:

*на завтрак:* протертый творог со сметаной (сметану и сахар подать отдельно); овсяную кашу на воде (масло, сахар, молоко подать отдельно); морковный пудинг (сметану подать отдельно), отварной картофель (пассерованный лук подать отдельно); отварной сухой рис без заправки;

*на обед:* перец, фаршированный овощами, икру из баклажанов или кабачков; вегетарианский овощной суп, суп-пюре из зеленого горошка, из цветной капусты; котлеты из моркови, из картофеля с грибным соусом, из капусты; цветную капусту с сухарным соусом, помидоры, фаршированные овощами (морковью, луком) и грибами;

*на десерт:* компоты, мороженое, фрукты;

*на ужин:* кефир или простоквашу; рис отварной; салат вегетарианский овощной (сметану подать отдельно). На столе должны постоянно находиться фрукты или фруктовые соки и специи.



Корейская кухня настолько схожа с китайской и японской, что около 600 ее рецептов можно с полным правом назвать общими для всех трёх кухонь. Есть, конечно, и типично корейские блюда, например «яньбань» и «зиньзулло».

Основной продукт — рис. Особенностью корейской кухни является то, что на подготовку продуктов уходит гораздо больше времени, чем на приготовление блюда. Мясо потребляется редко. Его тушат в небольшом количестве жидкости и приправляют чесноком.

В Корее считается неприличным разрезать пищу на тарелке, поэтому ее подают мелко нарезанной.

Сливочное масло корейские повара используют редко, отдавая предпочтение смальцу и растительному маслу.

Плотное блюдо едят палочками, а суп — фарфоровой ложечкой с короткой ручкой.

Потребляют белый хлеб, маринованные огурцы, помидоры, соленья, овощные блюда, заправленные растительным маслом, луком и черным перцем. Пьют пиво и охлажденную воду.

Корейцы не любят молочные продукты и блюда из них (сырники, сметану, творог, кефир), сырокопченые колбасные изделия, чёрный хлеб, кофе, какао, а также минеральную воду. Утром, днем вечером пьют чай. Туристам можно предложить:

*из холодных закусок:* мясное ассорти, буженину; салаты из свежих огурцов и помидоров; отварных и жареных кур или цыплят с различными соленьями, маринованными и мочеными овощами

*из первых блюд:* бульон с пельменями, суп с домашней лапшой и курицей; борщи, щи; суп овощной; суп картофельный с фасолью;

*из вторых блюд:* беф-строганов, гуляш, чахохбили, азу; жареных цыплят, кур, уток с овощными гарнирами;

*из десерта:* свежие фрукты, арбуз; мороженое; компоты.

Из национальных блюд можно приготовить: пельмени паровые, кимзи