

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
БИОЛОГО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кухни народов мира
Методические указания к
лабораторным занятиям и самостоятельной работе

Новосибирск, 2022

УДК
ББК
Т

Кафедра технологии и товароведения пищевой продукции

Составители канд. с.-х. наук, доц. Н.Г. Ворожейкина, доц. к.б.н. Е. В. Тарабанова, доц. к.т.н. С.Л. Гаптар.

Рецензент: Рецензент к.б.н., доцент И.А. Ленивкина

Н.Г. Ворожейкина. Кухни народов мира методические указания /Новосиб. гос. аграр. ун-т. Биол.-технолог. фак.; Н.Г. Ворожейкина, Е.В. Тарабанова, С.Л. Гаптар – Новосибирск: изд-во НГАУ, 2022.- с 42 .

Методические указания содержат задания к лабораторным занятиям по дисциплине «Кухни народов мира» раздел по выполнению самостоятельной работы и рекомендованную литературу.

Методические указания предназначены для студентов обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания всех форм обучения.

Утверждена и рекомендована к изданию учебно-методическим советом биолого-технологического факультета ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ (протокол № 3 от «5» 10. 2022 г.)

Новосибирский государственный аграрный университет, 2022

Введение

У каждого народа существуют свои, исторически сложившиеся особенности питания. Они связаны с географическим положением, историей страны, ее экономикой, с народными традициями и вероисповеданием. Эти сложившиеся особенности, обычаи, вкусы, привычки следует по возможности учитывать при организации предприятиями общественного питания.

В современных условиях уделяется особое внимание характерным чертам кухни различных народов дальнего и ближнего зарубежья. Особенности немецкой, французской, английской, американской кухни, а также итальянской и японской и их характерные черты представляют интерес для изучения специалистам в области питания. Изучения режимов питания, основные принципы организации питания народов мира - основные задачи изучаемые по дисциплине «Традиционная и современная кухня народов мира».

В ходе выполнения лабораторных занятий по данному курсу студенты должны

знать:

- основные факторы, формирующие основу национальной кухни;
- национальные особенности кухонь,
- ассортимент наиболее популярных национальных блюд,
- особенности блюд и напитков, рекомендуемых туристам различных стран мира.
- технологии приготовления, оформление и правила подачи французской, итальянской, испанской, немецкой, скандинавской, мексиканской, японской, китайской, английской, прибалтийской кухни;

освоить навыки:

- подбирать ассортимент кулинарной продукции в соответствии с основами рационального питания
- составлять различные виды рационов с учетом особенностей национальной кухни, религиозных традиций
- приготовить блюда, напитки, кулинарные и кондитерские изделия национальной кухни в рамках данной программы.
- подбирать ассортимент блюд и напитков. Оформлять и подавать блюда в соответствии с национальными традициями

Дисциплина «Кухни народов мира», в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих профессиональных (ОПК; ПК) компетенций:

готовностью к участию во всех фазах организации производства и организации обслуживания на предприятиях питания различных типов и классов (ОПК-5).

готовностью устанавливать и определять приоритеты в сфере производства продукции питания, обосновывать принятие конкретного технического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания; выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения (ПК-4);

Лабораторная работа № 1

Английская кухня

Англия - страна устоявшихся традиций, которые бережно хранит народ и в кулинарии, несмотря на упрямое проникновение в неё "континентальных" блюд.

Задание

1. Составить технологические схемы приготовления следующих блюд:

1. Салат с сельдью.
2. Закуска из мяса цыплёнка
3. Уха по ирландски
4. Суп с мясом и сыром
5. Скумбрия печеная
6. Пирог по-английски

Холодные и горячие закуски

Салат с сельдью

Картофель - 1000 г, лук репчатый - 200 г, сельдь - 250 г, масло растительное, уксус, горчица, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Разделанную на филе сельдь нарезать небольшими кусочками. Уложить слоями картофель, лук и сельдь, полить заправкой из растительного масла, уксуса и горчицы.

Закуска из мяса цыпленка

Мякоть отварного цыпленка - 500 г, лук репчатый – 30 г, сливочное масло - 30 г, мука - 30 г, соль, яичный желток, молоко - 250 г, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Лук натереть на терке и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Разогреть масло, спассеровать на нём муку, развести молоком в кашу, добавить луковый отвар, мясо цыпленка, поварить на слабом огне 20 минут. Снять с огня, перемешать с желтком, растертым оставшимся молоком, и вновь подогреть, не доводя до кипения. Переложить в тарелку, заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и украсить ломтиками вареного яйца.

Салат с сыром, рисом и фасолью

Рис - 175 г, консервированная фасоль - 425 г, консервированные ананасы - 200 г, консервированная кукуруза - 200 г, зеленый перец – 100 г, корень сельдерея - 30 г, твердый сыр - 225 г, соль, молотый черный перец.

Перец промыть, нарезать кольцами. Корень сельдерея промыть, нарезать кружочками. Сыр – кубиками. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Охладить и переложить в салатник. Добавить фасоль, ананас, кукурузу, сладкий перец, сельдерей и сыр. Тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Уэльский рейбит - гренки с сыром

Батон - 30 г, тертый твердый сыр - 240 г, сливочное масло - 60 г, пиво - 1/8 л, красный молотый перец - 3 г, горчица - 10 г, желток – 2 шт.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне, и постоянно помешивая добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на сковороде, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

Супы

Уха по-ирландски

Морская рыба - 500 г, лук репчатый - 75г, смалец - 40 г, картофель - 300 г, помидоры – 350 г, мускатный орех, тимьян, перец, соль, зелень укропа.

Рыбу очистить и промыть. Отрезать голову и плавники. Разрезать рыбу вдоль пополам и удалить хребтовую кость. Голову, кость и плавники залить 4 стаканами подсоленной воды и варить 30 минут. Затем отвар процедить. Нарезать ломтиками лук и обжарить на смальце. Добавить картофель, очищенный и нарезанный кубиками, мелко нарубленные помидоры без семян, небольшой мускатный орех, измельченный на тёрке, 1 веточку тимьяна, соль и черный перец. Залить рыбным отваром и варить 30 минут. Прибавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до мягкости (если отвара недостаточно, влить немного воды). Перед тем, как снять суп с огня, заправить его мелко нарезанным укропом и петрушкой, проварить несколько минут и добавить сметану. Уху подать горячей с мелко нарезанными гренками.

Суп с мясом и сыром

Говядина - 600 г, твердый сыр - 100г, яйцо - 4 шт., черствая белая булка - 1 шт.

Отварить мясо. Бульон процедить. Срезать с булки корку и натереть булку на тёрке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр нарезать соломкой. Все перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и влить в остальной бульон. Варить суп 30 минут. Перец подачей добавить нарезанное отварное мясо.

Капустный броуз

Крепкий мясной бульон – 1700 г, овсяная мука – 50 г, кочанная капуста- 450 г, соль, перец.

Довести бульон до кипения, добавить овсяную муку и оставить на медленном огне. Капусту нарезать тонкой соломкой. Положить капусту в бульон, добавить соль и перец. Варить 30 минут в открытой кастрюле. Подавать прямо с огня.

Шотландский перловый суп

Баранина - 440 г, морковь - 60 г, репа - 64 г, сельдерей - 88 г, лук-порей - 24 г, масло сливочное - 80 г, лук репчатый - 48 г, крупа перловая - 84 г, зелень петрушки, перец, соль.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с луком так, чтобы оно подрумянилось. Влить воду в кастрюлю, выложить в неё содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 30 минут добавить крупу и продолжать варить ещё 10 минут. Затем добавить овощи, посолить, поперчить, и продолжать варить еще 20 минут. Готовый суп посыпать зелень петрушки.

Горячие блюда

Филе палтуса с грибами по-ирландски

Рыба - 200 г, яблочный сок - 50 г, сливочное масло - 10 г, сливки - 25 г, грибы - 10г, сельдерей, паприка по вкусу.

Филе палтуса сварить в воде с добавлением яблочного сока до полуготовности. Переложить в кастрюлю со сливками и жареными грибами и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Скумбрия печеная

Скумбрия потрошенная без головы - 4 шт., яйцо - 2 шт., твердый сыр - 75 г, сухая горчица - 4 г, масло сливочное - 25 г, лимон - 1 шт., зелень петрушки, соль, перец.

Рыбу промыть, сделать три глубоких надреза с каждой стороны на расстоянии 2-3 см. Яйца отварить. Приготовить начинку из мелко нарубленных яиц с сыром, горчицей, маслом, петрушкой и цедрой половины лимона, солью и перцем. Нафаршировать рыбу и запекать в слегка смазанном маслом плоском блюде (закрыв фольгой) при 200°C около 40 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона.

Ростбиф

Говядина - 1000 г, жир - 50 г, мука - 10 г, Для заправки: масло растительное - 30 г, сахар - 10 г, лук репчатый - 50 г, морковь - 50 г, сельдерей - 50 г, петрушка - 50 г, лавровый лист, перец горошком.

Мясо обмыть, удалить кости, очистить от пленок, обсушить. Приготовить заправку из овощей. Овощи очистить, мелко нашинковать, прибавить сахар, растительное масло, приправы и вымешивать до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо положить в глиняную или эмалированную миску и обложить овощами, поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день очистить мясо от овощей и приправ. Придать мясу соответствующую форму, в случае необходимости обвязать шпагатом, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Поставить в жаркий духовой шкаф на 20 минут, часто поливая жиром. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовое, а при прокалывании выделяло красный сок. Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить в той же последовательности на продолговатом блюде и полить, образовавшимся при жарке соусом. Подавать с картофелем фри или картофельным пюре, с овощами и листьями салата.

Мясо по - ирландски

Сырое рубленое мясо - 600 г, полоски шпика (4 см шириной и 20 см длиной) - 4 шт., растительное масло - 40 г, соль, перец.

Рубленое мясо разделить на 4 части и сформовать большие котлеты. Котлеты завернуть в полоски шпика и сколоть их с помощью деревянных шпажек. Смазать котлеты растительным маслом и обжарить (5-10 минут) Мясо внутри должно оставаться сыроватым. Затем котлеты поперчить, посолить и подать на поджаренных ломтиках хлеба. К котлетам подать пикули и соус.

Студень по-шотландски

Говяжья рулька - 450 г, кости говяжьи - 900 г (от рульки), соль - 7 г, лавровый лист, черный, душистый перец.

Мясо и кости залить холодной водой (около 1700 г), довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 3-4 часа. Затем мясо мелко нарезать или пропустить через мясорубку, кости положить снова в кастрюлю, добавить соль, пряности и варить бульон на сильном

огне, пока половина жидкости не выкипит. Мясо положить в формы, залить их бульоном и поставить застывать на сутки. Подавать с салатом.

Индейка по-английски

Индейка, сливочное масло - 75 г, копченый шпик - 50 г, лук репчатый - 120 г, миндальные орехи - 100 г, изюм - 100 г, яблоки - 80 г, яйцо - 2 шт., молоко - 80 г, пшеничный хлеб - 100 г, шалфей - 5 г, паприка - 5 г, тмин - 3 г, перец черный молотый, соль по вкусу. Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и изнутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть её лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40-45 минут до окончания жарки фольгу снять.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Капуста - 500 г, сельдерей - 25 г, мука пшеничная - 25 г, молоко - 0,5 стакана, сливочное масло - 40 г, соль.

Промытые кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Отдельно приготовить соус. В растопленное масло всыпать мелко нарезанный сельдерей и 2-3 минут жарить на небольшом огне. Всыпать муку, размешать и снова поджарить до чуть желтоватого цвета. Постепенно влить горячее молоко и отвар капусты. В соус положить отваренные кочанчики капусты и посолить по вкусу.

Мучные сладкие блюда

Пирог по-английски

Сливочное масло - 250 г, мука пшеничная - 260 г, пекарский порошок - 12 г, сахар - 180 г, яйцо - 4 шт., толченый миндаль или грецкие орехи - 125 г, цукаты - 75 г, ром - 40 г, ваниль.

Масло растереть в пышную массу и постепенно соединить с мукой и разрыхлителем. Растереть сахар с яйцами до бела и, помешивая, добавить масляное тесто, изюм, миндаль и цукаты. Тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать в умеренно разогретой духовке 1 час. Пирог охладить, сбрызнуть ромом и густо посыпать сахарной пудрой, ароматизированной ванилью.

Плюм-пудинг

Белый почечный жир - 650г, измельченная черствая булка - 650 г, мука пшеничная - 100 г, соль - 7 г, сахар - 200 г, мускатный орех,

корица, гвоздика, горький миндаль, изюм - 800 г, цукаты - 400 г, лимонная цедра, яйцо - 10 шт., ром - 100 г, сливки - 180 г.

Почечный жир мелко изрубить, добавляя измельченную черствую булку и муку. Рубить ножом, пока жир не будет иметь вид крупы. Добавить соль, сахар, мускатный орех, корицу, гвоздику, горький миндаль, очень мелко изрубленный, изюм, цукаты, цедру одного лимона, яйца, ром и сливки. Все хорошо вымешать, переложить в форму и варить в кастрюле с горячей водой 4-5 часов. Перед подачей полить ромом.

Напитки

Чай по-английски

Подогреть сухой заварочный чайник. Засыпать чай из расчета 1 чайная ложка на чашку плюс 1 чайная ложка на чайник. Тот час же залить кипятком (в два приема) и настаивать 5 минут. Необходимо заварочный чайник подносить к кипятку (с огня), а не нести уже просто горячую воду к чайнику с сухим чаем. Пока чай настаивается, в разогретые чашки влить подогретое молоко по 2-3 столовых ложки (по вкусу), строго следуя правилу: наливать чай в молоко, а не наоборот.

Горячий шоколад

Горький шоколад - 3 дольки, вода - 180 г, сахар - 180 г, соль - 3 г, сливки взбитые - 50 г, молоко пастеризованное - 1000 г.

В кастрюле на медленном огне растопить в воде шоколад, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Слегка остудить, добавить сливки, а перед подачей влить горячее молоко.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Каковы традиции английской кухни и режима питания нации?
2. Назовите ассортимент холодных и горячих блюд и закусок в английской кухне. В чем состоит технология их приготовления?
3. Расскажите о технологии супов, популярных у англичан.
4. Какие блюда из рыбы готовят английские кулинары? Особенности их технологии.
5. Ассортимент и технология национальных блюд из мяса.
6. Какие традиционные праздничные блюда принято готовить в Англии?
7. Особенности шотландской кухни как составной части английской национальной кухни.
8. Какие блюда и напитки следует рекомендовать гостям из Англии?

Лабораторная работа № 2

Немецкая кухня

Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из овощей, свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы. В Германии употребляют очень много овощей, особенно в отварном виде, в качестве гарнира – цветная капуста, стручки фасоли, морковь, краснокочанная капуста и др. Широко используют также вареные горох и бобы и особенно отварной картофель, который во многих местах заменяет хлеб.

Чрезвычайно популярны у немцев бутерброды с различными продуктами: маслом, сыром, колбасой, сырковой массой, рыбой и др. В широком ассортименте представлены закуски и салаты из овощей, ветчины, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусами, мясные и рыбные салаты, заправленные майонезом и т.д.

Из первых блюд распространены бульоны с яйцом, клецками, рисом и помидорами, суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи. В некоторых местах Германии популярны хлебный, пивной супы.

Рыбу готовят чаще всего в отварном и тушеном виде.

Среди сладких блюд очень популярны фруктовые салаты с соусами или сиропами, компоты, кисели, желе, муссы, мороженое, фрукты. Самый любимый напиток – кофе черный и с молоком. Чай употребляют ограниченно.

Задание

1. Составить технологические схемы приготовления следующих блюд:
2. Роль-мопс с яблоками
3. Помидоры по-франкфуртски
4. Рыба по-мюнхенски
5. Кофе по-шварцвальски

Холодные блюда и закуски

Роль-мопс с яблоками

Сельдь - 600 г, лук репчатый - 75 г, яблоки - 150 г, томат-паста - 60 г, сахар - 30 г, масло растительное - 30 г, уксус 3% - 100 г, вода - 100 г, сметана - 105 г, лавровый лист, перец душистый, гвоздика, корица.

Очищенные яблоки и лук натереть, смешать с томатной пастой, сахаром и смазать слегка отбитые куски филе сельди. Свернуть их трубочками, положить в фарфоровую или стеклянную посуду, всыпать нарезанные дольками яблоки и залить маринадом. Через сутки-двое роль-мопс вынуть из маринада, положить в салатницу, залить сметаной и подать, обложив вынутыми из маринада дольками яблок.

Маринад: в воду добавить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар довести до кипения, влить масло растительное, уксус, томат-пасту и проварить 10 минут.

Овощной салат с яйцом

Морковь - 50 г, зеленый горошек - 50 г, огурцы свежие - 50 г, майонез - 40 г, яйцо 1/4 шт., зелень - 10 г, специи.

Вареную морковь, часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить яйцом и листьями салата.

Салат из картофеля по-староберлински

Картофель - 1250 г, растительное масло - 100 г, репчатый лук - 100 г, соль, перец, сахар, уксус.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Затем полить растительным маслом и уксусом. Добавить нарезанный кубиками репчатый лук, соль, перец, сахар и хорошо перемешать. Готовый салат подать теплым.

Рулетики из ветчины

Нежирная ветчина - 100 г, майонез - 20 г, томатная паста - 40 г, маринованные огурцы - 50 г.

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики ветчины намазать смесью майонеза и томатной пасты и посыпать огурцами, нарезанными мелкими кубиками. Свернуть и подать со свежими овощами, зеленым салатом.

Помидоры по-франкфуртски

Помидоры - 400 г, сосиски - 100 г, майонез - 40 г, горчица - 20 г, салат.

Слегка удалить внутренности из половинок помидоров. Сосиски нарезать кубиками, смешать с майонезом и горчицей и разложить в половинки помидоров. Подать на листьях салата.

Сладкий салат из тыквы

Тыква - 250 г, яблоки или сливы - 200 г, изюм - 50 г, сахар - 50 г, сметана - 125 г, корица.

Мелко нарезать тыкву и фрукты и смешать с предварительно замоченным изюмом. Посыпать сахаром. Смешать с корицей, и добавить сметаны. Накрыть и дать пропитаться.

Супы

Бульон по-немецки

Кости - 300 г, сосиски - 150 г, вода - 2 л, капуста краснокочанная - 200 г, хрен - 20 г, соль.

Сварить бульон. Положить в него нашинкованную капусту и варить до полуготовности. Добавить нарезанные сосиски, тертый хрен, посолить и довести до готовности.

Суп гороховый с колбасой

Горох – 100 г, вода – 1 л, колбаса вареная - 100 г, лук репчатый - 50 г, мука - 25 г, жир - 10 г, зелень петрушки, соль.

Предварительно замоченный горох залить водой и варить до размягчения. Затем протереть через сито и соединить с отваром. Добавить нарезанную колбасу и довести до кипения. Заправить пассерованным луком и мукой, посолить и довести до готовности. При подаче посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты

Капуста цветная - 200 г, мука - 50 г, масло сливочное - 40 г, бульон - 0,5 л, соль. Лезон: молоко – 100 г, яйцо - 1 шт.

Цветную капусту очистить от покровных листьев, промыть, разобрать на кочешки, залить белым соусом и варить до готовности. Затем протереть ее вместе с соусом через сито, добавить костный бульон и заправить лезоном и сливочный маслом.

Хлебный суп "Люнебург"

Хлеб белый - 200 г, фруктовый сок - 750 г, яблоки - 200 г, груши - 200 г, изюм - 100г, сахар - 80 г, лимонный сок, ванильная пудра.

Размоченный и отжатый хлеб размешать на небольшом огне с малым количеством воды в однородную массу. Добавить фруктовый сок, нарезанные кружочками или кусочками фрукты, изюм и сахар, варить до готовности. Приправить несколькими каплями лимонного сока и ванильной пудрой.

Рейнский яичный суп

Сливочное масло - 50 г, мука - 50 г, вода - 0,5 л, соль, корица или имбирь, белое вино - 0,5 л, яйцо - 3 шт., лимонный сок.

Припустить муку в разогретом масле и постепенно влить воду с сахаром и пряностями. Добавить вино и довести до кипения. Смешать яйца с лимонным соком, влить в эту смесь по каплям около 100 мл супа и вылить в остальной суп. Суп можно подавать как холодным, так и горячим.

Горячие блюда

Рыба по-мюнхенски

Рыба - I кг, лимонный сок или уксус, масло сливочное - 25 г, мука - 25 г, пиво - 375 г, сахар.

Разрезать очищенную рыбу на порции и отварить в подсоленной воде. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку. Добавить немного рыбьего отвара и пива, хорошо прокипятить и приправить лимонным соком, солью и небольшим количеством сахара. Положить куски рыбы в соус или подать его отдельно.

Рыба по-бранденбургски

Рыбное филе - 750 г, фарш свиной - 250 г, томатная паста - 50 г, сметана - 50 г, лук репчатый - 75 г, жир - 30 г, лимонный сок, соль, тмин.

Рыбное филе нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить. Свиной фарш посолить, смешать с тмином и обжарить в разогретом жире. Добавить рыбу и тушить на медленном огне до готовности. Смешать томатную пасту, сметану, измельченный лук и полить этой смесью блюдо и прогреть до кипения.

Говядина маринованная по-берлински

Говядина - 1,2 кг, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, корень петрушки - 60 г, корень сельдерея - 40 г, уксус - 300 г, вода - 300 г, соус сметанный - 200 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, лимон - 1 шт.

Коренья и лук нарезать ломтиками, добавить специи, уксус, воду и прокипятить. Когда остынет, залить этим маринадом мясо, покрыть его дольками лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде и оставить на три дня. Затем мясо насухо вытереть, обжарить, уложить в кастрюлю со слегка поджаренными кореньями и луком, залить до половины маринадом и бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности. Мясо нарезать ломтями, полить сметанным соусом. Подать с краснокочанной капустой, яблоками и картофельным пюре.

Стейк (бифштекс в яйце)

Говядина или телятина - 1,2 кг, яйцо - 6 шт., сыр голландский - 150 г, масло сливочное - 125 г, цедра лимона, соль, перец.

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, смочить смесью яйца с тертым сыром и поджарить на слабом огне до образования светлой корочки. Отбивную положить на рис и посыпать измельченной цедрой.

Филе "Босдорф" из свинины

Филе свинины - 1 кг, яблоки - 400 г, крахмал - 10 г, жир - 50 г, горчица, майоран, соль.

Зачищенное мясо посолить и намазать горчицей. Обжарить со всех сторон в горячем жире, постепенно подливая столько бульона или воды, чтобы получить соус желаемой густоты. За 20 минут до окончания тушения добавить очищенные от кожицы и нарезанные на дольки яблоки. Приправить солью и майораном и связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Рулет

Говядина - 4 куска, шпик - 40 г, соленый огурец - 50 г, лук - 75 г, мука - 50 г, жир - 50 г, морковь - 30 г, сельдерей - 30 г, петрушка

корень - 30 г, вода - 500 мл., сметана - 100 г, крахмал - 10 г, соль, горчица.

Отбить мясо, посолить, намазать горчицей и положить на него кубики шпика, огурца и лука. Скатать, скрепить деревянной заостренной палочкой, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Добавить мелко резанные суповые корни, остаток лука, сметану, горячую воду и довести рулеты до готовности. Жидкость, в которой тушились рулеты, связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Цыпленок " Люббенау"

Свежие огурцы - 600 г, цыпленок - I шт., жир для жаренья - 50 г, красное вино - 200 г, сметана - 125 г, крахмал - 20 г., рубленая зелень укропа, соль, сахар, перец, эстрагон, гвоздика.

Огурцы очистить от сердцевин, натереть на крупной терке, посолить и посыпать сахаром, откинуть вместе с сердцевиной на сито и собрать стекающий сок. Цыпленка разрезать на 4 части, сильно обжарить, долить немного горячей воды и вино. Добавить специи и готовить под крышкой. В последние 10 минут добавить огурцы. Огуречный сок смешать со сметаной и крахмалом, посолить, добавить немного сахара. Залить цыпленка и вскипятить. Готовое блюдо посыпать зеленью и добавить немного красного вина.

Лапша с яблоками

Лапша - 400 г, сливочное масло - 100 г, яблоко - 500 г, сахар с корицей - 30 г

Отварить лапшу и дать ей стечь. Слегка обжарить в масле дольки яблок, добавить лапшу и немного прожарить при постоянном помешивании. Посыпать сахаром с корицей.

Клецки в салфетке по-баварски

Маргарин - 75 г, яйцо - 4 шт., тертый сыр - 75 г., охотничья колбаса или копченое мясо - 125 г, белый хлеб - 300 г, соль, красный молотый перец.

Взбить в пену маргарин, яйца и пряности и добавить тертого сыра. Нарезать маленькими кусочками белый хлеб и охотничью колбасу и замешать в полученную яичную массу. Уложить ее на прокипяченную матерчатую салфетку, связать её уголки, повесить на палочке в кипящей подсоленной воде и варить около 25 минут. Вынуть, дать стечь воде. Выложить на предварительно подогретую тарелку, залить томатным соусом и обложить по кругу тушеными овощами.

Сладкие блюда и напитки

Пудинг из хлеба

Для пудинга: хлеб белый черствый - 300 г, молоко - 300 г, яйцо - 6 шт., сахар - 90 г, изюм - 60 г, корица - 20 г, миндаль - 90 г, ванилин. Для соуса: фрукты - 180 г, сахар - 60 г, желатин - 10 г.

Хлеб очистить от корки, нарезать кубиками и замочить в половине молока. Желатин растереть с сахаром, соединить с хлебом, добавить ошпаренный изюм, молотую корицу, ванилин, ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать тертым миндалем и выпечь. Подать с соусом из фруктов.

Желе по-берлински

Яйцо - 6 шт., сахар - 190 г, лимон - 2 шт., сок яблочный - 0,5 л, желатин - 25 г, сахар ванильный - 6 г, соль.

Взбить желатин с сахаром, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. Яблочный сок разогреть, добавить предварительно замоченный желатин и влить желтки. Белки слегка посолить, взбить в крепкую пену, посыпать ванильным сахаром и смешать с яблочным соком. Смесь разлить в формочки и охладить. Подать в креманках.

Кофе по-шварцвальски

Кофе черный натуральный - 120 мл, сок из черешни - 30 мл., сахар - 12 г, лёд.

В горячий кофе добавить сок черешни. Полученную смесь разлить в стаканы, наполненные до половины измельченным пищевым льдом. Положить сахар, размешать и подать.

Кофе по-берлински

Кофе черный натуральный - 70 мл, сок черешни - 50 мл, молоко сгущенное - 30 г, пудра сахарная - 10 г.

Сварить крепкий черный кофе, процедить, охладить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, размешать. Налить в бокал, полить сахарной пудрой и подать.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Какие виды продуктов и способы их обработки наиболее популярны в немецких блюдах?
2. В чем особенности режима питания немцев?
3. Роль холодных блюд и закусок в немецкой кухне. Назовите ассортимент и особенности их приготовления.
4. Какие супы предпочитают немцы? Каковы особенности их приготовления и подачи?

5. Перечислите ассортимент вторых блюд, наиболее популярных в немецкой кулинарии. Технология их приготовления.
6. Назовите наиболее популярные напитки и сладкие блюда у немцев.
7. Дайте рекомендации по составлению меню для гостей из Германии.

Лабораторная работа № 3

Итальянская кухня

Своего расцвета кулинарное искусство в Италии достигло во время Древнего Рима. Блюда отличались изысканностью и роскошью. Часто они были сложны в приготовлении, а их форма представляла собой произведение искусства.

Именно в Древнем Риме впервые стали готовить салаты.

Итальянская кухня нового времени, конечно, резко отличается от древней. Она более демократична, проста и рациональна.

Прежде всего итальянская кухня - это тысячи изделий из теста, причем каждое имеет своеобразный вкус. Макароны /спагетти/ это национальное блюдо.

Помидоры, оливковое масло и чеснок занимают большое место в питании итальянцев. На оливковом масле не только жарят, но и готовят почти все приправы.

Распространены рыба и нерыбные продукты моря. Итальянцы охотно едят телятину, реже говядину и почти не едят баранину. Жареному мясу предпочитают тушеное. Итальянцы любят субпродукты. В качестве основного продукта используют птицу. Блюда из дичи встречаются только на острове Сардиния.

Разведение свиней - традиционное занятие итальянцев, позволило им прослыть знатоками в приготовлении колбасных изделий. Любят свиное сало.

В итальянской кулинарии широко используется рис, кукурузная мука - полента. В Пьемонте и Венеции изделия из кукурузной муки употребляют вместо хлеба.

Итальянцы используют множество овощей, фруктов и ягод.

Широко используют при приготовлении блюд сыры.

Хлеб едят только пшеничный.

В целом итальянская кухня очень острая.

Итальянская кухня на весь мир прославилась приготовлением овощей. Овощи не варят, а тушат в собственном соку или жарят в масле.

В Италии готовят вкусное мороженое, всевозможные пирожные, торты и булочки.

Задание;

1. Составить технологические схемы приготовления следующих блюд:
2. Салат из лука и оливок
3. Суп яичный по-римски
4. Жаркое с лимонным соусом

5. Бананы жареные
6. Кофе по-итальянски

Холодные блюда и закуски

Салат из лука и оливок

Лук репчатый – 400 г, оливки - 200 г, оливковое масло – 50 г, горчица – 10 г, соль, черный молотый перец, уксус.

Отварить лук, каждую луковицу разрезать пополам, положить в салатник с оливками, залить маринадом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли, перца и горчицы.

Салат по-милански

Макароны - 200 г, рыбные консервы в томатном соусе - 250 г, маринованные огурцы, консервированный горошек - 100 г, кетчуп - 20 г, майонез - 75 г, соль, лимонный сок.

Отварить макароны. Рыбные консервы, кубики маринованных огурцов, консервированный горошек, кетчуп, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

Супы

Суп "Минестра"

Бекон - 37 г, лук репчатый - 12 г, морковь - 20 г, репа - 20 г, лук порей - 11 г, капуста белокочанная - 25 г, картофель - 41 г, горошек зеленый - 15 г, фасоль стручковая – 22 г, чеснок - 3 г, рис - 8 г, базилик - 1,5 г, бульон - 200 мл, сыр - 15 г, лавровый лист, соль.

Приготовить откидной рис. Постную часть бекона нарезать и слегка обжарить с нашинкованным луком до бледно-золотистого цвета. Белокочанную капусту, морковь, репу, лук порей, картофель нарезать ломтиками, добавить базилик и лавровый лист, спассеровать. Залить бульоном или водой, положить очищенные от кожицы и зерен помидоры, зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли и варить на медленном огне 8-10 минут, положить рис и довести до кипения. Оставшуюся часть бекона растереть с чесноком и ввести в суп. Отдельно подать тертый сыр.

Суп яичный по-римски

Белый хлеб - 120 г, растительное масло - 40 г, плавленый сыр - 50 г, яйцо - 4 шт., бульон мясной - 500 г, зелень петрушки.

Кусочки хлеба обжарить на сливочном масле. На них поместить пластинки плавленого сыра и запечь. В тарелку уложить два обжаренных кусочка хлеба, разбить яйцо и залить бульоном. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Горячие блюда

Пицца "Каприччиоза"

Тесто - 300 г, томаты - 300 г, ветчина - 400 г, сыр – 200 г, шампиньоны - 300 г, чеснок - 10 г, белое вино - 200 г, растительное масло - 50 г.

Тесто раскатать и уложить на смазанный маслом лист. К нарезанным шампиньонам добавить растительного масла, чеснок, стакан белого, вина и варить 15 минут. Посолить. Тесто смазать маслом и накрыть нарезанными томатами, кусочками ветчины, грибами и ломтиками сыра. Поставить в разогретый духовой шкаф и выпечь в течение 20 минут.

Тесто: мука - 250 г, растительное масло - 50 г, вода - 200 г, дрожжи - 20 г, соль.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить одну столовую ложку муки, дать постоять 10 минут. В посуду насыпать муку, добавить соль, в середине сделать углубление, в которое налить разведенные дрожжи и масло. Замесить тесто. Посыпать мукой, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

Полента

Кукурузная мука - 250 г, сливочное масло - 40 г, соль.

Вскипятить 1 л воды, добавить щепотку соли, всыпать кукурузную муку и варить на слабом огне - 40 минут, помешивая деревянной ложкой, чтобы не было комков и масса не приставала ко дну кастрюли. Как только она начнет отставать от стенок кастрюли выложить ее на блюдо.

Каннеллони с начинкой

Каннеллони - 12 шт., растительное масло - 60 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 15 г, петрушка - 10 г, отварное рубленое мясо - 250 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 20 г, сыр пармезан - 80 г, томатный соус - 1 л, базилик, мускатный орех, соль, перец.

Сварить каннеллони. Лук, чеснок, петрушку мелко нарезать и потушить с растительным маслом до полуготовности. Затем добавить мясо и тушить 2-3 минуты. Добавить специи. Через 15 минут снять с огня, дать остыть, заправить 50 г сыра, яйцом и все хорошо размешать. Этой смесью начинить каннеллони. В смазанную маслом форму налить половину томатного соуса, уложить слоями каннеллони и залить оставшимся соусом. Посыпать пармезаном и крупинками сливочного масла. Закрыть посуду крышкой и поставить в духовой шкаф.

Жаркое с лимонным соусом

Мякоть говядины - 800 г, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 30 г, белое сухое вино - 30 г, яичные желтки - 2 шт., лимон - 1 шт., мясной бульон - 100 г, зелень петрушки, соль.

Кусок мяса отбить, обжарить на сливочном масле, смешанным с растительным со всех сторон, посолить. Добавить вино и мясной бульон.

Отдельно взбить яичные желтки с солью и соком лимона. Мясо переложить в другую посуду. Вылить на сковороду взбитые желтки и, постоянно помешивая, добавить нарезанную зелень. Когда соус начнет густеть, снять с огня. Мясо выложить на блюдо, порезав ломтиками, полить соусом.

Камбала в духовке

Филе камбалы - 450 г, сливочное масло или маргарин - 90 г, панировочные сухари - 30 г, яичный желток - 1 шт., белое сухое вино - 100 г, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, промыть, удалить хребтовую кость, открыть, поместить на сковороду, смазанную жиром. На открытую часть положить тщательно перемешанную смесь из распущенного сливочного масла или маргарина, панировочных сухарей, желтка, зелени петрушки и соли. Сверху посыпать панировочными сухарями, вокруг полить вином и поставить в горячую духовку на 45 минут.

Сладкие блюда и напитки

Бананы жареные

Бананы - 1000 г, мука - 100 г, сахар - 50 г, сливочное масло - 25 г, вода - 100 г, ром - 50 г, яйцо - 1 шт., растительное масло, сахарная пудра, соль.

В миску положить просеянную муку, сахар, сливочное масло, соль, влить воду, тщательно перемешать /смесь не должна быть густой/, добавить ром, взбитый яичный желток и оставить на 2 часа. Очистить бананы, разрезать пополам вдоль, а затем на три части поперек. В приготовленную смесь, аккуратно помешивая, добавить яичный белок. Вилкой погружать в смесь кусочки банана и обжаривать на сковороде с растительным маслом. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде, посыпав сахарной пудрой.

Кофе по-итальянски

Кофе натуральный - 30 г, сахар - 50 г, молоко - 400 г.

Сварить кофе на молоке и процедить в чашечку, отдельно подать сахар.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Какие виды продуктов популярны у итальянцев?
2. Назовите характерные особенности режима питания итальянцев. Из каких блюд состоит их традиционное меню?
3. Какие закуски предпочитают в Италии? Технология их приготовления.
4. Ассортимент супов и технология их приготовления в итальянской кухне.
5. Как готовят стерлядь и осетрину по-итальянски?
6. Какие блюда из мяса и птицы популярны в Италии?

7. Расскажите об особенностях приготовления итальянских блюд из макаронных изделий.

8. Какие блюда и напитки следует рекомендовать гостям из Италии?

Лабораторная работа №4

Кухня Индии

Задание

1. Составить технологические схемы приготовления следующих блюд:

2. Салат по-индийски

3. Перец, фаршированный рисом и грибами

4. Суп-пюре по-индийски

5. Треска по-бенгальски

6. Блины индийские

По традиции еду подают в Индии на тали - большом, обычно круглом подносе, медном или из нержавеющей стали.

На подносе ставят катори - металлические порционные чашечки для каждого блюда. Обычно это порции цыпленка, мяса или рыбы, двух видов овощей, чечевицы, йогурта. Кроме того, могут быть пикули, дольки лимона и щепотка соли. Все это располагают по краю тали, а в центре помещают отварной рис. Питьевую воду, обычно в металлическом стакане, ставят обязательно слева от тали.

После еды вы можете приобрести плоды орехов, гвоздики, кардамона, которые продают тут же, завернутыми в трубочку в специальные листья, смазанные известью. Считают, что эти пряности способствуют пищеварению.

Холодные блюда и закуски

Салат по-индийски

Рис - 43 г, спаржа - 20 г, яблоки - 32 г, перец сладкий зеленый – 29 г, майонез – 30 г, карри - 1 г.

Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 минут, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в жарочном шкафу нарезать соломкой, яблоки очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Рис выложить на середину тарелки, гарнируя спаржей, яблоками, перцем, посыпать карри, полить майонезом.

Салат "Бомбей"

Салат зеленый - 40 г, перец сладкий - 40 г, рис – 20 г, масло оливковое - 10 г, уксус - 5 г, перец молотый черный, соль.

Листья салата нарезать в виде лапши, сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и

охлаждать. Салат, перец сладкий смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат овощной с фруктами

Картофель - 37 г, помидоры - 40 г, огурцы - 32 г, морковь - 32 г, цветная капуста - 54 г, яблоки - 36 г, бананы - 42 г, папайя - 39 г, лимон - 60 г, мятный чатни - 5 г, масала - 5 г.

Отварить картофель, нарезать кубиками. Свежие огурцы, помидоры, очищенные яблоки, бананы, папайю - нарезать кубиками и ломтиками. Отварить цветную капусту, разобрать на мелкие соцветия. Все соединить, перемешать, посыпать приправой чат масалой, заправить мятным чатни (приправой, приготовленной из растертой мяты, кориандра, репчатого лука, зеленого стручкового перца соли, сахара, чеснока, тмина и лимонного сока). Сбрызнуть лимонным соком. Подать на фарфоровом блюде.

Салат "Солнечный свет"

Морковь сырая - 150 г, арахис - дробленый жареный - 50 г, майонез - 100 г, сливки - 40 г, груши спелые - 100 г, салат кочанный - 6 листьев.

Тертую морковь положить в воду со льдом на 30 минут. Затем обсушить, смешать с орехами, заправить майонезом и сливками. Добавить соль и перец. Положить четвертушки груш без сердцевины на листья салата и выложить на блюдо. На каждый ломтик груши положить по полной столовой ложке морковной смеси. Подать холодным.

Индийский маринад (для птицы и баранины)

Йогурт из неснятого молока - 250 г, растительное масло - 100 г, порошок карри - 5 г, куркума молотая или майоран - 2 г, перец черный молотый - 2 г, имбирь свежий (палочка) - 2 см, тмин - 5 г.

Смешать йогурт с маслом. Затем добавить специи, тмин и тщательно перемешать. Имбирь измельчить и добавить в смесь последним.

Яйца, фаршированные по-индийски

Яйца - 2 шт, масло сливочное - 15 г, майонез - 50 г, соус "Кетчуп" - 10 г, карри - 5 г

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью. Майонез заправить порошком карри, добавить соус "Кетчуп" хорошо размешать и густо полить яйца.

Перец, фаршированный рисом и грибами

На 1 кг перца: лук - 100 г, растительное масло - 100 г, рис - 200 г, помидоры - 300 г, грибы - 300 г, петрушка зелень - 50 г, лимон - ½ шт., вода - 0,5 л.

Перец очистить от сердцевины и ошпарить кипятком. Отдельно приготовить фарш. Для этого пассерованный лук смешать с перебранным и

промытым рисом, протертыми помидорами (1/2 их количества), мелко нашинкованными грибами и соком лимона. Залить все водой и довести на плите до полуготовности; наполнить перец фаршем, сложить в сотейник, а сверху на перец разместить нарезанные помидоры, посыпать нарубленной зеленью петрушки. Поставить на водяную баню тушить. Чтобы придать блюду более специфический вкус, перец посыпают сверху мелко протертым сыром или брынзой.

Супы

Карри-суп по-индийски

Баранина - 400 г, лук - 50 г, жир - 20 г, вода - 1 л, порошок карри - 5 г, чеснок, лавровый лист, пучок суповой зелени, соль, лимонный сок, сметана - 20 г.

Лук мелко нашинковать и слегка спассеровать в жире. Добавить порошок карри и потушить на слабом огне в течение 4 мин. Суповую зелень мелко нарезать, а мясо нарезать довольно крупными кусками и зажарить на сковороде, добавив соль, лавровый лист. Переложить продукты в другую посуду, добавить воду и тушить на небольшом огне в течение 2 часов до готовности. Когда бульон выкипит наполовину, процедить его сквозь сито, добавить сок лимона и сметану и снова полонить в него мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

Шорба-э-бадам

Бульон - 300 г, помидоры - 12 г, лук репчатый - 16 г, морковь - 19 г, масло сливочное - 10 г, белый перец - 3 г, имбирь - 4 г, чеснок - 2 г, миндальная эссенция - 0,3 г, гарам масала в зернах - 1 г, миндаль – 59 г, соль.

Репчатый лук, морковь, помидоры нарезать произвольно и пассеровать на жире до мягкости. Затем овощи протереть, влить концентрированный куриный бульон, довести до кипения, заправить специями, миндальной эссенцией, пряностями и довести суп до готовности. Отдельно на розетке подать миндаль.

Суп-пюре по-индийски

Рис - 7 г, яблоки - 100 г, сливки - 14 г, масло сливочное - 7 г, соус белый - 200 г, соль, карри - 4 г.

Лук репчатый мелко нашинковать и бланшировать. У яблок удалить сердцевину, запечь и протереть. Приготовить белый соус, соединить его с луком, протертыми яблоками, добавить карри, посолить, проварить и процедить. Перед подачей суп заправить кипячеными сливками и сливочным маслом. В суп положить рис, отваренный отдельно.

Суп куриный по-индийски

Цыпленок - 89 г, лук - 24 г, масло сливочное - 10 г, кориандр – 3 г, перец красный - 2 г, имбирь - 2 г, куркума - 3 г, соль.

Подготовленную тушку цыпленка нарубить на кусочки массой 20-25 г, залить водой, посолить, довести до кипения, снять излишний жир и варить до готовности. Острый стручковый перец, семена кориандра, куркуму, имбирь тщательно растереть, смешать с небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны. Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Приготовленную массу развести бульоном и довести до кипения. Мясо цыпленка и лук выложить в суповую миску и залить бульоном. Отдельно подать рассыпчатый рис. Суп должен быть не очень жирным, довольно острым.

Горячие блюда

Мург далли (курица жареная)

Курица - 1/4 часть тушки, масло сливочное - 25 г, имбирь - 10 г, чеснок - 4 г, лук репчатый - 100 г, лимон - 50 г, перец красный - 1,5 г, уксус 3% - 5 г, чат масала - 5 г, гарам масала – 1,5г, йогурт – 100 г, соль.

С обработанной курицы снять кожу, разрубить на 4 части (две ножки, два филе), проткнуть в нескольких местах вилкой и посолить. Тщательно растереть лук, имбирь и чеснок, затем развести их небольшим количеством воды до консистенции густой пасты. Приготовить маринад: пасту соединить с йогуртом, добавить уксус, гарам масала, заправить красным перцем, солью. Замочить в этом маринаде курицу в течение 8 часов. После этого куски курицы смазать маслом, поместить на противень, смазанный маслом, и жарить в жарочном шкафу 30 минут. Затем вновь смазать маслом и жарить еще полчаса. Подать на металлическом блюде, сбрызнув маслом и лимонным соком, посыпав чат масала. Украсить кольцами лука и дольками лимона.

Цыплята карри по-мадрасски

Цыпленок - 1 шт., жир- 60 г, лук - 50 г, чеснок - 2 г, карри - 10 г, бульон - 100 г, лимон - 50 г, томат-пюре - 50 г.

Лук и растертый чеснок обжарить, через 2-3 минуты добавить карри, уменьшить огонь и тушить в течение 3-4 минут. Подготовленного и нарезанного на порции цыпленка положить на сковороду, хорошо перемешать с пряностями и тушить под крышкой на слабом огне. Если жидкость выкипела, добавить бульон, чтобы получился довольно густой соус. Приправить томатом, солью и соком лимона. Это блюдо очень любят на юге Индии.

Филе сома по-индийски

Филе сома - 256 г, масло сливочное - 27 г, вино белое - 30 г, морковь - 13 г, сельдерей - 15 г, лук репчатый - 12 г, зелень петрушки и укропа - 21 г, рис - 50 г, мука - 3 г, карри - 3 г.

Филе сома нарезать на порционные куски, выложить в кастрюлю с нарезанной ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавить немного сливочного масла и ароматической зелени, залить вином и рыбным

бульоном и припустить. Готовую рыбу вынуть. Муку спассеровать на масле, добавить карри и ввести в сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус протереть, заправить сливочным маслом и процедить через сито. Припущенную рыбу уложить на рис, приготовленный по-индийски, залить соусом, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Треска по-бенгальски

Треска - 1 кг, пахта - 800 г, перец красный молотый – 10 г, куркума - 5 г, тмин - 2 г, перец черный - 2 г, сок лимона - 10 г, соль - 40 г.

Рыбу разделить, промыть и обсушить. Слегка натереть порошком карри разогреть в пахте, поставить в теплое место. Положить рыбу в кастрюлю, сбрызнуть соком лимона, залить водой, посыпать тмином, красным и черным перцем и поставить тушить на 10 минут. После этого выложить рыбу на разогретый поднос, соус приправить соком лимона и солью; вылить на рыбу, а сверху полить растопленным маслом.

Пело - свинина с рисом и ананасами

Свинина нежирная - 500 г, сливочное масло - 50 г, лук - 50 г, гвоздика - 3 шт., кориандр молотый - 2 г, соль - 10 г, рис - 250 г, ананас – 1 шт., корица, кардамон - по 1 г, сок ананаса - 100 г, сок лимона - 20 г, сахар - 20 г.

Мясо нарезать ломтиками. Масло разогреть и обжарить в нем мясо, добавив кориандр, гвоздику и мелко нарезанный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 минут. Затем добавить 1 стакан воды и тушить до готовности. Сваренный рис перемешать с 3 дольками ананаса. Мясо соединить с готовым соусом и выложить в филе для выпекания, сверху положить рис. Поверхность посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть 2-3 ст. л. воды. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с соком, с сахаром и подрумянить слегка на небольшом огне. Эту смесь выложить на поверхности риса. Готовую форму поставить в духовой шкаф и запечь под крышкой в течение 10 минут.

Свинина на вертеле

Свинина (или баранина, или говядина) - 500 г, йогурт или кислое молоко - 200 г, лук - 100 г, яйцо - 2 шт., кориандр - 20 г, соль – 10 г, корица - 7 г, кардамон - 10 г, гвоздика - 3 шт., куркума или карри - 5 г.

Приготовить маринад из йогурта, имбиря, соли. Мясо нарезать на кубики 1-3 см и положить в этот маринад на 6 часов. Затем распустить 1/2 количества масла, добавить мясо и мелко нарезанный лук, посыпать кориандром и влить 1/2 стакана воды. Поставить тушить на слабый огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Перемешать с оставшимися пряностями. Кастрюлю хорошо встряхнуть несколько раз и оставить еще на 5 минут на слабом огне. Яйца отварить вкрутую и очистить. Лук очистить и отварить в течение 15 минут, нарезать ломтиками. Свеклу очистить, нарезать ломтиками и отварить 15 минут. Взять кубики мяса, яйца, лук и свеклу, насадить поочередно на вертел и посыпать порошком карри. Остатки жира разогреть и

обжарить на нем подготовленное мясо со всех сторон. Подать с ломтиками белого хлеба или рассыпчатым рисом.

Барашек со шпинатом по-пенджабски

Баранина - 750 г, шпинат - 1 кг, йогурт - 40 г, масло сливочное - 60г, лук - 100 г, куркума - 5 г, кориандр – 10 г, имбирь - 20г, красный молотый перец - 5 г, тмин - 5 г, зерна горчицы - 20 г, соль - 7 г.

Мелко нарезанный лук обжарить в сильно разогретом жире, добавить куркуму и потушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем положить мясо, добавить немного воды и тушить пол крышкой в течение 1 часа. Затем добавить мелко нарезанный свежий шпинат, имбирь, тмин, зерна горчицы, йогурт, красный перец, соль. Все хорошо перемешать. Продолжать тушить под крышкой еще 15 минут, при этом время от времени встряхивать кастрюлю и по мере надобности добавлять воду. Блюдо должно быть кашеобразным, почти вся жидкость должна выкипеть. К баранине подать рассыпчатый рис.

Кхема-кари с рубленным мясом

Говядина - 500 г, лук - 50 г, чеснок - 20 г, карри - 10 г, йогурт - 100 г, соль, жир - 20 г, томат - 20 г.

Мелко нарезанный лук и чеснок обжарить в жире до коричневого цвета, добавить карри, потушить на слабом огне 4 минуты, добавить томатную пасту. В конце добавить мелко нарезанного постного говяжьего или бараньего мяса и кислое молоко, посолить и обжарить.

Овощное карри

Зеленая фасоль - 250 г, картофель - 250 г, помидоры - 250 г, жир - 40 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, карри - 20 г, соль, сок лимона.

Лук и чеснок мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Добавить порошок карри и тушить 4 минуты на слабом огне, добавить томатную пасту и очищенные измельченные стручки зеленой фасоли, немного воды. Соус должен быть густоватым. Когда фасоль готова, добавить мелко нарезанный картофель. Все продукты потушить с жиром, посолить и добавить сок лимона. Можно карри приготовить из чечевицы, из белокочанной капусты или с рыбным бульоном.

Соус борта из свежих огурцов

Свежий огурец - 200 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, молотый имбирь -10 г, зеленый сладкий перец - 1 шт., масло растительное - 60 г, соль, сок лимона, перец.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, чтобы вода стекла. Лук, чеснок, стручок перца и отварной огурец мелко нарезанные, смешать с маслом

растительным и приправить специями. Соус подают к сухому рассыпчатому рису с кокосовыми орехами.

Сладкие блюда и напитки

Блины индийские

Мука - 600 г, яйца - 10 шт., масло - 200 г, сахар - 80 г, молоко - 200 г, корица и апельсиновая цедра по вкусу.

Желтки выложить в кастрюлю, добавить муку, масло, хорошо растереть и развести молоком. Белки ввести в тесто, добавить корицу и апельсиновую цедру.

Выпекать на сковороде. Готовые блины выложить на тарелку, посыпать сахаром и поставить в духовку.

Ананасовые шарики

Мука - 120 г, яйцо - 80 г, ананасы - 100 г, молоко - 100 г, жир, соль, сахарная пудра.

Муку просеять, взбить яйца, добавить соль и молоко, замесить крутое тесто. Добавить ломтики ананасов, все смешать. Разогреть фритюр и с помощью чайной ложки опускать в кипящий жир небольшие шарики и жарить до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Халуа

Крупа манная - 100 г, масло сливочное - 25 г, изюм - 26 г, грецкие орехи - 59 г, или фундук - 53 г, или арахис - 35 г, или миндаль – 44 г, ванилин - 0,001 г.

В распущенное сливочное масло всыпать тонкой струйкой манную крупу и, все время помешивая, спассеровать до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замочить в холодной воде в течение 30-40 минут. Орехи очистить, поджарить, измельчить и вместе с изюмом, сахаром, ванилином добавить к манной крупе, перемешать. Всю массу прогреть на слабом огне 30 минут. Подавать в холодном виде.

Чайный флип "нимбу панч"

Яичный желток - 1, лимонный сок - 10 г, ром – 10 г, чай - 5 г, молоко - 40 г, лёд.

Тщательно размешать яичный желток, влить лимонный сок и ром. Все развести холодным крепким чаем и добавить холодного молока. Чайный флип лучше приготовить в большой посуде на 10-15 человек и разлить в бокалы для коктейлей, предварительно опустив туда по кубику льда.

Кокосовое молоко

Молоко - 500 г, кокосовый орех - 125 г, вода.

Нарезанные дольками кокосовые орехи залить кипящим молоком, наполовину смешанным с водой, так чтобы жидкость покрыла их. Снять с огня, дать настояться в течение 20-30 минут. Затем протереть через сито и процедить через салфетку.

Лабораторная работа № 5 Индонезийская кухня

Основная пища жителей островов - рис, а на малайском языке он является синонимом слова "пища". Раньше местные жители использовали рис вместо денег в своих торговых операциях. Сырой рис называют "берас", а вареный - "наси". В национальной кухне насчитывается около пятидесяти блюд из риса. Рис подают на отдельном блюде или на больших зеленых листьях. К нему подают нарезанное кубиками свиное мясо, капусту, жареную рыбу, яблоки, разнообразные салаты. Иногда рис подают в холодном виде сильно наперченным.

Рыба также является наиболее распространенным продуктом, её жарят, а чаще варят с бананами и помидорами.

Любимое блюдо - саранча. Очень популярны отварные молодые ростки бамбука, напоминающие по вкусу спаржу, и сердцевина пальмы.

Жители Явы и Суматры едят также особый вид земли. Ее очищают от инородных тел, пекут, а затем режут на кусочки и поджаривают в железной кастрюле на горячих углях. Получаемые таким образом сморщенные бисквиты напоминают по вкусу кору корицы.

Из особого вида болотной глины, которую смешивают с фруктовым соком, делают варенье. Хлебное дерево и кокосовая пальма также вносят свой вклад в питание туземцев.

На Малайском полуострове употребляют в пищу больших ящериц. Их жарят и посыпают красным перцем. Яйца ящериц, называемые «тжитжи-ак», варят, как куриные.

Свинину жарят, завернув в листья хлебного дерева, но её употребляют в пищу только в тех районах, где мусульман меньшинство.

В пищу употребляют мясо волов (карабао), а также баранину. Очень популярны куры. Из них готовят национальное блюдо "рететафель". Оно состоит из жареной курицы с соусом "карри" и отварных овощей, которые подаются отдельно в маленьких китайских чашечках.

В Индонезии очень любят маринованные плоды манго, помидоры, жареные кабачки, соленую и сушеную рыбу, тертый кокосовый орех. Для заправки всех блюд используется острый перец, блюда готовят в основном на пальмовом масле. Жители едят много свежих фруктов, любят мороженое и щербет. Из горячих напитков пьют кофе и чай, а по утрам чай с молоком.

Молюокские острова - острова специй, благоухающие - эти слова сами по себе издают аромат. Славятся они гвоздикой, мускатным орехом, перцем.

Почки гвоздики, такие неприметные с виду, почти всегда кладут в компот или глинтвейн, потому, что вкус их придает напиткам особую прелесть. Португальцы, британцы, голландцы вели кровавые войны из-за почек этого дерева. В торговых домах Амстердама почки гвоздики превращались в колоссальные деньги. Список специй может быть длинным - листья лимона, кемирисовые орехи, корень имбиря, тмин, тамаринд, кокосовое молоко и масло, паста из креветок, ростки гороха, продолговатые орешки, грибы и т.д.

Коренное население Новой Гвинеи составляет в основном папуасы. Некоторые наиболее отсталые племена до сих пор живут, как в каменном веке, их орудия производства примитивны, но целесообразны. Мясо, рыбу, овощи приправляют специями, завертывают в листья бананов и пекут в очаге в земле с листьями 2-3 часа.

Холодные блюда и закуски

Холодное индонезийское рисовое блюдо

Рис - 100 г, вода - 800 г, помидоры - 200 г, яйцо - 80 г, хвосты лангустов или раков, масло растительное - 20 г, лимонный сок - 10 г, бананы - 200 г, томат-паста - 20 г, майонез - 20 г, соль, перец черный, красный.

В подсоленной воде отварить рассыпчатый рис, откинуть на сито, дать остыть. Подготовленные хвосты лангустов или раков замариновать (масло растительное, сок лимона, соль и перец). Бананы разрезать вдоль и посыпать красным перцем. Рис положить в тарелку, слегка прижать и, перевернуть на выстланный зелеными салатными листьями поднос. В середине риса сделать углубление и влить в него томатную пасту, смешанную с майонезом. Украсить хвостами раков, дольками помидоров и бананов, половинками сваренных вкрутую яиц.

Супы

Суп яванский

Мясо - 500 г, сливочное масло - 10 г, стручковый перец - 50 г, сельдерей - 10 г, вода - 1 л, имбирь - 5 г, кокосовое молоко - 300 г, уксус - 10г, перец молотый - 5 г, соль.

Мясо мелко нарезать и поджарить до хрустящего состояния. Перец и сельдерей очень тонко нарезать. Овощи, мясо опустить в кипящую воду, положить имбирь и варить 15-20 минут. Затем добавить кокосовое молоко, уксус и перец. Подать с отварным рисом.

Горячие блюда

Баботе

Баранина - 500 г, булка - 100 г, яйцо - 1 шт., лук - 50 г, чеснок - 20г, соус кетчуп - 15 г, миндаль - 20 г, лимон - 50 г, сливки - 60 г, соль, сахар.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размягченной булкой, яйцом, тертым луком и чесноком, измельченным миндалем и сливками. Все

хорош перемешать, приправить соком лимона, соусом кетчуп, солью и сахаром. Форму для выпекания хорошо смазать маслом, вложить в неё приготовленный фарш и варить в течение 45 минут на паровой бане. Можно поставить форму и в духовой шкаф, выпекать 20-25 минут. К этому подать рассыпчатый рис и зеленый салат.

Бами

Орехи - 250 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, масло растительное - 80 г, свинина – 250 г, помидоры - 500 г, грибы - 100 г, лук зеленый - 10 г, перец - 10 г, петрушка - 30 г, лимон - 80 г, сок лимона - 50 г, соль, перец.

Из 2 яиц, соли, воды приготовить массу для омлета и отставить в сторону. Орехи засыпать в сильно кипящую воду и варить 10 минут. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить в него мелко нарезанный лук, чеснок и нарезанные кубиками мясо. Помидоры облить кипятком и снять с них кожицу, грибы нарезать тонкими дольками, добавить мелко нарезанный лук, петрушку, нарубленные стручки перца, все смешать с мясом и потушить в течение 20-30 минут. Добавить соль, перец, быстроохлажденные и обсушенные орехи, приготовленную для омлета массу и зажарить в остатках масла. Омлет нарезать полосками. Мясо и овощи выложить в тарелку, украсить полосками омлета, посыпать зеленью и полить соком лимона.

Наси горен - жареный рис

Рис - 100 г, лук - 10 г, чеснок - 20 г, стручки сладкого перца - 2 шт., мясо курицы - 300 г, крабы – 1 банка или тушеной рыбы - 250 г, красный перец - 10 г, соль, сок лимона, щепотка сахара, растительное масло - 40 г.

В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис, откинуть на сито и дать стечь воде. Если к этому времени мясо не будет готово, рис накрыть салфеткой и поставить над миской с горячей водой, чтобы рис не остыл. Разогреть масло, лук мелко нарубить, нарезать тонкими колечками перец, прибавить чеснок и все обжарить. Добавить нарезанное кубиками мясо, приправить его перцем, солью, снова обжарить, затем добавить рис и мясо раков или крабов, которое следует слегка посолить, добавить сахар. Все вместе жарить не более 5 минут. Жареный рис можно гарнировать дольками свежего огурца, помидора или яйца, жареными кольцами лука, сырыми или жареными половинками банана. Сверху можно посыпать молотыми орехами.

Рыба по-индонезийски

Рис - 200 г, рыбное филе - 400 г, крабы или раки - 200 г, бульон куриный - 100 г, лук - 100 г, лимон - 30 г, сливки - 60 г, мука – 50 г, жир, соль, банан – 1 шт, кетчуп - 50 г.

Рис отварить в подсоленной воде, лук нарезать кубиками и обжарить до светло-золотистого цвета. Прибавить немного куриного бульона.

Добавить соус, посолить и разогреть. Рыбное филе разделить на 10 частей, сбрызнуть соком лимона, отставить в сторону на полчаса. Куски подготовленной рыбы посолить, обмакнуть в сливки и обвалять в муке, зажарить в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки. Рис украсить половинками жареных бананов и кольцами лука, а к рыбе подать соус кетчуп.

Зате - мясо, жареное на вертеле

Мясо курицы или молодой свинины - 200 г, лук - 20 г, чеснок - 10 г, земляные орехи - 30 г, масло растительное – 40 г.

Мясо нарезать небольшими кубиками и натереть смесью из мелко нарезанного лука, растертого чеснока, очищенных, слегка поджаренных земляных орехов и растительного масла. Оставить так на полчаса. Затем поперчить и посолить. Замаринованные куски мяса насадить на вертел и, непрерывно поворачивая, обжарить со всех сторон. Подать с рассыпчатым рисом. Отдельно можно подать рыбный или томатный соус.

Куриная печень по-индонезийски

Печень - 200 г, лук - 50 г, стручок перца – 1 шт, сливки - 100 г, масло растительное, соль, сахар.

Мелко нарезать лук и перец, потушить в растительном масле. Нарезанную печень обжарить на сильном огне, непрерывно помешивая. Приправить солью и перцем, добавить сливки. Подать с рисом.

Заяц по-новогвинейски

Зайца обработать, посолить, поперчить, приправить специями, целиком завернуть в листья бананов. Вырыть яму, дно выстлать листьями и камнями, раскаленными на костре, на них положить мясо, обвязанное листьями, еще слой листьев засыпать все землей. Блюдо будет готово через 3 часа, подать с орехами и красным молотым перцем.

Сладкие блюда и напитки

Индонезийские крабовые пирожки

Мука - 250 г, яйцо - 40 г, вода - 60 г, ростки фасоли - 125 г, стебель лимонной травы - 1 шт., лук зеленый – 3 шт., чеснок - 10 г, крабовое мясо - 125 г, сок лимона - 100 г, сок лайма – 20 г, перец чили красный молотый - 5 г, масло растительное - 200 г.

Взбить муку с яйцами и водой, добавить ростки фасоли, лимонную траву, лук, чеснок, соль, крабовое мясо. Ввести лимонный сок и чили. Разогреть растительное масло в большой сковороде. Столовой ложкой выкладывать тесто в растительное масло и обжарить до золотисто-коричневого цвета с каждой стороны.

Соус, расплавить сахар в сковороде с толстым дном. Добавить остальные ингредиенты и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10 мин.

Обмакивать крабовые пирожки в соус: сахарный песок - 300 г, соевый соус - 375 мл, чеснок - 20 г, специи, лаосский порошок, лавровый лист, вода - 60 мл.

Фиалковое мороженое

Сахар - 300 г, вода - 100 г, сок грейпфрута - 200 г, фиалки - 3 букетика, лимон - 3 шт.

Цветы промыть, смешать с сахаром, водой и соком грейпфрута. Прокипятить на небольшом огне в течение 10 мин. Затем остудить и протереть сквозь сито. Добавить сок 3 лимонов и подать, как любое другое мороженое. Украсить фиалками.

Кофе фори

Палочки корицы - ½ шт, гвоздика – 6 шт., цедра 1 лимона, апельсин – 1 шт., ром - 60 г, коньяк - 120 г, сахар, крепкий горячий кофе - 1 л.

Все компоненты смешать, разогреть в сосуде, затем поджечь и очень осторожно залить горячим кофе.

Лабораторная работа №6.

Китайская кухня

Задание

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой цивилизации Китая. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки в городе Аньян. Еще в 770-771 г.г. до н.э. в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга.

Сегодня китайской кухней пользуется более 1 миллиарда человек - как в самом Китае, так и в Сингапуре, Таиланде, Японии и других странах этого региона. Много китайских ресторанов в Соединенных Штатах.

Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки и фарфоровые ложки - черпачки для супа. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Начинается трапеза, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Холодные блюда и закуски

Кисло-сладкий салат из огурцов

500г маленьких огурчиков, 30 г сахара, 80 г 3%-ного винного уксуса, 1 г молотого имбиря.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился сироп. Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, сбрызнуть "сиропом" из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Ростки фасоли с горчицей

200 г ростков фасоли, 10 г сухой горчицы, 10 г уксуса, 10 г душистого растительного масла, глютамат натрия, соль.

Фасоль замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Через 3-4 суток фасоль даст обилие ростков длиной 4-5 см. Подготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1-2 минут, после чего опустить в холодную воду и охладить, отжать влагу, выложить в миску.

Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, масло и перемешать.

Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

Супы

Для китайской кухни супы гораздо менее характерны, чем для европейской. Как правило, сначала отваривают или жарят твердые компоненты, а затем добавляют крепкий, сильно наперченный бульон. Подают супы в пиалах, а едят небольшой около 15 см длиной фарфоровой или металлической ложкой-черпачком. Супом обычно заканчивается трапеза.

Суп из свинины с тыквой

300 г корейки, 500 г тыквы, глютамат натрия на кончике ножа, соль по вкусу, 1 г красного перца, 2 л воды.

Корейку промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения. Затем бульон слить.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, что и свинину. Налить в кастрюлю воду, опустить в нее уже подготовленную свинину и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюда готово, добавить глютамат натрия, перемешать и подавать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

Похлебка с огурцом

300 г свинины, 200 г свежего огурца, 30 г лука, 1 г молотого перца, имбиря, 40 г соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 20 г водки, глютамат натрия, соль.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску и варить на слабом огне с добавлением лука, имбиря, соли, соевого соуса, глутамата натрия, водки и кунжутного масла. Когда свинина сварится, выложить.

Вымыть огурец и нарезать ломтиками поперек. Натереть ломтики огурца солью и оставить для просаливания на 10 минут.

Влить в пустую кастрюлю 1 литр кипятка, довести воду до кипения и опустить в неё подготовленную свинину и огурец. Снова довести до кипения и подать к столу.

Горячие блюда

Большинство мясных блюд готовят из свинины, что связано с особенностями сельского хозяйства Китая. Китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как впрочем и другими продуктами. Причем рекомендуется мясо нарезать, а не пропускать через мясорубку. Основные формы нарезки - соломка, кубики размером не более 1 см, лапшевидные полоски и тонкие брусочки. Такое измельчение продукта позволяет применять самые быстрые способы горячей обработки – обжигание и обжаривание всего за 1-2 минуты.

По частоте употребления мясо курицы занимает в китайской кухне второе место, уступая лишь свинине. Обработка курицы в Китае своеобразна тем, что курицу никогда целиком не отваривают и не жарят, а мелко измельчают, либо используют только ножи, крылышки, потроха и т.д. Обязательное условие приготовления птицы - аккуратнейшая предварительная обработка, включающая специфическое китайское правило - выщипывание пеньков с помощью пинцетов без повреждения кожи. У китайцев не принято опаливать птицу, так как при этом вытапливается небольшое количество подкожного жира, и кожа птицы становится ломкой.

Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря занимают значительное место в китайской кухне. По объему добычи рыбы Китай занимает третье место в мире. Подобно мясу и птице, рыбу в китайской кулинарии готовят с соевым соусом, винной приправой, сахаром, соединяют с овощами и даже с мясными и куриными продуктами. Интересно, что блюдо "Мясная соломка с запахом рыбы" готовится без добавления рыбных продуктов, но тем не менее имеет рыбный аромат. В то же время при приготовлении рыбных блюд китайские кулинары стараются ослабить сильный рыбный запах добавлением чайной ложки водки или коньяка.

Рис - основной продукт питания для более чем миллиардного населения Китая. Пиалы с вареным пресным рисом - обязательный атрибут китайского стола, имеющий то же значение в жизни китайцев, что и хлеб для народа нашей страны. Рис в Китае используется для самых различных целей, кроме того, что он основной продукт питания, включая приготовление разнообразных лепешек, сладостей, спиртных напитков, рисового уксуса и т.п.

Достаточно широко в китайской кухне представлены блюда из яиц. Обычное китайское блюдо - поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Подлинным украшением китайского стола являются консервированные яйца. Свежие яйца кладут в глиняный чан на солому и накрывают бамбуковой трухой. Затем делают отвар из соды, чая, соли, хвои, который смешивают с глиной, золой и известью. Охлажденным отваром заливают яйца и больше месяца выдерживают в тепле. Иностранцы иногда считают эти яйца тухлыми, однако это вкусное питательное блюдо с иссиня-черным белком - один из деликатесов китайской кухни.

"ГУ лао жоу"(старинный рецепт приготовления свинины)

500 г среднежирной свинины, 2 яйца, 20 г сахара, 20 г 3%-го уксуса, 500 г растительного масла, 20 г крахмала, 100 г лука, 30 г чеснока, 40 г томатного соуса, соль по вкусу.

Свинину нарезать как бефстроганов кусочками толщиной 1 мм и длиной 3-5см.

Мелко нарезать лук и чеснок.

Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить. Обвалять нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно. Масло перекалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1-2 мин добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, переворачивая.

Паровая утка по-гуандунски

1 специально откормленная зерном с имбирем утка (2 кг) , 100 г лука, 25 г коньяка, имбирь, глютамат натрия, соль.

Утку выпотрошить, промыть и вымочить в сильно охлажденной воде 1 час. Затем опустить в кипящую воду и варить до 80% готовности, вынуть, обсушить и выложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 часа.

Когда утка станет мягкой, вынуть лук и имбирь, слить бульон в кастрюлю, нагреть его до кипения, посолить и положить глютамат натрия. Затем влить этот бульон в сотейник с уткой и подавать к столу.

Голубиные яйца

4 куриных яйца, 400 г ветчины, 10 г муки, 60 г панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла.

Ветчину мелко нарубить и смешать со взбитыми яйцами, мукой, панировочными сухарями. Из получившейся массы приготовить клецки, по

форме напоминающие голубиные яйца, обжарить в течение 4-5 минут в перекаленном фритюре.

Подавать в глубоком блюде вместе. В отдельном блюде подать отварной рис и зеленый салат.

Рыба в маринаде

2 форели, 150 г соевого соуса, 100 г крепкого десертного вина, 40 г лука, 5 г молотого имбиря, 20 г крахмала, 10 г душистого масла, черный перец горошком.

Приготовить маринад: смешать соевый соус, имбирь, вино, измельченный лук, перец, добавить воду. Обработанную рыбу промыть, обсушить и опустить в маринад на 30 мин. Слить в чашку половину маринада, оставшуюся часть разбавить водой, поместить рыбу в духовку, нагретую до 180⁰С на 20 минут, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку.

Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить глютамат натрия, разведенный крахмал. Как только соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

Сладкие блюда и напитки

Для приготовления сладких блюд в китайской кухне широко используются плоды, орехи, плодово-ягодные соки, сахар, мучные продукты и молоко.

Очень популярны у китайцев такие десертные блюда, как засахаренные различные овощи, фрукты и даже цветы (хризантемы).

«Стеклянные» баклажаны

600 г баклажанов, 150 г сахара, 100 г фиников, 40 г цукатов, 1 яйцо, 20 г крахмала, 20 г муки, 250 г растительного масла.

Вымыть финики и сварить их до готовности, удалить косточки и кожицу, размять в пюре. Добавить 50 г сахара и перемешать.

Смешать взбитое яйцо с разведенным небольшим количеством воды, крахмалом и мукой.

Вымыть баклажаны, очистить от кожуры и плодоножек, нарезать на треугольные кусочки, надрезать их на 3/4 и заложить начинку из фиников.

В глубокой кастрюле перекалить масло, баклажаны обмакнуть в яичную смесь и жарить во фритюре 10 мин до золотисто-желтого цвета. Вынуть, дать маслу стечь. Сварить сироп из 100 мл воды и 150 г сахара. Опустить в него фаршированные баклажаны. Перед подачей на стол украшают цукатами.

Китайский чай

Чай занимает очень важное место в жизни китайцев. Когда в дом приходят гости, их встречают чашечкой свежезаваренного чая. Оканчивается китайская трапеза также чаем.

В Китае очень много сортов чая. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Но при всем этом разнообразии выделяют всего 6 видов чая:

- 1.красный чай (для нас черный);
- 2.зеленый чай;
- 3.улунчкий чай (байховый);
- 4.цветочный чай;
- 5.белый чай;
- 6.пресованный чай (плиточный).

Каждый вид чая имеет свой вкус и неповторимый аромат. Каждому сорту чая китайцы дают красивое название: "железная богиня милосердия", "драгоценная бровь", "жемчужная орхидея", "колодец дракона" и т.п. Пьют чай в Китае всегда без сахара и всегда горячим, даже в самую жару - он хорошо утоляет жажду. Китайцы обычно заваривают чай непосредственно в чашках. Широко распространены чашки с крышками. Перед заваркой чайные листики ополаскивают теплой водой. На чашку берут 4-5 г чая, которые заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и настаивают 5 мин. После этого доливают чашку кипятком доверху. Считается, что самая вкусная и ароматная вторая чашка чая. Поэтому иногда первую чашку выпивают не до конца, оставляя в ней треть, чтобы потом вновь долить кипятком. К чаю не подают никакие сладости. По строгой традиции чай в Китае – самостоятельное блюдо, не требующее никаких дополнений, способных не улучшить напиток, а только заглушить его вкус и аромат.

Корейская кухня

Корейская национальная кухня самобытна. Ее блюда отличаются от китайских и японских, и как утверждают корейцы еще в давние времена были популярны во всем мире. И сегодня интерес к корейской кухне велик. Например, в Японии гурманы предпочитают блюда Страны утренней свежести (поэтическое название Кореи) всем прочим.

Любовь корейцев ко всему изящному, красивому и многоцветному выразилась в многокомпонентности их кулинарных изделий, гармонии цвета и формы, обязательности видового и вкусового совершенства, сформировала особый этикет приема пищи.

Корейцы любят и умеют мастерски готовить самые разнообразные блюда из растений, рыбы, мяса, морепродуктов.

Главная и основная пища в Корее - вареный рис (пап). Варят его без соли и подают в больших чашках. Пресный рис как бы нейтрализует сильную остроту всего остального, что подают к нему в маленьких чашечках. Это прежде всего различные овощи: огурцы, баклажаны, помидоры, лук, чеснок и в особенности красный перец. Продукты нарезают небольшими кусочками, которые удобно брать палочками.

В корейской кухне нет молочных блюд. Только в давние времена молоко в качестве деликатеса подавали на королевский стол. Территория, пригодная для сельского хозяйства в Корее, ограничена, поэтому здесь не развито животноводство, и мясные блюда готовят нечасто. Необходимый организму белок получают из продуктов моря. Поэтому в корейской кухне огромное число блюд готовят из моллюсков, ракообразных, китового мяса, рыбы.

Очень любят в Корее сою. Соя в том или ином виде (соус, паста, творог) есть практически в каждом кушанье, придает ему неповторимый вкус.

Традиционно блюда корейской кухни очень острые, и каждый кулинар по своему вкусу добавляет нужное количество соуса, перца и других специй.

Из характерных для корейской кухни кушаний следует назвать "кимчхи" - овощное острое блюдо. Десятки разновидностей кимчхи различают набором компонентов и способами приготовления. Каждому времени года соответствует свой способ приготовления; кроме того, в каждом районе тоже свои особенности.

Своеобразным блюдом является кушанье из сырой рыбы ("хве") Кусочки сырой рыбы заливают уксусом, затем добавляют перец, соль, чеснок, мелко нарезанную морковь или редьку. Через 20 минут блюдо готово.

В противоположность китайцам и японцам, корейцы пьют мало чая. Зато они умеют мастерски готовить блюда и кондитерские изделия из фруктов. Большим деликатесом считается особая лечебная каша из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла и жидкой сои.

Холодные блюда и закуски

Салат из огурцов

Огурцы - 500 г, чеснок - 10г, уксус 3%-ный - 20 г, соль - 10 г, зеленый лук - 30г, соевый соус - 20 г, красный перец, кунжут.

Молодые огурцы слегка натереть крупной солью, обмыть, разрезать вдоль пополам, а затем на кусочки толщиной 0,2 см. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, подсоленный кунжут,

перемешать, выложить на тарелку и посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Кимчхи из молодой капусты

Молодая капуста - 2000 г, зеленый лук - 30 г, чеснок - 50 г, соль - 50 г, красный молотый перец - 20 г, пшеничная мука – 10 г.

Подготовленный кочан разделить на листья, их промыть, положить в подсоленную воду под пресс на 5-6 дней (за это время капуста осядет и на вкус будет слегка недосоленной). Капусту промыть, слегка отжать и заправить измельченным луком, чесноком и перцем. Все перемешать и выложить в посуду для засолки. Через 2-3 часа развести в воде муку, смесь довести до кипения, остудить, добавить соль по вкусу, вылить в посуду с капустой и накрыть крышкой. Хранить в холодном месте.

Набаккимчхи (кимчхи из редьки)

Редька - 1000 г, петрушка - 300 г, груша - 300 г, зеленый лук - 50 г, чеснок - 30 г, имбирь - 5 г, соль - 100 г, красный молотый перец - 10 г.

Редьку нарезать на плоские квадратики шириной 1,8 см и толщиной 0,2 см. Грушу очистить от кожуры и нарезать очень тонкими полосками шириной 1 см. Зеленый лук нарезать на кусочки длиной 3 см. Имбирь и чеснок измельчить и истолочь. Стебли петрушки промыть и слегка просалить (пока не подвянут). Затем их промыть и нарезать длиной 5-6 см. Редьку перемешать с красным молотым перцем, перетереть и, после того как она покраснеет, смешать с грушей, петрушкой и солью, выложить в посуду для засолки. Через 1 час влить подсоленную по вкусу воду (ее должно быть столько, чтобы кимчхи плавала сверху) и, заправив кимчхи луком, чесноком и имбирем, оставить для квашения. Когда кимчхи заквасится, образуется пена. В это время посуду с кимчхи нужно поставить в холодное место.

Рулет из утки со свиной

Утка - 1 шт., свинина - 50 г, соевый творог - 30 г, рис - 10 г, зеленый лук - 10 г, чеснок - 5 г, имбирь - 1 г, соевый соус - 5 г, соль - 2 г, молотый кунжут, молотый черный перец.

С подготовленной утки осторожно, чтобы не повредить, снять кожу, освободить мякоть от костей и провернуть её вместе со свиной через мясорубку.

Лук и чеснок тщательно измельчить. Рис замочить в воде и, как только набухнет, откинуть. Соевый творог поместить в марлевый мешочек, отделить влагу и измельчить.

В подготовленный мясной фарш выложить измельченные лук и чеснок, имбирь, соевый творог, рис, соевый соус, соль, молотый кунжут и черный молотый перец, хорошо перемешать и дать постоять 10 мин. Ровно расстелить утиную кожу, выложить на неё подготовленный фарш, свернуть

трубочкой и перевязать шпагатом. Тушить в течение часа. Остудить, разрезать шпагат и нарезать на куски толщиной 0,5-0,7 см.

Супы

Картофельный суп с мясом

Картофель - 500 г, мясо - 250 г, чеснок - 15 г, зеленый лук - 100 г, соевый соус - 100 г, растительное масло - 10 г, вода - 2000 г, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать полукруглыми дольками. Мясо нарезать тонкими длинными кусочками, заправить соевым соусом, растительным маслом, толченым чесноком, перемешать и дать пропитаться.

Налить в разогретую посуду масло, выложить мясо и картофель, обжарить, переворачивая. Когда картофель будет почти готов, влить воду, довести до кипения, посолить. В готовый суп выложить косо нарезанный зеленый лук. Когда он изменит окраску, добавить соевый соус и подать к столу.

Картофельный суп с рыбой

Картофель - 300 г, рыба - 50 г, зеленый лук - 30 г, соль - 10 г, соевый соус - 80 г, растительное масло - 20 г, подсоленный кунжут - 10 г, вода - 2000 г.

Картофель нарезать толстыми дольками в форме полумесяца. Зеленый лук нарезать косыми кусочками. Рыбу разделить и сварить в небольшом количестве воды. Когда рыба хорошо разварится, долить воду, довести до кипения, снять пену и вынуть рыбу. В бульон положить картофель и варить на медленном огне до готовности. Готовый суп заправить соевым соусом, солью; разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком и кунжутом.

Горячие блюда

Утка жареная

Утка - 1 шт., картофель - 150 г, куриные яйца - 8 шт., соевый соус - 8 г, чеснок - 5 г, зеленый лук - 10 г, имбирь - 2 г, черный молотый перец - 0,3 г, пшеничная мука - 10 г, виноградное вино - 8 г, кунжут - 5 г.

Подготовленную утку обмазать смесью соевого соуса и виноградного вина и обжарить на растительном масле при 170-180°C. Обжаренную тушку заполнить зеленым луком, нарезанным косыми кусочками, чесноком и имбирем, выложить в посуду и готовить полтора часа на пару. Из готовой утки вынуть осторожно кости, обмазать смесью соевого соуса с толченым чесноком, кунжутом и черным молотым перцем, остудить и нарезать.

Для гарнира отварить четыре яйца. Желтки протереть, белки измельчить. У четырех яиц отделить белки от желтков и размешать их

отдельно; протертые желтки смешать с сырыми желтками, измельченные белки - с сырыми белками; смеси посолить и отварить на пару.

Картофель отварить, очистить, потолочь. Добавить соль и черный молотый перец, сформовать шарики. Обвалять их в пшеничной муке, обжарить в масле. Этими шариками оформить блюдо.

Пулькочи из утки

Мясо утки - 200 г, зеленый лук - 10 г, чеснок - 3 г, имбирь - 1 г, соевый соус - 5 г, черный молотый перец - 0,3 г, сахар - 3 г, виноградное вино - 5 г.

Подготовленную утку разделить, освободить от костей. Мясо нарезать кусками толщиной 4 см и выложить в посуду. Лук, чеснок, имбирь измельчить, положить в мясо, добавить соевый соус, сахар, виноградное вино, черный молотый перец. Дать постоять 30 минут. Пропитавшееся специями мясо обжарить на решетке до готовности.

Минтай в соевом соусе

Минтай - 2000 г, зеленый лук - 50 г, соевый соус - 150 г, чеснок - 10 г, растительное масло - 20 г, красный молотый перец - 2 г, сахарный песок - 10 г, вода - 200 г.

Обработанную тушку минтая разрезать на куски длиной 3-4 см. В кастрюлю налить масло, соевый соус, немного воды, добавить сахар. Поставить на огонь. Когда закипит, выложить в кастрюлю кусочки рыбы (на дно можно положить дольки редьки - это улучшит вкус блюда). Сначала готовить на сильном огне, затем его уменьшить. Когда жидкость почти выкипит, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Куксу - корейская лапша

Гречневая мука - 2000 г, крахмал - 400 г, пищевая сода - 15 г, говядина - 400 г, свинина - 400 г, куриное мясо - 400 г, кимчи - 700 г, свежая груша - 100 г, зеленый лук - 50 г, чеснок - 10 г, имбирь - 0,5 г, соль - 30 г, соевый соус - 15 г, растительное масло - 1 г, подсоленный кунжут - 5 г, черный молотый перец - 0,1 г, красный молотый перец - 10 г, красный перец для украшения - 1 г, яйцо - 40 г, горчица - 3 г, уксус - 35 г.

Куксу - тонкая длинная лапша, которую подают вместе с мясом, рыбой, овощами и различными приправами. Её готовили из пшеничной, гречневой, кукурузной муки и их смеси. Существуют десятки видов куксу. Самая знаменитая - пхеньянренмен (холодная лапша по-пхеньянски). Это блюдо, которое издревле готовят в провинции Пхеньян, известно во всем мире.

Смешать гречневую муку и крахмал, добавить горячую воду, нагретую до 70-80°C (45% от массы смеси), замесить тесто. Добавить пищевую соду. Тесту дать немного "отдохнуть", затем выложить в специальный пресс (железную трубку, один конец которой заканчивается плоскостью с отверстиями диаметром 1-1,5 мм для выхода лапши, а другой - отверстием, в

которое входит поршень, выдавливающий тесто); выдавить лапшу. Рядом с прессом поставить посуду с сильно кипящей водой, в которой варить лапшу. Для того, чтобы лапша не спуталась и хорошо проварилась, её равномерно расправляют длинным тонким прутом и снова опускают в воду (эту процедуру повторить не менее трех раз). Время приготовления лапши - 80-100 сек. С поверхности воды постоянно снимать накипь. Сваренную лапшу необходимо хорошо промыть в холодной воде (меняя её не менее трех раз). Если этого не делать, лапша не получится гладкой и вкусной. Остудив, куксу выложить в дуршлаг, дать воде стечь.

Говядину, свинину и куриное мясо положить в холодную воду и сварить до готовности. Отваренные продукты нарезать небольшими кусочками. Бульон, в котором варили мясо, заправить солью, перцем, соевым соусом.

Свежую грушу очистить от кожуры, нарезать дольками длиной 5 см. Яйцо сварить и мелко нарезать. Зеленый лук мелко нашинковать.

Куксу выложить в глубокую тарелку, добавить нарезанное яйцо, кимчи, мясо, заправить соевым соусом, чесноком, нашинкованным луком, имбирем, подсолненным кунжутом, черным молотым перцем, растительным маслом, добавить нарезанную грушу и тонко нарезанный красный перец. Залить бульоном. Отдельно подать горчицу и уксус.

Сладкие блюда

Орехи грецкие жареные

Орехи грецкие - 236 г, пудра сахарная - 20 г, масло кунжутное – 20 г.

Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожицу (для этого их замочить на 10-15 мин в горячей воде). Очищенное ядро ошпарить кипятком, откинуть, пересыпать сахарной пудрой и охладить. При подаче выложить горкой в вазу или на тарелку, на дно которых положить бумажные салфетки.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что объединяет китайскую и корейскую национальные кухни?
2. Какие способы нарезки продуктов применяют в китайской кухне?
3. Расскажите о способах тепловой обработки китайскими кулинарами.
4. Какие специи, пряности и приправы используются в китайской кухне?
5. В чем заключаются три способа приготовления риса в китайской кухне?
6. Назовите характерные особенности монгольской кухни.
7. В чем состоят особенности японской национальной кухни?
8. Какие блюда и напитки можно рекомендовать гостям из Юго-Восточной Азии?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

а) основная литература

1. 1. Васюкова, А. Т. Технология продукции общественного питания : учебник / А. Т. Васюкова, А. А. Славянский, Д. А. Куликов. - 4-е изд. - Москва : Дашков и К, 2023. - 496 с. - ISBN 978-5-394-05206-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2084678>

2. Технология продукции общественного питания : учебник / под ред. А.С. Ратушного. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 241 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1031132. - ISBN 978-5-16-015493-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1861798> – Режим доступа: по подписке.

3. Ксенз, М. В. Физико-химические основы технологии продуктов общественного питания : учебное пособие / М. В. Ксенз, Т. А. Джум, М. Ю. Тамова. — Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2021. — 232 с. — (Бакалавриат). - ISBN 978-5-9776-0513-7. - Текст : электронный. - URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** – Режим доступа: по подписке..

б) дополнительная литература

1.Национальный стандарт РФ. ГОСТ 53105-2008. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.

2.Национальный стандарт РФ. ГОСТ 53104-2008. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.

3.Похлебкин, В.В. История важнейших пищевых продуктов / В.В. Похлебкин. - М.: Центрполиграф, 2009. - 553 с.

4.Голубев, В.Н. Справочник работника общественного питания / В.Н. Голубев, М.П. Могильный, Т.В. Шленская; под ред. В.Н. Голубева. – М.: Де Ли принт, 2003. – С. 67-70.

5.Киселева, С.И. Блюда европейской кухни. Сборник рецептов: учеб. пособие / С.И. Киселева. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2008. – 144 с.

6.Новожинов, Ю.М. Кухня народов мира. В 2 ч. Ч. 2 / Ю.М. Новожинов, Л.Н. Сопина. – М.: Высшая школа, 1993. – 288 с.

7.Сборник технологических нормативов для предприятий общественного питания. – М.: Хлебпродинформ, 1996. – 618 с.

8.Энциклопедия русской и европейской кухни: в 2 ч. / сост. Р.Б. Криворогова, В.И. Алишкевич. – СПб, 1993.