

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

В. В. Беспалова

**КУХНИ НАРОДОВ МИРА.
ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ**

*Допущено Учебным советом университета
в качестве учебного пособия по дисциплине "Кухни народов мира"
для обучающихся по направлению подготовки
19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания"
(уровень бакалавриата)*

Мурманск
Издательство МГТУ
2017

УДК 641.568 (075.8)

ББК 36.997я73

Б 53

Рецензенты:

Е. А. Лобода, канд. техн. наук, председатель предметно-цикловой комиссии "Технология продукции общественного питания" преподаватель высшей категории ГАПОУ МО МСК

О. А. Соколова, канд. техн. наук, доцент мурманского филиала "Российского университета кооперации"

Б 53 **Беспалова, В. В.** Кухни народов мира. Лабораторный практикум : учеб. пособие по дисциплине "Кухни народов мира" для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания" (уровень бакалавриата) / В. В. Беспалова. – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. – 96 с.

ISBN 978-5-86185-939-4

Разработано в соответствии с требованиями и содержанием учебной программы по дисциплине "Кухни народов мира" для обучающихся подготовки направления 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания". Практикум составлен таким образом, чтобы обучающийся приобрел теоретически знания и практические навыки, необходимые для самостоятельного решения производственных задач на предприятиях общественного питания, в частности, приготовлении блюд национальных кухонь дальнего зарубежья, составления меню национальных кухонь.

The work is developed under the requirements and the content of educational program of the subject "International cuisines" for the students of the bachelor direction 19.03.04 "The technology and organization of public catering". Practical work is developed to force the student to achieve theoretical knowledge and practical skills required for independent problem solving on the catering companies, in particular, preparing dishes of national cuisines of far abroad, drawing up a menu of national cuisines.

Список лит. – 14 названий.

УДК 641.568 (075.8)

ББК 36.997я73

© Мурманский государственный
технический университет, 2017

© В. В. Беспалова, 2017

ISBN 978-5-86185-939-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1. ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ	6
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2. АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ.....	16
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3. ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ.....	23
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4. НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ.....	27
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 5. СКАНДИНАВСКАЯ КУХНЯ	30
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 6. ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ.....	35
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 7. КУХНЯ АРАБСКИХ СТРАН.....	40
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 8. ЯПОНСКАЯ КУХНЯ.....	45
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 9. ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ	54
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 10. МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ.....	58
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 11. КИТАЙСКАЯ КУХНЯ.....	63
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 12. ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ	71
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 13. КУХНЯ ГРЕЦИИ.....	76
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 14. БРАЗИЛЬСКАЯ КУХНЯ.....	81
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 15. БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ.....	85
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 16. ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ.....	90
ЛИТЕРАТУРА.....	95

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дисциплина "Кухни народов мира" входит в план подготовки бакалавров 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания".

Практикум составлен таким образом, чтобы обучающийся приобрел теоретически знания и практические навыки, необходимые для самостоятельного решения производственных задач в предприятиях общественного питания и перерабатывающей отрасли, в частности, при приготовлении блюд национальных кухонь дальнего зарубежья, разработки новых фирменных блюд, составления меню национальных кухонь.

Лабораторный практикум может быть полезен для обучающихся к использованию в учебном процессе подготовки бакалавров по направлениям 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания" и выполнение раздела ВКР по специальности "Технология продукции и организация общественного питания".

ВВЕДЕНИЕ

Гастрономические привычки и пристрастия каждого народа складывались на протяжении многих веков. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной кухни. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главных фактора, тесно связанных между собой набором исходных продуктов и способов их обработки.

Набор исходных продуктов целиком определяется тем, что дает природа и материальное производство – земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это, в свою очередь, означает, что на специфические

особенности национальных кухонь оказывает влияние географическое положение страны, ее климатические и экономические условия.

Так, в национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, преобладают блюда из рыбы и продуктов моря, в национальных кухнях стран, расположенных в лесостепных районах, – блюда из продуктов животноводства и лесных промыслов. Народы, населяющие южные страны, для приготовления национальных блюд используют больше овощей и фруктов.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование в пище вкусовых веществ. Например, народы Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки и др. используют для приготовления блюд больше специй, приправ, острых соусов. Народы северных стран предпочитают менее острую пищу.

Однако набор исходного сырья еще не определяет характер национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда придают ему свой неповторимый вкус. Примером может служить такой популярный продукт как рис. Он служит основой питания многих народов, населяющих азиатский материк. Но блюда из риса, приготовленные, например, узбекскими, индийскими или китайскими кулинарами, воспринимается совершенно по-разному.

Это объясняется тем, что каждая национальная кухня, используя одно и то же сырье, применяет различную технологию и приемы тепловой обработки, своеобразные, присущие только ей сочетания продуктов.

Большое значение для развития национальных кухонь имело использование огня. И тут особенности географического и климатического положения отдельных стран обусловили создание в различных климатических зонах разнообразных видов очагов, что, в свою очередь, повлияло на способы тепловой обработки исходного сырья, вида посуды.

Так, суровый климат России привел к появлению русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Особенности этого очага определили и основные способы тепловой обработки продуктов, свойственных русской кухне: варку, тушение и запекание.

Народы южных стран создали очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке). Такой очаг часто располагают вне жилища, так как благодаря теплоте климата оно не нуждается в обогреве.

В зависимости от климатических условий очень часто находится и режим питания различных народов. Как правило, южане утром потребляют

мало пищи, зато обед и ужин у них обильные. Большинство людей во всех странах мира питаются три раза в день. Во многих странах завтрак состоит из фруктового сока, сливочного масла, джема или варенья, тостов (посушенных ломтиков хлеба), сосисок или омлета или ветчины с гарниром, булочек, кофе или чая. Такой завтрак принято называть европейским.

На особенность национальных кухонь влияли религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни. Так, большинство мусульман не употребляют свинины, народы Индии, исповедующие индуизм, исключают из своего рациона частично или полностью продукты животного происхождения (особенно говядину). Китайцы совершенно не употребляют молочных продуктов.

Национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда.

Кулинария – одна из наименее изолированных частей национальной культуры. Существует взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь. Мы можем найти много общего, например, между армянской и болгарской национальными кухнями, которые, в свою очередь, заимствовали многое у турецкой кулинарии и т. д. Но это взаимовлияние национальных кухонь, не исключает их самобытности, так как каждый народ придает любимым кухням, в том числе и созданным представителями других национальностей, свой особый вкус.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1. ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями французской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд французской кухни.

Задание:

1. Приготовить согласно, технологических карт национальные блюда французской кухни:

- 1.2. Салат из сельдерея.
- 1.3. Французский луковый суп.

1.4. Яйца по-лионски.

1.5. Снежки.

2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Французская национальная кухня отличается разнообразием, которое обусловлено широким ассортиментом используемых продуктов и различными способами их приготовления.

Французская кухня известна во всем мире. Французы любят и ценят кулинарное искусство, а известных поваров считают своего рода поэтами. Они утверждают, что готовые рецептуры служат лишь основой для творчества, и что настоящий повар обязательно привносит что-то свое. Приготовление пищи и еда так же важны для французов как любовь и искусство поддерживать разговор. Самые серьезные и ответственные вопросы решаются за столом. Культура застолья высоко развита у французов, они обсуждают достоинства разных блюд, с детства различая всевозможные нюансы, возбуждающие аппетит запахи, удачное сочетание пряностей. В XVIII в. Франция считалась самой богатой страной мира. Она олицетворяла высшие достижения цивилизации. Однако обозначались различия между кухней господствующих классов и народной кухней.

Несмотря на региональные различия (кухня Прованса и кухня Бургундии значительно отличаются), характерной особенностью национальной французской кухни является изобилие овощей и корнеплодов. Картофель, стручковая фасоль, шпинат, различные сорта лука, капусты, помидоры, баклажаны, сельдерей, петрушка, салаты используются для приготовления закусок, первых и вторых блюд, а также в качестве гарнира.

Региональная кухня южных провинций (Прованс, Гасконь) резко отличается остротой пищи, большим использованием в ее приготовлении вин и специй, особенно чеснока и лука. Имеет свои характерные черты и Эльзасская кухня, отличающаяся сытностью, более значительным потреблением свинины, капусты. Жители прибрежных районов используют в своей кухне больше продуктов моря, рыбы, крабов, омаров, лангустов, креветок, мидии. Надо сказать, что каждой области страны свойственна приверженность к блюдам, составляющим славу и гордость местной кухни.

Жители средиземноморской области Прованс добавляют в пищу множество пряных трав, эстрагон, базилик, мяту, шалфей, дягиль, кервель и др. Блюда их кухни источают на редкость аппетитные запахи.

Отличительная черта бургундской кухни в том, что во все соусы они добавляют вино.

А вот в Лионе любят кнели из щуки, или же фаршированную форель из савойских озер, где вода из горных рек придает ей нежнейший вкус.

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.

Сервировка стола, появление первых тарелок, первых салфеток – все это зародилось во Франции. Первые вилки были изготовлены во 2-й половине XVI в. К этому времени относится появление в Париже первых ресторанов. В XVII в. появились первые кофейни. Во времена Наполеона I во Франции были введены столовые ножи с закругленными концами, которые сохранились до сих пор.

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

Оригинальность французской кухни заключается не столько в том, что в ней используют много чеснока, улиток или лягушек, а в том, что все блюда готовят только из продуктов лучшего качества. Каждый продукт должен попадать на стол тогда, когда он особенно хорош.

Непременное требование французской кухни заключается в том, чтобы сохранить обычный вкус важнейших ингредиентов блюда. Еще одна особенность этой кухни – сложные соусы, которые француза считают самым главным в любом блюде. В составе соусов могут сочетаться мидии, лангусты, креветки, грибы, трюфели, шампанское.

Характерные особенности французской кухни – использования 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 не только красивые и звучные названия (Аида, Кармен, Миньон), но и придают им неповторимый вкус и аромат, а также прекрасно оформляют.

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

В отличие от русских, французы не едят никаких круп (то что мы называем кашей), за исключением риса.

Из первых блюд преимущественно потребляют бульоны (консоме) и пюреобразные супы. Бульон подают с гренками, маленькими пирожками, различными яичными, мясными, крупяными, мучными и овощными гарнирами. Пюреобразные супы готовят из мясных продуктов, птицы, дичи, раков, крабов, зеленого горошка, цветной капусты, помидоров, спаржи. Как правило, сваренное мясо пропускают через мясорубку, а овощи, сваренные в бульоне, протирают через сито или вынимают и подают отдельно к бульону. Суп овощной с копченой свиной грудинкой в чугушке или глиняном горшке – обычное блюдо крестьян северной Франции. Суп с чесноком широко распространен на Юге Франции. Широко известен провансальский густой рыбный суп-буйабес (для которого необходимо рыба трех видов). Густой суп из мяса и овощей "по-то-фе" может служить и первым и вторым блюдом. Очень популярны во Франции супы-кремы, заправленные льезоном из яиц, сливок и сливочного масла. Французская кухня известна своей экономичностью, особенно это заметно в домашней кулинарии. Мясные супы варят только дважды в неделю, а в остальные дни семья ест овощные супы, приправленные луком, яйцами и маслом.

Французские кулинары используют все виды мясных продуктов: телятину, баранину, говядину, птицу, дичь.

В последнее время птицу употребляют в пищу чаще, во-первых, она дешевле, а во-вторых, благодаря небольшой калорийности ее больше предпочитают любители нежирной пищи.

Биштексы по степени готовности бывают хорошо прожаренные, средней прожаренности, с кровью внутри, и почти сырые. Свинину готовят только хорошо прожаренной.

Французы употребляют в пищу, баранину, свинину и говядину. По мнению специалистов, мясо приобретает особые вкусовые качества только после того, как его выдержат несколько дней в определенных условиях (температура, влажность).

Блюда из моллюсков и ракообразных составляют одну из особенностей французской кухни. Их варят, жарят, тушат, приготавливают соусы, рагу. Самым распространенным блюдом являются устрицы.

Особое место занимают соусы. Они придают блюдам нежный вкус и аромат. Французская кухня насчитывает 3 тысячи соусов и заправок.

Одна из особенностей французской кухни – использование для приготовления блюд виноградного вина, коньяка и ликеров. В процессе кулинарной обработки вино и коньяк, как правило, вываривается. 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. Вместо готовых ликеров, французы иногда используют своеобразный домашний ликер (2/3 стакана сладкого винограда десертного вина с одной столовой ложкой сахара и цедрой апельсина вываривают в небольшой эмалированной посуде наполовину).

Еще один оригинальный прием – так называемый "поджог пищи". Чаще всего его используют при приготовлении мяса. Для этого перед подачей на стол готовое горячее блюдо поливают коньяком и поджигают. Это придает кушанью специфический аромат и привкус.

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 подают сыры нескольких сортов. Очень популярны сырные суфле с различными приправами и начинками: ветчиной, грибами, зеленью.

Широко используются яйца. Из них готовят самостоятельные блюда, их включают в состав многих блюд из других продуктов. Популярнейшим яичным блюдом является омлет с подрумяненной корочкой, а внутри остался воздушным, их готовят на тяжелых сковородах. Его готовят натуральным и с различными фаршами – колбасой, ветчиной, почками, спаржей, помидорами, зеленым горошком.

Из пряностей широко используется чабер, лук-порей, кервель, эстрагон и другие. Готовя многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, так называемый "букет гарни", 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, душистых трав, лука. При варке их строго соблюдается правило: свежие овощи опускают в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде, сушеные погружают в холодную. Артишок – растение, содержащее боль-

шое количество витаминов. Он возбуждает аппетит, очищает кровь, выводит вредные вещества из организма.

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, ленч 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 есть с хлебом 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 ч для детей – тартинка с маслом и кусочек шоколада.

Вечером – семейный обед: суп, жаркое или рагу, овощи, десерт. Хотя французы славятся искусными кондитерами, но пирожные предпочитают покупать.

Редко французский обед обходится без зеленого салата. После салата – сыры, а затем так называемое "антрэме". Это слово буквально переводится "между блюдами" и его цель создать плавный переход от предыдущего блюда к десерту, хотя оно может и вовсе заменить последний. К антрэме можно отнести кремы, ароматизированные апельсином, кофе – шоколадом, ванилином, суфле, профитроли, блинчики, пончики. Кофе французы подают после десерта.

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

Франция занимает первое место в мире по потреблению виноградного вина. Его обязательно подают к столу дважды в день. Из крепких спиртных напитков во Франции распространены абсент, кальвадос (яблочная водка), коньяк.

Порядок подачи блюд во французской кухне несколько отличается от того, к которому привыкли мы. Обед начинается с холодной закуски, сюда может входить дыня, а сыр наоборот, почти в самом конце трапезы, перед десертом. За холодной закуской следует горячая, затем основное блюдо. Следом идут овощи, "крудите", т. е. свежие томаты, мелкая морковь, зеленые листья салата с соусом винегрет.

После салата – сыры, а затем так называемое "антрэме", в дословном переводе значит "между блюдами". Его целью является создать плавный переход от предыдущего блюда к десерту, хотя оно может и вовсе заменить последний. К антрэме относятся кремы, ароматизированные апельсином, кофе, шоколадом, ванилином; суфле, профитроли, блинчики, пончики. Кофе французы подают после десерта.

Нельзя умолчать и о шикарных десертах, в которых французы знают толк. Это и вишневый пирог клафути, восхитительные открытые торты с фруктами и конечно же знаменитый крем-брюле – сливки запеченные с карамельной корочкой – король всех десертов.

Очень популярно тесто саварен для сладких пирогов (240 г муки, 7 г дрожжей, 2 яйца, 30 г масла, 30 г молока, соль, сахар) и выпекают в специальной форме.

Блинчики – традиционное бретонское блюдо, могут подаваться с яйцами, колбасой, рыбой, апельсином, шоколадом, медом (подают как антрэме).

Буше – пирожное из особого бисквитного теста (смесь пшеничной и картофельной муки), начиненную мармеладом или желе.

Если к столу подавались раки, крабы или на десерт слишком сладкие и сочные фрукты, то после еды каждому гостю принято подать небольшую мисочку с водой и ломтиком лимона, чтобы сполоснуть пальцы.

Паштет "фуа-гра", для его приготовления необходимо 750 г печени, и французские фермеры откармливают гусей особым образом так, чтобы у них была гипертрофированная печень, является во Франции традиционным рождественским блюдом, который вместе с жареной индейкой и тортом "Рождественское полено" украшает праздничный стол.

Туристам можно предложить:

Из закусок: натуральные салаты из помидор и огурцов, мясные и 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 большие 300 см).

Из вторых блюд: блюда из рыбы, говядины, баранины, птицы, дичи; овощи в отварном, тушеном и жареном видах; блюда из яиц; блины из 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.

Днем, в 12–13 ч, – 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.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.2. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.3. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат из сельдерея

Наименование продуктов	Норма закладки на 2 порции	
	брутто	нетто
Сельдерей салатный	122	102
Яблоки	86	60
Горчица столовая	10	10
Сливки	30	30
Лимон	20	18
Выход	–	220

Зелень и стебель сельдерея нарезать соломкой и смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбить, соединить со столовой горчицей и лимонным соком, заправляют овощи и укладывают в салатник, оформляют листьями салата.

Яйца по-лионски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Яйцо	2 шт.	80
Масло сливочное	23	23
Лук репчатый	18	15
Кабачки	51	41
Сыр	16	16
Соус белый мясной	25	25
Зелень укропа	4	3
Соль	2	2

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
<i>Для соуса</i>		
Мука пшеничная	2,5	2,5
Масло сливочное	2,5	2,5
Мясной бульон	25	25
Выход	–	165

Лук нарезают полукольцами, припускают с маслом. Кабачки очищают, нарезают соломкой, поджаривают в масле, добавляют в лук и поливают белым мясным соусом. Затем солят и посыпают мелко нарезанным укропом. Приготовленную смесь укладывают на смазанную маслом порционную сковороду, выливают на неё яйца и посыпают тертым сыром. После этого запекают в жарочном шкафу и сразу же подают на стол.

Отдельно готовят белый соус: для этого в сковороде растапливают сливочное масло, добавляют муку и пассеруют до появления кремового цвета и аромата жареных орехов. Охлаждают муку до температуры 50 °С, добавляют теплый бульон и размешивают до однородной консистенции, затем кипятят 2–3 мин.

Суп луковый по-парижски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Лук репчатый	119	100
Мука пшеничная	6	6
Перец черный молотый	0,1	0,1
Масло сливочное	15	15
Бульон говяжий	300	300
Соль	3	3
Зелень укропа	5	3
Лавровый лист	0,01	0,01
<i>Для гренок</i>		
Хлеб пшеничный	50	50
Масло сливочное	15	15
Сыр швейцарский	30	30
Выход	–	300

Репчатый лук нарезают тонкими кольцами и пассеруют в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют, размешивая, муку. Когда мука подрумянится, вводят бульон, перец черный молотый, лавровый лист, солят и варят 15–20 мин. После варки лавровый лист вынимают.

В суповую миску кладут поджаренные на сливочном масле тонкие ломтики хлеба, посыпают их тертым сыром и заливают супом.

Миски накрывают крышками, дают постоять 5–6 мин в жарочном шкафу, пока сыр не расплавится. Перед подачей на стол посыпают укропом.

Снежки

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Яйца	1 Уг шт.	60
Сахарная пудра	10	10
Молоко	75	75
Сливки 35 %	7	7
Сахар-песок	20	20
Сахар ванильный	1	1
Ягоды мороженые	12	10
Выход	–	210

Яичные белки взбивают до тех пор, пока они не начнут густеть. Продолжая взбивать, постепенно добавляя сахарную пудру и взбивают до тех пор, пока белки не станут густыми.

Молоко, сливки и сахарный песок кипятят в сотейнике, добавляют ванильный сахар. Ложкой берут взбитые белки, придают им с помощью второй ложки форму яйца и осторожно опускают в кипящую молочную смесь. Снежки можно формовать и при помощи кондитерского мешка. Варят белки на каждой стороне по 2 мин, переворачивая. Готовые белки вынимают шумовкой на сито.

Приготовление крема: молочную смесь процеживают и охлаждают до температуры 50–60 °С. Яичные желтки растирают и тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, в них вливают молочную смесь. Прогревают на слабом огне, помешивая и не давая закипеть, до тех пор, пока смесь не загустеет. Полученный крем разливают в креманки и охлаждают. Перед подачей снежки кладут на крем и украшают свежими ягодами клубники или малины.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат из сельдерея. Сельдерей и блоки аккуратно нарезаны соломкой, политы майонезом и оформлены листьями салата. Вкус в меру соленый, запах сельдерея, консистенция яблок мягкая, сельдерея плотная.

2.2. Яйца по-лионски. Поверхность блюда равномерно окрашена, без подгорелых мест, тещин и разрывов. Все продукты мягкие. Вкус в меру соленый, аромат укропа, сыра и кабачков.

2.3. Французский луковый суп. Суп светло коричневого цвета, консистенция густая, с тонкими ломтиками хлеба. Вкус нежный, в меру соленый, запах пассерованного лука, сверху посыпан мелко нарезанным укропом.

2.4. Снежки. Шарики из белка, обжаренного во фритюре, уложены на белый крем, вокруг шариков уложены ягоды клубники, консистенция нежная, вкус сладкий, аромат ванили и клубники.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые супа французов.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение французские кулинары?
3. Какие горячие напитки любят во Франции?
4. В чем особенность порядка подачи блюд во Франции?
5. Назовите способы ароматизации блюд французскими поварами.
6. Назовите любимые сладкие блюда французов.
7. Каким алкогольным напиткам отдают предпочтение французы?
8. Какое сырье используют французы для приготовления мясных горячих блюд?
9. Какое оригинальное сырье используют французы при приготовлении национальных блюд?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2. АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями английской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд английской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, национальные блюда английской кухни:
 - 1.1. Уэльский рейбит – гренки с сыром.
 - 1.2. Суп из кур и лука-порая.
 - 1.3. Говядина по-английски.
 - 1.4. Английский шоколадный пудинг.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Английская кухня не распространена как французская, итальянская, хотя отдельные ее блюда получили всемирное признание. Ростбиф и ромштекс входит в меню большинства ресторанов мира, а английский сыр чеддер (только под названием "честер") является важной составной частью французской и других национальных кухонь. Широко известен также "английский крем". Основу национальных блюд составляют мясо, рыба, крупы, овощи.

Весьма разнообразен ассортимент холодных закусок, особенно рыбной гастрономии, сэндвичей. Из первых блюд распространены бульоны и супы-пюре.

Англичане употребляют много мяса: говядину, телятину, баранину, не жирную свинину в натуральном виде. Ростбиф и бифштекс – любимые национальные блюда. К мясу подают различные соусы, маринады, чаще всего томатный соус и пикули, на гарнир – картофель или овощи.

Большое место в питании занимают различные пудинги. Их готовят как вторые (мясные, крупяные, овощные) и как третьи блюда (сладкие фруктовые пудинги).

Англичане потребляют очень мало хлеба. Из напитков в Англии наиболее распространен чай, который пьют за завтраком, обедом и вечером. Чай обычно пьют сладкий с молоком.

Режим питания англичан весьма традиционный. День англичанина обычно начинается с утреннего чая или апельсинового сока, который пьют еще в постели. На первый завтрак обычно подают яичницу с беконом (он не должен быть слишком жирным), овсяную кашу "поридж" и подрумяненный тост с апельсиновым вареньем. Некоторые предпочитают яичнице жареную сельдь, сосиски или почки. Все это запивают большим количеством чая. Особенностью английской кухни является то, что многие англичане верны одному и тому же завтраку из дня в день.

Ленч, или второй завтрак, подают в половине второго. Меню его чаще всего включает жаркое (обязательно с жареным картофелем и зелеными овощами), десерт, пудинг, рис с молоком, иногда немного сыра, который едят не только с хлебом, но и со специальными бисквитами и маслом.

Англичане пьют чай до семи раз в день, особенно строго они соблюдают чаепитие в 17 ч "файв о'clock". К чаю подаются пирожки с засахаренными фруктами, миндалем или другими орехами, галеты, пряные хлебцы

или тонко нарезанный хлеб с маслом. В 19–20 ч – обед. Этот режим питания соблюдается до сих пор во многих семьях.

Некоторые семьи (особенно в центральных и северных районах) вместо обеда устраивают большой чай. К тартинкам и пирожным добавляются сэндвичи, копченая сельдь или холодное мясо, салат, иногда горячее блюдо. Но более консервативные семьи на подобную подмену смотрят с пренебрежением и остаются верны хорошему обеду, который состоит из легкой закуски или супа, жареного мяса (обязательно с картофелем и зеленью) и десерт.

Хлеб – пшеничный и ржаной – потребляется в незначительных количествах. Его заменяет картофель приготовленный по-английски. Жаркое англичане едят с мясным обезжиренным соусом (греви), баранину – с мятным, птицу – с белым соусом, бифштекс с жареным луком.

В большом количестве потребляют пикули (мелкие маринованные овощи).

Важное место в питании англичан занимает рыба – треска, копченая пикша, копченая сельдь. Особенно вкусно готовят какана и семгу.

Большую роль играют овощи и картофель, которые едят отваренными.

Из фруктов наиболее распространены яблоки. Пирог с ними является национальным блюдом. Для приготовления пирожных используют виноград, лимоны, апельсины, сливы, финики, миндаль и другие орехи. Обычные десерты – компоты из сухих фруктов со сливками и желе.

В Англии изготавливаются великолепные сыры, в том числе "честер", имеющий мировую известность.

Чаепитие в Англии – больше чем привычка. При любых обстоятельствах – важных или незначительных, а также чтобы провести время, англичане пьют чай. Его заваривают, как правило, из смеси нескольких сортов. Чайник ошпаривают, всыпают заварку (доза – кофейная ложка чая на человека, плюс одна на чайник), заливают кипящей "белым ключом" водой, придерживаясь золотого правила – "чайник подносить к кипятивнику, а не кипятивник к чайнику".

Чай обычно пьют с небольшим количеством молока, причем обычно к горячему молоку добавляют чай, а не наоборот. Перед тем как вторично налить чай, чашку тщательно очищают от осадка. В учреждения утром и после полудня работа на несколько минут останавливается, чтобы дать возможность каждому служащему выпить чашку чая, приготовленного специально работницей.

Англичане также очень любят пиво. Праздничные обеды обычно сопровождаются французскими, итальянскими, немецкими и другими винами,

однако за столом каждый пьет то, что ему нравится, – виски, джин, ром, бренди, портвейн, холодную воду, лимонад, имбирный напиток, молоко, пиво или чай.

Нужно отметить, что херес, называется в Англии "шерри", подается в качестве аперитива, а порто (англичане называют "порт") – после обеда. Виски пьют в основном шотландское.

Туристам можно предложить:

На завтрак: масло сливочное, сок фруктовый или томатный, жареный бекон без гарнира или жареные сосиски, омлет, джем, булочку или торт, кофе или чай (молоко подается отдельно); овсяную кашу на молоке или сливках с добавлением сахара и тост с джемом или вареньем, белый хлеб;

На обед: из закусок – масло сливочное, овощной салат, семгу, шпроты, сардины или отварную осетрину (следует помнить, что англичане не любят кетовой икры и заливной рыбы);

Из первых блюд: бульон или пюре образный суп (мясо в тарелку не кладут); борщ украинский;

Из вторых блюд: натуральное мясо, лучше всего вырезку (кусочки должны быть хорошо подрумяненными и хрустящими, а внутри оставаться сочными и розовыми, с морковью, с зеленым горошком, картофелем, репой, кастой, всевозможной зеленью или же рыбу, панированную в сухарях, с картофельным пюре; жареных цыплят, котлеты по-киевски; голубцы (не следует предлагать рыбные супы, крупяные гарниры, блинчики, пельмени, блины);

Из десерта: компоты, мороженое, фруктовые салаты, желе, суфле. После обеда рекомендуется подавать кофе или чай.

На ужин: масло сливочное, холодную закуску из рыбных деликатесов, овощной салат, горячую закуску из натурального мяса, кофе или чай с лимоном, кондитерские изделия.

Из минеральных вод англичане предпочитают нарзан.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

Уэльский рейбит – гренки с сыром

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Хлеб белый	180	180
Сыр твердый	163	15

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Масло сливочное	60	60
Пиво	100	100
Перец красный молотый	2,5	2,5
Горчица	4	4
Яйца (желток)	2 шт.	40
Выход	–	480

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон. Растапливают сливочное масло на слабом огне и, постоянно помешивая, добавляют тертый сыр и пиво, затем приправляют красным перцем и горчицей. Желтки взбивают и, помешивая, также выливают на сковороду. Еще раз разогревают на огне, но не доводя до кипения. Полученную массу намазывают на гренки и ставят на непродолжительное время в духовой шкаф.

Суп из кур и лука-порей

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Курица	67	60
Масса отварной курицы без костей	–	30
Лук-порей	39	30
Рис	8	8
Масло сливочное	10	10
Бульон	300	300
Зелень петрушки	7	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	4	4
Выход	–	300/30

Разделанную курицу рубят на куски. Лук-порей мелко шинкуют. Разогревают сливочное масло, кладут слегка подсолненные и поперченные куски курицы, лук-порей и все вместе обжарить. Бульон довести до кипения, добавить в него обжаренные куски курицы, лук-порей, веточку петрушки и варить до готовности мяса.

Затем кусочки мяса вынуть из бульона. Удалить косточки. Из бульона удаляют петрушку. Добавляют промытый рис и варят 10–15 мин. Мясо мелко рубят, снова кладут в суп, заправляют солью и перцем.

Говядина по-английски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Говядина	216	159
Морковь	15	12
Репка	70	53
Капуста белокочанная	30	24
Лук репчатый	20	17
Жир	10	10
Перец черный молотый	0,03	0,03
Масса тушеного мяса	–	100
Масса тушеных овощей	–	100
Соль	3	3
Выход	–	200

Мясо нарезают кусочками по 20–25 г. Морковь, репу и лук нарезают на дольки и все вместе с мясом тушат на слабом огне. Добавляют нарезанную крупной шашкой капусту, перец и соль.

Английский шоколадный пудинг

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Какао-порошок	75	75
Сливки 20%-й жирности	36	36
Сахар-песок	60	60
Молоко	125	125
Сухари панировочные	125	125
Масло сливочное	50	50
Яйца	2 шт.	80
Коньяк	15	15
Миндаль (тертый)	24	24
Сода	5	5
Мука пшеничная	60	60
<i>Для ванильного соуса</i>		
Яйцо (желток)	1/10	4
Мука пшеничная	5	5
Молоко	50	50
Сахар	10	10
Ваниль	0,015	0,015
Выход	–	540

Какао смешивают с панировочными сухарями, добавляют молоко или сливки, размачивают в течение 10 мин. Масло смешивают с сахаром и хорошо растирают, добавляют желток, муку и соду, а затем панировочные сухари, миндаль и коньяк. Отдельно взбивают белки с сахаром и добавляют в тесто. Приготовленное тесто помещают в форму для пудинга и варят на паровой бане в течение одного часа. В горячем виде подают с ванильным соусом.

Приготовление ванильного соуса: муку слегка пассеруют (без изменения цвета) и разводят горячим молоком. Желтки растирают с сахаром и вливают в них молочный соус, прогревают, не доводя до кипения. Затем снимают с огня, ароматизируют ванилином и продолжают взбивать до полного охлаждения.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Уэльский рейбит – гренки с сыром

Хлеб аккуратно нарезан, толщина 1–1,5 см. Бутерброды имеют красивую подрумяненную корочку, вкус и запах сыра, пива и горчицы, консистенция мягкая.

2.2. Суп из кур и лука-порей

Температура подачи блюда 65–70 °С. Рис не разварившийся. Вкус в меру соленый. Запах риса и петрушки с ароматом пассерованного лука-порея. Мясо нарезано мелкими кусочками, лук-порей – ровными кружочками.

2.3. Говядина по-английски

Мясо должно иметь цвет от светло-коричневого до темно-красного, сохранять форму нарезки, иметь вкус и запах тушеного мяса, овощей и специй, нежный, в меру соленый. Овощ и, тушенные вместе с мясом, сохраняют форму, мягкие.

2.4. Английский шоколадный пудинг коричневого цвета уложен на закусочную тарелку, рядом полит белый соус ванильный. Вкус сладкий, консистенция нежная, аромат шоколада и ванили.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые блюда англичан.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Англии?
3. Какие горячие напитки любят англичане?
4. Назовите, какие супы употребляют в Англии?
5. Каким гарнирам отдают предпочтение английские кулинары?

6. Какие рыбные блюда можно предложить англичанам?
7. Назовите способы жарки мясных блюд английскими поварами.
8. Назовите любимые сладкие блюда англичан.
9. Каким алкогольным напиткам отдают предпочтение англичане?
10. Какое сырье используют англичане для приготовления мясных горячих блюд?
11. Перечислите любимые закуски англичан.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3. ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями итальянской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд итальянской кухни.

Задание:

1. Приготовить согласно технологических карт блюда итальянской кухни:
 - 1.1. Салат миланский.
 - 1.2. Ризотто с мясом.
 - 1.3. Суп-пюре из чечевицы.
 - 1.4. Фондю шоколадно-апельсиновое.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Итальянская кухня отличается широким использованием мучных изделий (спагетти, каннелони). Варят их в крутом кипятке. Когда они еще твердые, отцеживают, обливают кипящей водой (ни в коем случае не холодной), дают воде стечь и сейчас же раскладывают по тарелкам.

В целом итальянская кухня острая и пряная. Для приготовления блюд в большом количестве используют чеснок, лук, красный стручковый перец, томат-пюре, сыры (пармезан) и другие пряности и приправы.

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

Широко используется рис. Из овощей распространены помидоры, капуста, морковь, стручковый перец, спаржа, салаты, картофель.

Национальное блюдо – паста (всевозможные блюда из макаронных изделий).

Итальянцы не любят рубленное мясо и жареную свинину. Хлеб потребляют только белый.

Салаты из свежих овощей следует заправлять непосредственно перед отпуском, чтобы сохранить их вкус и внешний вид. Оформляют салаты продуктами, входящими в их состав, располагая их сверху блюда.

В Италии часто готовят "минестру" – прозрачные супы, супы-пюре. Супы с макаронными изделиями. А вот суп в горшочке является любимым блюдом.

Широко используется рис. Он подается к мясу, устрицам, артишокам, грибам.

Ризотто – традиционное блюдо итальянской кухни. Непременное условие – хорошее качество риса.

К столу подают пшеничный хлеб, фруктовую и минеральную воду. Итальянцы не любят паюсную икру, блюда из рубленого мяса и жирной свинины.

Из напитков предпочитают Вермут, Мартини, Чинзано, Каберне, Мерло, ликеры Амаретто.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; фондюшница; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; салатницы; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат миланский

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Ракушки (или рожки)	8	8
Вареные ракушки	–	25
Рыба копченая	60	40
Яблоки кисло-сладкие	57	40
Лук репчатый	12	10
Майонез	40	40
Соль	1	1
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		150

Макаронны отварить и отцедить. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Рыбу очистить, удалить кости и порезать кусочками.

Перед отпуском рожки, яблоки и рыбу перемешать, заправить майонезом с натертым луком.

Уложить в вазочку и оформить яблоками, можно зеленью петрушки.

Суп-пюре из чечевицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Чечевица	45	45
Репчатый лук	12	10
Морковь	16	10
Корень сельдерея	5	4,5
Макаронны	8	8
Хлеб	37	25
Сыр	12	10
Сливочное масло	10	10
Сливки	25	25
Соль	2	2
Вода	300	300
Выход	–	300

Приготовить чечевицу, сначала ее перебрать, затем промыть холодной водой 2–3 раза и залить холодной водой, куда добавить морковь, сельдерей (очищенные, но не нарезанные) и варить до готовности чечевицы.

Отдельно поджарить в духовке гренки с сыром. Отварить макаронны в воде и нарезать их длиной 0,5 см.

Овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть через сито. Суп заправить маслом и сливками, посолить по вкусу, добавить макаронны, отдельно подать гренки с сыром. Можно украсить веточкой петрушки.

Мясо отварить, затем снова положить в холодную воду и прокипятить еще 15 мин, откинуть, охладить, нарезать кусочками и обжарить на сливочном масле. Затем залить небольшим количеством бульона и оставить на 20 мин на слабом огне.

Рис с мелко нарезанным луком обжарить на 50 г сливочного масла, до золотистого цвета, затем добавить бульон и довести до готовности.

Перед подачей в мясо добавить зелень петрушки, а в рис сливочное масло и тертый сыр.

На блюдо горкой выложить рис, внутри сделать отверстие, куда положить мясо и полить образовавшимся соком.

Разломать шоколад на куски и положить в фондюшницу. Залить сливками и нагревать помешивая до тех пор, пока шоколад не растопится и не смешается со сливками.

Цедру апельсина натереть на мелкой терке и добавить вместе с апельсиновым ликером в фондюшницу. Огонь под фондюшницей должен быть слабым, фондю необходимо постоянно мешать.

Подавать с дольками апельсинов, коврижкой, нарезанной кубиками.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.2. Салат миланский. Уложен в салатник горкой и заправлен майонезом, макароны не разварены, яблоки и рыба аккуратно нарезаны. Аромат копченой рыбы и яблок, вкус кисло-соленый.

2.3. Ризотто с мясом. Рис уложен горкой, сверху аккуратно нарезанные и обжаренные кусочки мяса. Мясо должно быть сочным, легко разжевываться. Рис – слегка золотистого цвета, зерна целые и должны отделяться друг от друга, без затхлого или подгорелого запаха, посторонних включений. Вкус мяса слегка острый, аромат жареного мяса и лука.

2.4. Суп-пюре из чечевицы с мясом. Консистенция однородная, без комочков. Макароны сохранившие форму. Запах чечевицы и кореньев. Вкус в меру соленый. Цвет темно-зеленый, сверху посыпан мелко рубленной петрушкой. Гренки, поджаренные с сыром подаются на пирожковой тарелке.

2.5. Фондю шоколадно-апельсиновое

Крупинчатая масса кофейного цвета, с запахом шоколада и цедры апельсина, вкус сладкий, консистенция однородная с крупинками апельсиновой цедры. Дольки апельсинов и коврижки, нарезанные кубиками подаются на пирожковой тарелке.

Вопросы для самопроверки

1. Особенности итальянской кухни.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение итальянцы?
3. Какие супы употребляют итальянцы?
4. Назовите любимые блюда итальянской кухни.
5. Какие алкогольные напитки предпочитают в Италии?
6. Какие горячие напитки любят итальянцы?
7. Какому мясу отдают предпочтение итальянцы?
8. Назовите любимые десерты итальянцев.
9. Какие закуски предпочитают итальянцы?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4. НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями немецкой кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд немецкой кухни.

Задание:

1. Приготовить согласно технологических карт блюда немецкой кухни:
 - 1.1. Бранденбургский сырный салат.
 - 1.2. Консоме по-германски.
 - 1.3. Картофельные оладьи.
 - 1.4. Печенье с мускатным орехом.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Немецкая кухня – обильная жирная и питательная, характерна большим разнообразием мясных блюд. Очень популярна тушеная квашеная капуста с сосисками. Охотно употребляют картофель и различные овощи, чаще всего в отварном виде, по преимуществу капуста и бобовые.

Пряности и приправы они используют умеренно. Составной частью многих блюд является пиво. Довольно широко в немецкой кухне представлены блюда из котлетной массы, а также молочнокислые продукты.

Рыба подается чаще всего в отварном и тушеном виде. Характерная особенность немецкой кухни – использование колбас, сосисок, сарделек для приготовления закусок, первых и вторых блюд.

В качестве гарнира подают жареный или отварной картофель, свеклу, хрен, капусту, сардины, ломтики сыра. Оформляя блюдо, используют тарелочки, в которые кладут грибы, крабы, рыбу. Гарниры подают отдельно от основных продуктов.

Из первых блюд немцы и австралийцы предпочитают бульоны, пюреобразные супы небольшими порциями.

Важное место в немецкой кухне занимают блюда из теста (кнедлики). Достаточно широко представлены кисломолочные продукты, особенно йогурты.

В Германии и Австрии пьют натуральный черный кофе. Утром его пьют с молоком или сливками. Популярным является кофе по-венски. Чай употребляют редко.

Сливочное масло должно стоять во время каждого приема пищи. Хлеб употребляют белый и черный. К обеду и ужину рекомендуется подавать пиво. Фруктовые салаты должны быть сильно охлаждены.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; салатники; терки; венчики; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд

Брандербургский сырный салат

Наименование продуктов	Норма закладки	
	брутто	нетто
Сыр	52	50
Яблоки	38	30
Груши	38	30
Миндаль	7,5	7
Майонез	15	15
Йогурт	10	10
Горчица	5	5
Лимонный сок		4
Соль	1	1
Сахар	1	1
Выход	–	150

Сыр, очищенные яблоки и груши нарезать соломкой. Миндаль очистить и измельчить. Из всего остального приготовить соус. Затем все компоненты перемешать и дать настояться.

Салат уложить в салатник горкой и украсить фигурно нарезанными яблоками и грушей.

Консоме по-германски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Бульон мясо-костный	250	250
Капуста краснокочанная	70	56
Сосиски	24	21
Хрен (корень)	34	31
Выход	–	300

Сначала необходимо приготовить мясо-костный бульон. Краснокачанную капусту отваривают и нарезают соломкой. Сосиски отваривают и нарезают ломтиками. Хрен очищают и натирают. В прозрачный бульон в качестве гарнира добавляют подготовленные капусту, сосиски, хрен. Блюдо украшают зеленью, температура подачи 75 °С.

Картофельные оладьи

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Картофель	266	200
Соль	2,5	2,5
Порошок для выпечки	1	1
Перец молотый	0,1	0,1
Мука пшеничная	30	30
Яйцо	1/2	20
Чеснок	0,7	0,5
Лук репчатый	17	15
Масло сливочное	15	15
Бекон	67	65
Сметана	40	40
Выход	–	180

Очистить и натереть картофель, удалить выделившийся сок. Добавить соль, порошок для выпечки, яйцо, муку, чеснок, лук, перец и все перемешать. Разогреть масло в сковороде и обжарить маленькие оладьи до золотистого цвета с каждой стороны. Подать с беконом и сметаной.

Печенье с мускатным орехом

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Сахар	250	250
Миндаль	255	250
Яйцо	2	80
Корица	0,2	0,2
Мускатный орех	0,2	0,2
Гвоздика	0,2	0,2
Цедра лимона	30	30
Мука пшеничная	60	60
Выход	–	300

Сахар взбить с яйцами в течение 15 мин. Миндаль очистить, мелко нарубить, смешать с корицей, мускатным орехом, гвоздикой, цедрой лимона и му-

кой и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в пласт, вырезать фигурки и запечь в духовке при температуре 170 °С в течение 10–15 мин.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Бранденбургский сырный салат. Уложены в салатник горкой, форма нарезки сохранилась, сверху кусочки яблок, груш. Цвет кремовый, соответствующий используемым продуктам, яблок – твердая; груш и сыра – мягкая. Вкус и запах, свойственные продуктам, входящим в состав салата.

2.2. Консоме по-германски. На поверхности блески жира и мелко нарезанная зелень, капуста нарезанная соломкой, сосиски – ломтиками, хрен мелкой крошкой. Вкус в меру соленый с ароматом хрена. Бульон с фиолетовым оттенком, консистенция жидкая.

2.3. Картофельные оладьи. Форма круглая приплюснутая; поверхность без трещин, равномерно обжаренная, с золотистой корочкой. Оладьи уложены веером на порционной тарелке, в центре горкой уложен бекон и сметана. Консистенция мягкая, вкус в меру соленый, запах жареного картофеля со слабым ароматом чеснока.

2.4. Печенье с мускатным орехом. Печенье разнообразной формы, не деформированное, края ровные; цвет светло-коричневый; изделие рассыпчатое, вкус сладкий, со стойким ароматом специй.

Вопросы для самопроверки

1. Особенности немецкой кухни.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение немцы?
3. Какие первые блюда предпочитают в Германии?
4. Назовите любимые блюда германской кухни.
5. Какой алкогольный напиток любят в Германии?
6. Любимые горячие напитки немцев.
7. Какие вторые горячие блюда широко употребляются в Германии?
8. Какие сладкие блюда любят немцы?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 5. СКАНДИНАВСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями кухни скандинавских стран.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд кухни скандинавских стран.

Задание:

1. Приготовить согласно технологических карт блюда кухни скандинавских стран:

1.1. Салат из лососины.

1.2. Суп из соленой свинины.

1.3. Калалаатикко (картофель с сельдью).

1.4. Замороженный рис со сливками под клюквенным соусом.

2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Кухни скандинавских стран объединяет национальные кухни Дании, Норвегии, Швеции и Финляндии. Основой этих кухонь является рыба и продукты моря. Из рыбы готовят холодные закуски, супы, вторые блюда, пироги. Большое популярностью пользуются бутерброды. Здесь их насчитывается 700 видов (от однослойного до многослойного, состоящего из нескольких прослоек бекона, помидоров, ливерного паштета, студня и белого редиса, разделенных ломтиками пшеничного хлеба).

В кухне скандинавских стран значительное место занимает мясо (говядина, телятина, свинина). Основной способ приготовления – варка и тушение. К рыбе и мясу следует подавать овощи.

В кухне скандинавских стран широко используется молоко и молочные продукты. Они пьют его на завтрак, обед и ужин.

В скандинавских странах широко используют различные овощи, особенно капусту, морковь, картофель, бобовые, лук репчатый, чеснок, зелень петрушки, зеленый салат, грибы, а также фрукты, ягоды.

В Швеции холодное вареное мясо главным образом телятину, подают в качестве закуски. Характерной особенностью шведской кухни является то, что готовя многие блюда, кулинары злоупотребляют сахаром, присутствие которого чувствуется даже в хлебе и маринованной сельди.

В Дании и Норвегии – жаркое, шницели. Для приготовления многих блюд используют свиной шпик. Датчане очень любят молоко и пьют его несколько раз в день. Салаты, рыбные и овощные блюда в большинстве случаев подслащивают.

Хлеб потребляют ржаной и пшеничный. Из горячих напитков любят кофе. Пироги, пирожные рулеты и торты с ягодами, вареньем, яблоками, фруктовые салаты со взбитыми сливками – очень популярный десерт.

Туристам из скандинавских стран следует рекомендовать завтрак по типу шведского стола. Меню обеда и ужина следует составлять из блюд русской и европейской кухни.

Блюда из творога и баранины датчане не любят.

Туристам из скандинавских стран можно предложить:

Из холодных закусок: икру с маслом, лососину или семгу с лимоном, сельдь натуральную с картофелем, шпроты, сардины, рыбу под маринадом, рыбу заливную, рыбное ассорти, осетрину с гарниром, севрюгу копченую; салаты рыбные, мясные и овощные; яйца под майонезом; ветчину с гарниром и хреном, язык отварной с гарниром, кур отварных или жареных с гарниром, мясное ассорти.

Из горячих закусок: блины с различными закусками, пельмени в сметане, кокиль из рыбы, кокот из грибов, пироги с рыбным или мясным фаршем, сосиски с капустой.

Из первых блюд: уху с картофелем, бульон с пирожками, кулебякой, пельменями, фрикадельками, вермишелью, клецками, омлетом; суп с домашней лапшой и курицей; щи, борщ, рыбную и мясную солянку, рассольник.

Из вторых блюд: рыбу отварную с картофелем, жареную, запеченную в сметане, рыбу в тесте; бифштекс, филе, лангет, антрекот, ромштекс, свинину жареную и тушеную, баранину жареную; блюда из птицы; дичи, яиц; капусту цветную с сухарно-масляным соусом; рагу из овощей, овощные котлеты или шницели.

Из десерта: свежие фрукты, ягоды, арбузы, дыни, виноград, компот из консервированных фруктов, гурьевскую кашу, взбитые сливки, желе, муссы, яблоки в сиропе, яблоки, запеченные в слойке, торты, пирожные, мороженое.

Из горячих напитков: кофе или чай.

К столу следует подать ржаной и пшеничный хлеб, минеральную и фруктовую воду.

Из национальных блюд можно приготовить: салат из лосося, калалаатикко. Рыбу, тушеную в молоке.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат из лососины

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Лососина слабосоленая	147	50
Яйцо	1 шт.	40
Огурцы соленые	25	20
Рис вареный	–	20
Майонез	20	20
Выход	–	150

Слабосоленую лососину нарезать кусочками. Сварить крутые яйца и нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Подготовленный рис сварить до готовности.

Затем смешать все ингредиенты, заправить майонезом и украсить кусочками вареного яйца и соленым огурцом.

Суп из соленой свинины

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Горох лущеный	60	60
Свинина соленая	100	100
Шпик	12	10
Лук репчатый	17	15
Гвоздика	0,2	0,2
Орех мускатный	0,2	0,2
Вода	300	300
Зелень петрушки	4	3
Выход	–	300

Лущеный горох замочить на сутки в холодной воде. Затем отварить замоченный горох с соленой свининой, шпиком, головкой лука с воткнутой в нее гвоздикой и измельченным на терке мускатным орехом. Варить следует около 3 часов на слабом огне.

После этого лук удалить. Мясо и шпик вынуть, нарезать кусочками и при подаче положить в суп. Отдельно подать горчицу. Температура подачи 75–80 °С, можно украсить зеленью.

Калалаатикко (картофель с сельдью)

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Картофель	250	180
Сельдь свежая	284	145

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Яйца	1/2	20
Лук репчатый	15	12
Мука пшеничная	10	10
Масло растительное	10	10
Молоко	30	30
Выход	–	300

Картофель очистить, нарезать ломтиками и сложить в смазанную жиром кастрюлю.

Свежую сельдь разделать на филе с кожей и реберными костям. Сверху картофеля уложить нарезанные кусочки сельди, которую покрыть мелко порубленным луком. Все это посыпать мукой и полить маслом. Поставить на слабый огонь и тушить под крышкой до готовности.

Затем приготовить смесь из взбитых яиц с молоком, и залить ею картофель с сельдью, поставить в духовку, накрыть крышкой и быстро запечь.

Замороженный рис со сливками под клюквенным соусом

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Рис	70	70
Сливки 33%-й жирности	50	50
Сахар для сливок	20	20
Сахар для риса	10	10
Ванильный сахар	2	2
Соль	1	1
<i>Для соуса</i>		
Клюква	50	50
Сахарная пудра	30	30
Выход	–	180/30

Рис хорошо промыть в проточной холодной воде, залить чистой водой и сварить до полной готовности с сахаром и солью по вкусу, затем рис хорошо охладить.

Взбить сливки с сахаром в густую стойкую пену, по вкусу добавить ванильный сахар. Осторожно смешать с холодным рисом, переложить в форму с крышкой и поставить в морозилку. Выдерживать пока масса не замерзнет.

Приготовить клюквенный соус: клюкву пропустить через мясорубку. Полученную массу протереть через сито, соединить с сахарной пудрой и перемешать.

Подавать готовый клюквенный соус к рису отдельно в соуснике.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат из лосося. Продукты аккуратно нарезаны, вкус и запах, свойственные продуктам, входящим в состав салата. Салат уложен горкой в салатник, аккуратно заправлен майонезом и тертым сыром. Салат должен быть острым.

2.2. Калалаатикко (картофель с сельдью).

Мясо должно быть сочным, легко разжевываться. Мясо нарезано поперек волокон на ровные кусочки. Рис – слегка золотистого цвета, зерна целые и должны отделяться друг от друга, без затхлого или подгорелого запаха, посторонних включений. Вкус соуса нежный, слегка острый, однородной консистенции без комочков.

2.3. Суп из соленой свинины. Температура подачи супов 75 °С. Консистенция однородная, без комочков, аромат чечевицы и кореньев. Вкус соленый. Украшен петрушкой.

2.4. Замороженный рис со сливками под клюквенным соусом

Рис не разваренный, рассыпчатый склеенный взбитыми сливками. Замороженный до твердой консистенции. Подается на охлажденном блюде.

Соус подается отдельно в соуснике. Цвет соуса темно-розовый, нежной, однородной консистенции жидкой сметаны, с кисло-сладким вкусом.

Вопросы для самопроверки

1. Особенности национальных кухонь скандинавских стран.
2. Назовите любимые закуски в скандинавских странах.
3. Какие гарниры предпочитают в скандинавских странах?
4. Какие супы употребляет население скандинавских стран?
5. Назовите любимые национальные блюда в скандинавских странах.
6. Какие сладкие блюда предпочитают в скандинавских странах?
7. Назовите любимые горячие напитки население скандинавских стран.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 6. ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями восточной кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд восточной кухни.

Задание:

1. Приготовить согласно технологических блюда восточной кухни:
 - 1.1. Хве из курицы (корейская).
 - 1.2. Ерш запеченный.
 - 1.3. Пирог сладкий (китайская).
 - 1.4. Ниндзин-но суимоно (японская).
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Восточная кухня настолько разнообразна, что только с большой долей условности можно объединить ее кулинарные традиции в одну группу. Главный признак, на основе которого можно было бы попытаться сделать такое обобщение, – это "хлеб насущный" Востока, т. е. рис.

Под "восточной кухней" обычно подразумевают кулинарное искусство исключительно стран Восточной Азии – Япония, Китай и Корея. Традиционная китайская, японская и корейская кухни имеют много сходств, и около 600 рецептов составляют их общее ядро.

Китайский повар гордится умением приготовить рыбу так, что ее не отличишь от курицы, а соевые бобы так, чтобы они имели вкус мяса. Он может подать гостям множество блюд, оставляя их в недоумении, из чего именно приготовлено каждое яство.

Важная особенность китайской кухни, что каждое поданное блюдо предназначено всем, кто сидит за столом. Идти в ресторан следует компанией с четырех или восьми человек. Чтобы разнообразить свой стол.

Главным кормильцем японцев является океан. Почти все, что дает море японцы употребляют в пищу. Для японской кухни не характерны смешанные блюда со множеством ингредиентов. В ней, главным образом, преобладают блюда состоящие из какого-либо одного основного компонента, вкусовые качества которого оттеняются разнообразными соусами, специями и особыми приемами кулинарной обработки.

Японская кулинария вошла у нас в моду своей самой экзотической ветвью, это суси и сасими. Рис в Японии продукт наипервейшей необходимости. Из всех восточно-азиатских кухонь корейская считается самой острой. К числу семи необходимым вещам, без которых нельзя приготовить обед относят соль, соевый соус, уксус, рис, масло, чай и дрова, В традиционной корейской кухне к семи необходимым компонентам добавляют жгучий крас-

ный перец, без которого не обходится приготовление практически ни одно блюдо.

Особенность корейской кухни – тщательная переработка рыбы, используют даже икру, молоки, внутренности (печень, селезенка), жабры и даже кишки, которые идут на приготовление разнообразных соленых закусок к паби. Сушеная рыба – частый компонент разного рода кушаний, от закусок до супов.

Из мясных продуктов в корейской кухне отдается предпочтение свинине, курятине, говядине, доля мясных блюд не велика. Гораздо чаще встречаются бобовые и продукты из них – соевый творог, называемый Тубу, соевый соус, который, в отличие от китайского, более соленый.

Зимой преобладают каши из клейкого риса – чхэ, летом – овощные блюда. Но в любой сезон корейцы напиток из женьшеня, грушевый настой – самый распространенный заменитель чая. Рисовые лепешки из сосновыми иглами. Суп из говядины с добавлением морской капусты популярен осенью.

Зимой широко используют различные соленья сирупоги хлеб из рисовой муки, приготовленный на пару. Популярен хлеб в форме птичьих яиц из муки, изготовленной из клейких сортов риса.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Хве из курицы

Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г
Мясо курицы белое	300	207
Огурцы свежие	100	95
Лук	100	80
Чеснок	7	5
Перец красный (молотый)	ОД	0,1
Кунжут	10	10
Кориандр	1	1
Кислота лимонная	1	1
Выход		405

Филе курицы промыть, отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко порубить. Заправить мясо курицы смесью лука с маслом, кунжута, чеснока, черного и красного перца, кориандра и лимонной кислоты.

Ниндзин-но суимоно (суп-пюре из моркови)

Ингредиенты	Брутто, г	Нетто, г
Бульон		1000
Морковь	420	350
Масло раст.	17	17
Лук репчатый	232	200
Сыр плавленый	100	100
Петрушка (зелень)	4	3
Перец	1	1
Соль	1	1
Выход		460

Морковь, лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета в течение 1 мин. Залить бульоном. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности. Затем добавить измельченный сыр и проварить до загустения, в конце приготовления положить соль, перец. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Ерш запеченный

Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г
Рыба (ерш или ставрида) филе	405	300/245
Лимон (сок)	1 шт.	20
Перец черный	1	1
Сметана	100	100
Петрушка (зелень)	130	100
Мандарин	100	74
Сыр	50	50
Рис крупа	30	30
Соль	1	1
Масло растительное	30	30
Выход	–	420

Чистое филе рыбы сбрызнуть соком лимона и поставить в холодильник на 1 ч. Петрушку нарезать и потушить 1–3 мин в масле. Рыбу посолить, поперчить, положить в сотейник с тушеной зеленью, добавить сметану, сверху

положить дольки мандарина, посыпать измельченным сыром и запечь в духовке до румяной корочки. Подать с рассыпчатым рисом.

Пирог сладкий (кит.)

Ингредиенты	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	65	65
Вода	40	40
Дрожжи	10	10
Сало свиное (внутреннее)	25	25
Пудра сахарная	30	35
Семя кунжутное	10	10
Финики засахаренные	10	10
Орехи грецкие	10	7
Изюм	10	9
Выход		150

Муку просеять, замесить обычное дрожжевое тесто, и оставить на 3–4 ч для брожения. После этого из теста раскатать пласт толщиной 0,5 см, ровным слоем уложить фарш и сложить пласт в виде квадрата.

Для фарша, свиное внутреннее сало нарезать мелкими кубиками, смешать с сахарной пудрой, добавить грецкие орехи, изюм, кунжутное семя, засахаренные финики, хорошо перемешать, нарезать в форме ромбов. Варить на пару 30–35 мин.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Хве из курицы. Салат уложен в салатник горкой, продукты сохранили форму, консистенция мягкая, сочная, запах чесночный. Вкус в меру кисло-соленый, острый.

2.2. Ерш запеченный. На блюдо уложен горкой рассыпчатый рис, рядом порция рыбы, поверхность рыбы покрыта тонкой глянцевой румяной корочкой, под которой просматриваются дольки мандарина, рыба не присохла к сковороде, консистенция сочная, все продукты мягкие, хорошо держатся на поверхности рыбы. Вкус кисло-соленый.

2.3. Ниндзин-но суимоно (суп-пюре из моркови)

Суп представляет собой устойчивую суспензию, оранжевого цвета, на поверхности мелко нарезанная зелень, консистенция однородная, эластичная, напоминающая жидкую сметану, вкус в меру соленый, запах морковный.

2.4. Пирог сладкий в форме квадрата, тесто пористое, пышное, белого цвета, консистенция мягкая, содержимое пирога пропаренное, вкус фарша сладкий.

Вопросы для самопроверки

1. Особенности японской кухни.
2. Какие гарниры предпочитают в восточных странах?
3. Особенности китайской кухни.
4. Какие способы тепловой обработки используются в странах востока?
5. Особенности корейской кухни.
6. Какие горячие напитки употребляют в странах востока?
7. Какие кулинарные школы знаете в китайской кухне?
8. Какие Вы знаете национальные блюда корейской кухни?
9. Какие Вы знаете национальные блюда китайской кухни?
10. Какие Вы знаете национальные блюда японской кухни?
11. Назовите особенности подачи блюд в китайской кухне.
12. Какому сырью отдают предпочтение японские кулинары?
13. Какому сырью отдают предпочтение корейские кулинары?
14. Как обрабатывают мясо в Китае перед тепловой обработкой?
15. Какие способы тепловой обработки используют в Китае?
16. Какие способы жарки применяют китайские повара?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 7. КУХНЯ АРАБСКИХ СТРАН

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями кухни арабских стран.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд кухни арабских стран.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, блюда арабской кухни:
 - 1.1. Салат "Порт-саид".
 - 1.2. Суп фасолевый с мясом по-арабски.
 - 1.3. Оджа с зеленым горошком (овощное блюдо).
 - 1.4. Магрибский пирог с миндалем и грушами.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Кухни таких стран, как Сирия, Ирак, Саудовская Аравия, Йемен, Египет, Ливия и Ливан, имеют много общего как в способах приготовления отдель-

ных блюд так и в наборе продуктов, которые используют для этого. Поэтому о них мы говорим как о единой Арабской кухне.

Прежде всего обращает на себя внимание обилие блюд из баранины, многие из которых готовятся на открытом огне, жарение на сухой сковороде, комбинированное жарение. Другая немаловажная деталь – обилие молочных и кисломолочных продуктов, которые потребляются как в натуральном виде, так и в качестве ингредиентов.

При изготовлении блюд используют в большом количестве перец, томат, лук, чеснок, приправы, поэтому арабская кухня имеет славу острой и пряной. Из растительных масел явное предпочтение отдается оливковому.

Помимо баранины в арабской кухне для приготовления блюд используют также говядину, козлятину, телятину и мясо птицы. Арабы-мусульмане не едят свинину, основа их рациона – блюда из рыбы, яиц, кисломолочных продуктов (особенно сыры).

Большой популярностью у арабских народов пользуются мясные супы с фасолью и рисом, горохом, картофелем, каперсами. Особенность технологии их приготовления заключается в том, что вначале мясо обжаривают крупным куском без жира, затем заливают водой и готовят бульон. А из вторых блюд наибольшее распространение получили тушеное и жареное мясо, тушеные куры с томатом, пловы, а также пшеничная и кукурузная каша – бургуль.

Из напитков распространены кофе и чай. Арабы употребляют много хлеба в виде тонких лепешек – лаваш, чурек.

В качестве закуски арабы употребляют свежие и маринованные овощи (помидоры, перец, маслины и др.)

Из напитков распространены черный кофе, который почти всегда пьют без сахара, но с добавлением шафрана и мускатного ореха, чай, а также разбавленное водой кислое молоко. Сладкие блюда – халва, цукаты.

Обед, по широко распространенной на Востоке традиции, заканчивается бульоном.

Не едят, туристы из арабских стран, заливные блюда, разваренные овощи и картофель, свинину.

Туристам из арабских стран можно рекомендовать:

Холодные закуски – рыба отварная и жареная, под маринадом, балыки, теша, сельдь натуральная и с гарниром из овощей и фруктов, овощные са-

латы, заправленные растительным маслом, обжаренный стручковый перец, фаршированный перец, маринованный в растительном масле с чесноком, морковь тушеная с кориандром, маслины, оливки, брынза;

Первые блюда – бульоны с пирожками, яйцом, курицей, овощами, рисом, заправленные супы – овощной с фасолью или горохом с сельдереем, шурпа в горшочке, борщи, супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты, бобовых, из птицы, крабов.

Вторые блюда – отварная и жареная рыба, запеченная с картофелем, жареная баранина с овощами, шашлыки из баранины, люля-кебаб из баранины, котлеты натуральные и отбивные из баранины, блины и блинчики с мясом, омлеты с курицей, шашлыки, плов и рагу из баранины, вырезка на вертеле, индейка жареная с гарниром, курица жареная с фасолью, чахохбили из кур, кабачки, помидоры, перец фаршированные, рагу из овощей. На гарнир – бобовые, картофель, рис и другие овощи.

Десерт – свежие фрукты, арбуз, дыня, ананас, компоты из свежих и консервированных фруктов, фруктовые салаты, желе, крем, мороженое с засахаренным миндалем, миндальные пирожные, пончики в медовом сиропе, сладкие открытые пироги с фруктовой начинкой.

После обеда следует подавать кофе по-турецки или крепкий сладкий чай в пиалах с печеньем, кексом и молоком (отдельно).

Из алкогольных напитков наибольшей популярностью пользуются рака – анисовая водка и виноградные вина.

К столу следует подавать пшеничный хлеб и специальный набор со специями (соль, перец, уксус, горчица). В турецких ресторанах вилки, ложки и ножи кладут на стол завернутыми в салфетку.

Праздничный обед в арабских странах традиционно начинается арбузом или дыней. Затем следует бинтас-сахн – сладкое тесто, залитое растопленным маслом и медом. После – барашка, затем гостям подают отварное мясо с соусом хельба. Обед заканчивается бульоном.

Не едят заливные блюда, разваренные овощи и картофель, свинину.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат "Порт-саид"

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Сельдерей (корень)	48	40
Бананы	63	40
Яблока	38	30
Помидоры	25	20
Салат	13	10
Майонез	10	10
Выход	–	150

Нарезать соломкой – корень сельдерея, кусочками – очищенные бананы, кубиками – очищенные яблоки, соломкой – салат. Перемешать все ингредиенты, заправить майонезом, в который добавить мелко нарезанные помидоры. Можно подать блюдо в кожуре банана, украсив листьями салата.

Суп фасолевый с мясом по-арабски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Мясо	135	119
Фасоль красная	52	50
Томат-паста	10	10
Репчатый лук	15	12
Топленое масло	10	10
Чеснок	8	4
Зелень	3	2
Соль	2	2
Вода	300	300
Выход	–	300

Мясо говядины нарезать крупным куском, обжарить на раскаленной сковороде без жира, затем переложить в кастрюлю, залить холодной водой и приготовить бульон.

Бульон процедить, засыпать в него перебранную, промытую, но не замоченную красную фасоль и варить почти до готовности.

На сливочном масле спассеровать мелко шинкованный лук и томат. Заправить пассеровкой суп и довести до готовности. При подаче к столу добавить толченый чеснок и посыпать зеленью.

Оджа с зеленым горошком (овощное блюдо)

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Зеленый горошек	194	125
Яйца	1	40

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Томатная паста	20	20
Аджика	5	5
Чеснок	0,3	0,2
Тмин	0,5	0,5
Растительное масло	20	20
Соль	2	2
Выход	–	175

Положить зеленый горошек в кастрюлю с растительным маслом и разведенной стаканом воды томатной пастой, добавить аджику, тмин и толченый чеснок и тушить до готовности, затем взбить в кастрюлю яйца, перемешать и снять с огня.

Магрибский пирог с миндалем и грушами

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	125	125
Сахар	25	25
Яйца	1,5 шт.	60
Масло сливочное	75	75
Миндаль	105	105
Груши	85	75
Джем абрикосовый	25	25
Ликер (грушевый), ром или коньяк	12	12
Выход	–	500

Муку смешать со сливочным маслом, добавить 1 яйцо, соль, перемешать, влить 50 мл холодной воды, ликер, замесить тесто и поставить в холодильник на 15–20 мин.

Миндаль очистить, измельчить, добавить 2 яйца, сахар и 50 г муки, вымесить миндальную массу.

Разровнять тесто руками в противне тонким слоем с бортиками. Сверху уложить миндальную массу.

Груши очистить, нарезать ломтиками, выложить рядами, вдавливая в миндаль. Выпекать при температуре 150 °С в течение 35 мин. Полить горячим джемом, остудить.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат порт-саид. Салат уложен в кожуру банана с горкой, форма продуктов сохранилась, вкус в меру соленый. Запах, свойственный продук-

там, входящим в состав салата. Консистенция нежная, яблок и корня сельдерея – хрустящая.

2.2. Суп фасолевый с мясом по-арабски. На поверхности блестки жира, цвет светло-красный, мелко нашинкованный лук, фасоль мягкая, не разварившаяся, мясо должно быть сочным, легко разжевываться. Запах чесночный, вкус в меру соленый.

2.3. Оджа с зеленым горошком (овощное блюдо). Цвет красный, просматривается зеленый горошек, сохранивший свою форму, консистенция мягкая сочная, вкус острый, запах яиц и чеснока.

2.4. Магрибский пирог с миндалем и грушами. Пирог сохранил форму, сверху полит джемом, под которым просматриваются аккуратно уложены ломтики груш, вкус сладкий, хорошо пропеченный, изделие легко ломается.

Вопросы для самопроверки

1. Особенности национальных блюд арабских стран.
2. Какие гарниры предпочитают в арабских странах?
3. Какие супы предпочитают арабы?
4. Назовите чаще всего встречающиеся блюда арабской кухни.
5. Какие горячие напитки употребляют в арабских странах?
6. Какие сладкие блюда распространены в арабских странах?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 8. ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями японской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд японской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда японской кухни:
 - 1.1. Японский салат.
 - 1.2. Рыбный суп с тофу.
 - 1.3. Говядина в соусе (тэрияки).
 - 1.4. Вишневый бисквит.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Главным кормильцем японцев является океан. Почти все, что дает море японцы употребляют в пищу. Для японской кухни не характерны смешанные блюда со множеством ингредиентов. В ней, главным образом, преобладают блюда, состоящие из какого-либо одного основного компонента, вкусовые качества которого оттеняются разнообразными соусами, специями и особыми приемами кулинарной обработки.

Основу японской кухни составляют морепродукты и овощи, рис. Японцы любят блюда их говядины, свинины, баранины и птицы. Любимым продуктом является рис. Его варят под крышкой в небольшом количестве воды. Во время варки рис никогда не помешивают. Варят его не соленым, а подают к нему острые соленые или остро-сладкие приправы.

Из овощей широко используются различная капуста, в том числе и в очень больших количествах морская, огурцы, редис, репа, баклажаны, картофель, соя и различные виды бобов, которые часто проращивают перед употреблением.

Главное место в меню занимают рыбные блюда. Рыбу употребляют в основном в жаренном виде, если возможно целиком. Почти все, что дает море, употребляют в пищу. Это и морская капуста, и плавники акулы, из которых готовят паштет – нечто среднее между ливерной колбасой и марципаном. Это и крабы, каракатицы, морской огурец – трепанги. Многие национальные блюда готовятся из даров моря: моллюсков, трепангов, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок, морских водорослей.

Большое значение в питании японцев имеют бобовые продукты – тофу и мисо. Тофу – бобовый сыр, состоящий из соевого белка и напоминающий по виду творог. Обычно его принимают на завтрак.

Мисо – полужидкая масса, приготовляемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения прибавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления различных супов. Суп из мисо иногда едят с вермишелью из пшеничной или гречневой муки с добавлением мяса, зелени, кроме того, в суп кладут строганную сушеную рыбу.

Для приготовления вторых блюд используют рыбу как свежую, так и нарезанную ломтиками, так и жареную), макароны. Очень популярны рисовые пирожки моти, пирожки норимаки из рисового теста с ломтиками сырой рыбы, завернутые в сушеные водоросли.

Большинство японских национальных блюд обязательно подается с различными острыми приправами. Которые готовятся на основе редьки, редиса

и зелени. Широко используется в качестве приправы, а также для приготовления супов и других блюд соленые и квашенные овощи, квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы.

Соусы готовятся из различных продуктов, включая сою и сахарную пудру. Остро-сладкий соус используют для приготовления многих национальных блюд, таких как свежая рыба или мясо сначала их вымачивают в нем, а затем слегка обжаривают. С этим соусом подают и различные овощи.

Большинство блюд японской национальной кухни готовят на растительном масле и рыбьем жире. Японцы также употребляют много фруктов, печенья. В качестве прохладительного напитка распространен кори – строганный лед с фруктовым сиропом.

Любимый напиток – чай. Его готовят из зеленых чайных листьев, которые высушивают и растирают в порошок. Японский чай имеет зеленоватый цвет и по вкусу отличается от европейского, пьют его без сахара перед едой, во время и после каждой трапезы. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки, перед замужем поступают в школу, где им рассказывают, как согласно этикету должна вести себя хозяйка и гости, как правильно подобрать и расставить посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать гостей. Японцы заваривают чай кипятком прямо в чашке, затем накрывают ее крышкой.

Основатель школы дзэн-буддизма в 1194 г. привез из Китая и посадил чайные кусты при монастыре для религиозного ритуала. Усиление влияния дзэнских священников на политическую и культурную жизнь Японии в XIII–XIV вв. привело к тому, что питье чая распространилось за пределы дзэнских монастырей. Сначала чаепитие стало любимым времяпрепровождением самурайской аристократии, приняв форму особого конкурса – развлечения по угадыванию сорта чая, выращенного в той или иной местности. Постепенно такая же игра, но менее пышная распространилась и среди горожан. По-прежнему чай занимает в Японии свое почетное место.

Разновидности японского чая.

1. Сен-ча ("ча" – чай по-японски): для этого вида чая отбирают только мякоть чайных листьев. Собирают его ранним летом. Элитный сен-ча – собирают раньше и вкус у него нежнее. Чем чай лучше тем он зеленее. Он не должен содержать ни одного стебля.

2. Бан-ча – содержит стебли и вкус и аромат у него простой и незатейливый.

3. Хожи-ча: черный чай. Сильный, очень располагающий аромат.

4. Генмай-ча: смесь хожи-ча или сен-ча с рисинками приготовленными под высоким давлением, либо с другими ароматными крупами. Своеобразный привкус жареных круп освежает представление о чае, а низкое содержание самого чая позволяет употреблять его в любое время дня людям любого возраста без риска последующей бессонницы.

5. Гекуро – "домашний вариант": самый дорогой и качественный чай. Выращивают его под специальными решетками во избежание прямого попадания солнца. Его пьют из крошечной чашечки – не только из-за стоимости, но и из-за насыщенного вкуса.

6. Мат-ча: изготовлен как и гекуро, в полутени, но без переминания и перетирается в порошок. Чай для чайной церемонии. Способ применения весьма прост: чайную ложку залить кипятком, перемешать и выпить как какао. Этот вид особенно полезен. Потому что употребляется целиком.

Для зеленого чая температура воды должна быть ниже чем для черного чая. Причем чем качественнее чай тем, тем она ниже. Сен-ча высшего сорта – 70 °С, среднего – 90 °С, для гекуро – 50 °С, а среднего – 60 °С, и только для бан-ча и хожи-ча – кипяток.

Время волнующего ожидания для сен-ча 1-2 мин, гекуро – 2–2 1/2 мин, бан-ча 30 с. Долгое ожидание приводит лишь к потере вкусового качества чая. Зеленый чай заваривают повторно 1-2 раза.

За последние годы получил широкое распространение черный кофе.

За общим столом в Японии не едят. Каждый гость сидит за отдельным столиком, куда ставят сразу все блюда, начиная с супа и кончая сладким. Обед начинается с суимоно – специальной соево-рыбной похлебки. В Японии едят палочками.

В Японии популярна свежая белая и красная рыба. Из сочетания риса, рыбы создаются суси. В домашней кухне у японцев популярны тираси-дзуси – это "ленивые суси". На блюдо выкладывается приправленный уксусом рис, а по нему в художественном беспорядке разбрасывает морские деликатесы, а в дополнение – кусочки омлета и домашние соленья.

Сырая рыба считается деликатесом не толь в Японии. В Перу есть блюдо "себичи", мелко крошат репчатый лук, выдавливают на него несколько лимонов, туда же кладут ломтики сырой рыбы и перемешав, часок маринуют.

Рыба фугу – яд в рыбе распределен в теле, плавниках и хвосте фугу неравномерно и оказывает неодинаковое воздействие.

Поэтому повар, сначала расспрашивает о возрасте, как работают почки, печень, кишечник. Перед каждым ставят фарфоровый кувшинчик с настоем из плавников фугу. Опьянение ощущается своеобразно. Сначала все кругом словно потускнело, но затем все чувства обострились. Появилась способность видеть, слышать, осязать гораздо явственнее, чем обычно. Как будто перемещаешься в другой мир более богатый оттенками, шорохами, запахами. Эту рыбу обычно едят люди почтенного возраста. Начинают рыбу есть со спинки наиболее вкусной и менее ядовитой. Но чем ближе к брюшку тем сильнее яд. Бдительно следя за состоянием гостей, повар обрезает ломтик за ломтиком, подает гостям.

И тут накатывается некая парализующая волна. Сначала буквально отнимаются ноги затем руки. А вот уже деревенеют челюсти и язык, словно после укола новокаина. Способность двигаться сохраняют только глаза. Потом все оживает в обратном порядке. Возвращается дар речи, обретают способность двигаться руки и ноги. Чувствуешь себя совершенно обновленным, заново родившимся. И тут повар наливает настойку из хвоста фугу. Она вызывает какой-то необыкновенный прилив творческого вдохновения. В 90-е гг. было доказано, что правильно дозированный яд рыбы фугу, настоящий на sake, является эффективным средством профилактики и лечения заболеваний предстательной железы.

В Японии принято уже с утра плотно поесть. Основой завтрака являются гохан – отварной рис, мисо – сиру – суп из соевых бобов и коио – моно – маринованные огурчики пикули. Кроме того, едят яйца и рыбу, которые могут быть приготовлены разными способами.

На обед опять едят гохан, но к нему уже идут отварные овощи, вареная чечевица и блюда из сушеной рыбы с яйцом.

На ужин может быть крепкий бульон и суси – знаменитая сырая рыба. Рыбу помещают в морозильник, нарезают на тонкие дольки и заправляют специальным соусом, который готовят из сои, хрена с добавлением зелени.

Туристические путеводители рекомендуют отведать еще два блюда, сукияки и тэмпура. Сукияки – это тончайшие ломтики мяса, которые гости готовят сами. Глубокая сковорода с газовой горелкой под нею становится прямо на стол. В нее наливают соевый соус, смешанный с кулинарным вином (мирин). Как только мясо даст сок, туда же кладут лук-порей, грибы и тофу (соевый творог).

Тэмпура – это рыба, морепродукты и овощи, которые окунают в жидкое тесто и жарят в растительном масле. Тесто готовят очень просто – в хо-

лодной воде размешивают сырое яйцо и добавляют чашку муки. Куски рыбы, кальмар, креветки, а также грибы и овощи (корень лотоса, баклажаны, морковь, стручковая фасоль и зеленый перец) жарятся в кляре, как бы запекаются в собственном соку.

Откинув тэмпуру на решетку, ее кладут на тарелку, покрытую бумажной салфеткой. А перед тем, как съесть, макают в специальный соус из сои и мирина с тертой редькой. Большой популярностью в Японии пользуется тэмпура, приготовленная из рыбы, омара и овощей, зажаренные в растительном масле и приправленные острым соусом.

Японские шашлычные "якитори", готовят мясо на горячих углях, нанизывая его кусочки на бамбуковые палочки длиной 15 см. Как правило. Это птица. Сукияки является одним из самых любимых блюд и пользуется большим интересом у иностранцев, это блюдо готовится прямо за столом перед гостями и напоминает широко распространенное в Европе барбекю.

На стол ставят электрическую плитку, а на нее небольшую чугунную сковороду. Стенки и дно сковородки натирают жиром, отрезанным от края порционного куска мяса.

На небольшом фарфоровом или плетеном подносе раскладывают отдельные продукты: мясную вырезку, грибы, лук, картофель и кабачок. Из соевого соуса, вина, sake, воды и глутамата натрия готовят в низкой миске соус. На разогретую сковороду наливают часть соуса, доводят до кипения и кладут туда отдельные продукты. По необходимости соус подливают. Перед каждым посетителем ставят миску с вареным рисом и миску с сырым желтком. Каждый кусочек надо сначала обмакнуть в яйцо, а затем употреблять в пищу. Отдельные кусочки едят вместе с вареным рисом.

Японцы широко используют щадящие режимы приготовления пищи и для сохранения ее полезных свойств предъявляются крайне высокие требования к качеству поступающего сырья.

Японцы большие эстеты. Оформление блюда также важно, как и приготовление. На подносе, часто с декоративной целью, помещают особенно красивый апельсин или причудливой формы огурец.

Японская кухня исторически использует большое количество морепродуктов, водорослей и сои. Их присутствие в меню оказывает влияние на долголетие людей и их здоровый образ жизни. В современной Японии многие шеф-повара составляют собственную рецептуру, сохраняя индивидуальность японской кухни, при этом используя современные пищевые добавки и продукты.

Пользуются популярностью блюда из баклажанов, картофеля и кабачков: агэ-насу (баклажаны жареные), хоккайдо кароккэ (котлеты из рубленного мяса и картофеля), дзяман потэто (бекон с картофелем, запеченные с сыром).

Японские столовые приборы – деревянные палочки хаси, с острыми концами. В Японии существует восприятие деревянных палочек хаси как некоего священного символа, который приносит удачу и продлевает жизнь.

Японская кухня издавна широко распространена во всем мире, потому что она изыскана, проста и очень полезна.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Японский салат

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Салат	39	26
Ананас консервированный	28	15
Апельсины	13	9
Огурцы свежие	9	8
Помидоры свежие	22	19
<i>Для приправы</i>		
Сахар	8	
Масло растительное	44	4,4
Сок лимонный	26	2,6
Острая приправа чили	0,02	0,02
Перец душистый	0,01	0,01
Сливки 20 % жирности	9	8,7
Выход	–	100

Промывают салат в большом количестве воды и обсушивают. Сливают жидкость с консервированных ананасов и нарезают их кубиками. Очищают от кожуры апельсины, удалив сердцевину, и нарезают тонкими ломтиками. Моют помидоры и огурцы, тонко шинкуют.

Салат нарезают полосками 1,5 см. Смешивают с приготовленными фруктами и овощами и ставят в холодильник на час.

Отдельно готовят приправу и осторожно добавляют в салат непосредственно перед подачей.

Рыбный суп с тофу

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Рыба	474	300
Корень имбиря	20	18
Лук зеленый	80	64
Масло растительное	50	50
Творог соевый	250	250
Перец душистый	1	1
Вода	500	500
Выход	–	1 000

Филе рыбы нарезают на 12 кусочков. Имбирь очищают, измельчают на терке. Лук зеленый очищают, промывают и мелко нарезают.

На сильном огне в сотейнике обжаривают имбирь и зеленый лук, добавляют 500 мл воды, доводят до кипения. Солят, перчат, добавляют рыбу и варят на слабом огне 3–4 мин. Соевый творог нарезают кубиками размером 2х2 см и кладут на 2–3 мин в бульон. При подаче посыпают зеленым луком.

Говядина в соусе (тэрияки)

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка)	250	250
Редька белая	100	70
Лимон	50	20
Петрушка (зелень)	5	4
Масло растительное	25	25
<i>Для соуса</i>		
Имбирь тертый	20	10
Соус соевый	25	25
Чеснок	5	2,5
Водка	13	13
Сахар	2,5	2,5
Выход	–	115/75/50

Мясо нарезают на 4 куска, оставляют на час, затем поливают соком лимона, переворачивая куски 2–3 раза. Затем мясо обжаривают 2–3 мин на растительном масле под крышкой до появления золотистой корочки, поливают

оставшимся соусом и жарят еще 2–3 мин (можно также жарить на углях или решетке). Готовое мясо нарезают ломтиками, оформляют зеленью, тертой редькой, дольками лимона.

Яйца взбивают с сахаром до увеличения объема. Добавляют муку и миндальную крошку. Все перемешивают до получения однородной массы и выливают в форму для торта. Выпекают при температуре 200 °С. Готовый бисквит охлаждают, разрезают вдоль на 2 части. Нижний слой бисквита смазывают тонким слоем крема и поливают вишневым желе. Охлаждают до температуры 18–20 °С. Сверху кладут второй слой бисквита, поливают кремом. Поверхность бисквита украшают листиками мяты, кусочками шоколада, корицей, вишней. Перед подачей блюдо охлаждают в холодильнике.

Для получения вишневого желе вишню соединяют с сахаром, доводят до кипения, добавляют размоченный желатин.

Для крема: сметану взбивают с сахарной пудрой, добавляют желатин и взбитые сливки.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Японский салат. Салат уложен в салатник горкой, овощи аккуратно нарезаны, форма продуктов сохранилась, вкус в меру соленый. Запах, свойственный продуктам, входящим в состав салата. Консистенция мягкая, огурцов – хрустящая. Вкус в меру острый с кислинкой.

2.2. Рыбный суп с тофу. В суповой тарелке уложен сыр тофу, кусочки рыбы и все залито прозрачным желтоватым рыбным бульоном. Температура подачи блюда 65–70 °С. Вкус и запах в меру соленый, аромат чеснока и имбиря. Сверху суп посыпан измельченным зеленым луком.

2.3. Говядина в соусе (тэрияки). Мясо имеет на поверхности поджаристую корочку, консистенция – мягкая, на разрезе светло-коричневого цвета. Сверху мясо полито коричневым соевым соусом с ароматом имбиря и чеснока.

2.4. Вишневый бисквит. Имеет светло-коричневую, гладкую верхнюю корочку, пышную пористую эластичную структуру, желтый мякиш, разрезанный пополам и между коржами уложен слой светло-красного крема.

Бисквит украшают листиками мяты, кусочками шоколада, корицей, вишней.

Вопросы для самопроверки

1. Какое основное сырье используют в Японии?
2. Какие супа любят японцы?
3. Каким гарнирам отдают предпочтение японцы?

4. Какие виды чая используют в Японии?
5. В чем особенность порядка подачи блюд в Японии?
6. Назовите способы ароматизации блюд японскими поварами.
7. Какие десерты предпочитают японцы?
8. Какие алкогольные напитки пьют японцы?
9. Какие способы термической обработки предпочитают японские повара?
10. Какие закуски предпочитают японцы?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 9. ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями турецкой кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд турецкой кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, национальные блюда турецкой кухни:
 - 1.1. Баклажаны по-стамбульски.
 - 1.2. Суп из баранины по-турецки.
 - 1.3. Кебаб из телятины.
 - 1.4. Блины с сыром по-турецки.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Многие блюда турецкой кухни получили широкое распространение не только на Ближнем Востоке, но и во всем мире. Особенно это касается плова, еще одно популярное блюдо – пастирма (говядина, приправленная красным перцем и высушенная). Потребляют ее преимущественно летом или в начале осени.

Богатство восточной кухни проявляется в овощных блюдах, представленных в виде разнообразных рагу. Характерным турецким кушаньем является берек – слоеное тесто, фаршированное сыром со сметаной или молотым мясом.

Турки – большие мастера в приготовлении кондитерских изделий: курабье (галет с медом и сахаром), баклава (пирожного с орехами, известного еще с античных времен), кадайифа.

Алкогольные напитки в Турции потребляют редко и понемногу. Самый распространенный из них ракия. Это продукт перегонки виноградного и сливочного сока, ароматизированного анисом. Из безалкогольных напитков – кефир (айран). Его взбивают до тех пор, пока не исчезают сгустки, подсаливают и охлаждают.

Мировую известность получил способ приготовления кофе по-турецки.

В турецких ресторанах вилки, ложки и ножи кладут на стол завернутыми в салфетку.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Баклажаны по-стамбульски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Баклажаны	125	106
Лук репчатый	25	21
Помидоры свежие	50	42,5
Масло оливковое	25	25
Морковь	20	16
Корень сельдерея	20	16
Перец сладкий стручковый	20	13
Чеснок	4	3
Зелень петрушки	2,5	2
Чабрец	1,5	1
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход	–	200

Баклажаны нарезают на продольные половины, подрезают мякоть на 0,5 см от кожуры и, не вынимая ее, кладут овощи в холодную, слегка подсоленную воду, чтобы они утратили горечь. Затем поджаривают в масле. Морковь и сельдерей припускают в воде до полуготовности и нарезают мелкими кубиками. Стручковый перец запекают, очищают от кожицы и семян,

мелко нарезают и смешивают с морковью. Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют нашинкованные овощи, нарезанные кусочками помидоры, зелень петрушки, растертый чеснок, чабрец, черный молотый перец, соль и все перемешивают. Мякоть, вынутую из каждой половинки баклажана, мелко рубят и добавляют в овощи. Баклажаны наполняют полученным овощным фаршем, выкладывают на смазанный маслом противень или сковороду, каждую половинку накрывают ломтиком помидора и запекают в жарочном шкафу в течение 15–20 мин. Подают в холодном виде.

Суп из баранины по-турецки

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Баранина	500	357
Морковь	100	80
Петрушка (корень)	100	74
Сельдерей (корень)	50	41
Лук репчатый	75	63
Рис отварной	–	100
Яйцо (желток)	1 шт.	40
Йогурт	150	150
Лимон	80	72
Соль	9	9
Выход	–	1 000

Телятину нарезают на кусочки и обжаривают в масле. Пассеруют в том же масле мелконарезанный лук, муку (половину общего количества) и томатный сок, а затем, прибавив вино, теплую воду и ароматическую зелень, варят мясо до готовности, посолив его по вкусу. Баклажаны пекут на сильном огне, очищают и растирают деревянным пестиком, чтобы получилось пюре из баклажанов, подрумянивают его, солят, заливают молоком и хорошо перемешивают. Кебаб гарнируют пюре из баклажанов, разложив его в виде кольца.

Блины с сыром по-турецки

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Тесто	60	60
Соус белый	50	60
Сыр сливочный	30	30
Яйцо	1/2 шт.	20
Масло растительное	10	10
Масло растительное (для фритюра)	30	30
Сухари панировочные	10	10

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Соус томатный	50	50
Сок лимонный	5	5
Сахар	10	10
Выход	–	132/50/5/10

Очень густой белый соус в полутеплом состоянии смешивают со сливочным сыром, солят, перчат, и скатывают из этой смеси шарики. Затем придают им форму сигары. Раскатывают сдобное тесто в пласт толщиной 0,2 см, нарезают прямоугольными кусочками длиной 5–7 см и смачивают. На каждый кусочек, укладывают полученный сырный фарш, заворачивают края и защипывают. Блины смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают в большом количестве жира. Подают с томатным соусом, приправленным лимонным соком и сахаром.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Баклажаны по-стамбульски. Баклажаны в виде лодочки, сохранили форму, внутри аккуратно уложен овощной фарш, сверху – запечённые кружочки помидор. Вкус в меру солёный. Запах, свойственный запечённым баклажанам и томатам с ароматом чеснока и сельдерея. Консистенция мягкая.

2.2. Суп из баранины по-турецки. На поверхности блестки жира, цвет светло-кремовый, мелко нашинкованные овощи, консистенция не разварившаяся, мясо мягкое, легко разжевываться. Запах чесночный, вкус в меру солёный.

2.3. Кебаб из телятины. Кебаб подают на порционной тарелке оформив пюре из баклажанов, разложив его в виде кольца. Внутри уложено мясо с соусом, сохранившее форму, консистенция мягкая сочная, вкус острый, запах томата и легкий аромат вина.

2.4. Блины с сыром по-турецки. Блины имеют форму сигар с равномерно подрумяненной поверхностью, без разрывов и подгорелости, сверху полит соусом, вкус кисло-сладкий, хорошо пропеченные, фарш нежный, аромат сыра и пропеченного теста.

Вопросы к самопроверки

1. Особенности национальных блюд в Турции.
2. Какие гарниры предпочитают в Турции?
3. Какие супы предпочитают в Турции?

4. Назовите, какие вторые блюда чаще всего встречаются в меню турецких ресторанов.
5. Какие горячие напитки употребляют в Турции?
6. Какие сладкие блюда распространены в Турции?
7. Какие алкогольные напитки употребляют в Турции?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 10. МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями мексиканской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд мексиканской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда мексиканской кухни:
 - 1.1. Салат кукурузный с колбасой и сыром.
 - 1.2. Овощной суп.
 - 1.3. Говядина с бобами по-мексикански.
 - 1.4. Кукурузное суфле.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Хлеб ржаной и пшеничный: булки, бублики и калачи – все это для мексиканца представлено в одном виде в виде тортильи, с испанского "торти" значит ватрушка. Тортилья представляет собой круглые лепешки, которые пекутся в тортильернях в каждом доме. Куски теста из кукурузной муки вручную разделяют в тонкие круглые диски и выпекают на раскаленной плите.

Тортильяс, часто заменяет вилку, ложку и нож: ею набирают соус, и придерживают куски мяса, а самое удобное то, что после трапезы можно съесть и сам "столовый прибор". Если в тортильяс заворачивают фарш с овощами, творогом и луком, то это блюдо носит название "энчиладас", свернутая и начиненная фасолью и овощами называется "тачос"; тортилья с маком, колбасой, сыром или цветами тыквы, запеченная в сильно разогретом жире, – "квесадильяс". Очень часто кукурузное тесто заворачивают в лист кукурузы и варят на пару – это томалес; любимое блюдо – маленькие лепешки из куку-

рузной муки, поджаренные на сале и покрытые кусочками колбасы, сыра, птицы с вареной фасолью, – гаукомос. Кукуруза может служить и основой первых блюд. Посоле – суп из кукурузы и красного острого перца (перец также обязателен для всех прочих блюд из кукурузы) в сочетании с лимоном, майораном, луком и свиной головизной.

Очень вкусные с применением кукурузной муки и тортильяс супы. В Мексике существует два вида супа – густой и жидкий. Жидкий едят ложкой, а густой – вилкой. Его варят так долго, чтобы выкипела вся жидкость, и в горшочке остаются только мясо, макароны или рис. И тот и другой супы очень популярны. Из мясных продуктов преобладает говядина, телятина, свинина, баранина. Из птицы наиболее распространена индейка. Без них не обходится ни один праздничный обед. Едят также утку, (в основном в прибрежных областях).

Почти все блюда мексиканцы готовят на свином жире и оливковом масле. Сливочное масло они едят только с тартинками.

В мексиканской кухне много блюд готовят из картофеля, но не любят они жареный картофель. Сыры в Мексике делают из козьего молока. Они имеют красивый цвет и специфический вкус.

Большое место в мексиканской кухне занимают всевозможные овощи, бобовые, рис. В пищу закладывается большое количество острых сортов перца и различных специй. Большое внимание уделяется приготовлению соусов, как правило, огненно острых.

Широко используют в пищу кактусы. Из них готовят многие национальные блюда и национальный алкогольный напиток текила.

Большое место в мексиканском десерте занимают фруктовые желе, которые готовят из всех фруктов, иногда с косточками. Очень много употребляют винограда, папайи.

В Мексике пьют алкогольные напитки пюльк и пиво. Пюльк – алкогольный напиток молочного цвета, получаемый из кактуса мангей.

Из безалкогольных напитков распространен кофе с молоком, те де ожас – заварка листового чая. Наиболее популярен чай из листьев апельсина, корицы и вертена.

Шоколад готовят тремя способами: по-французски, с молоком, по-испански – очень густым и по-мексикански – менее густым.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат кукурузный с колбасой и сыром

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Кукуруза консервированная	104	89
Помидоры свежие	100	95
Колбаса вареная (докторская)	17	16
Сыр твердый	17	16
Масло оливковое	23	23
Выход	–	210

Мясистые помидоры нарезают кубиками или дольками. Колбасу нарезают кубиками, а сыр натереть на крупной терке. Все продукты перемешивают, добавляют кукурузу и заправляют оливковым маслом.

Овощной суп

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Бульон куриный	130	130
Вода	50	50
Помидоры свежие	59	50
Лук репчатый	75	63
Чеснок	8	8
Кориандр для украшения	15	11
Перец черный горошек	0,12	0,12
Гвоздика	0,08	0,08
Картофель	33	25
Кабачки или цукини	16	13
Капуста белокочанная	40	32
Морковь	16	13
Сельдерей корень	15	13
Кукуруза сладкая консервированная	23	13
Соль	4	4
Выход	–	400

Кладут в кастрюлю очищенные и нарезанные помидоры, мелко нарезанный лук, растертый чеснок и заливают бульоном или водой. Добавляют специи перец горошком, гвоздику. Доводят до кипения, накрывают крыш-

кой и варят на медленном огне 40 мин. Затем добавляют нарезанные кубиком картофель, ломтиками кабачки, крупными ломтиками белокочанную капусту, тонко нарезанные морковь и сельдерей и добавляют сладкую кукурузу. Накрывают крышкой и варят овощи до мягкости примерно 10 мин. Специи вынимают. Суп выливают в супницу и украшают нарезанным кориандром.

Говядина с бобами по-мексикански

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Фарш говяжий	50	50
Лук репчатый	8	6
Чеснок	1	0,6
Перец зеленый сладкий или красный	4	3
Чили зеленый консервированный	12	7
Фасоль красная консервированная	50	30
Кукуруза консервированная	32	19
Чили (пудра)	2	2
Тмин молотый	1	1
Майоран сушеный	0,4	0,4
Помидоры консервированные в собственном соку	80	44
Перец черный молотый	0,05	0,05
Сыр чеддер	12	11
Зелень петрушки	3	2
Выход	–	132

Мелко нарезанный лук, чеснок и петрушку. Зеленый или красный сладкий перец нарезают кубиками. Консервированные помидоры очищают. Сыр чеддер натирают на крупной терке. В сковороду кладут фарш и жарят помешивая, 5–6 мин до готовности. Добавляют лук, чеснок, сладкий перец, чили, красные бобы и кукурузу и доводят до кипения.

Перемешивают чили, тмин, майоран и помидоры вместе с соком, протирают. Посыпают солью и перцем, снижают огонь и тушат под крышкой 20–30 мин до легкого загустения, снимают с огня, всыпают петрушку и половину сыра. Посыпают оставшимся сыром и украшают рубленой петрушкой.

Кукурузное суфле

Наименование продуктов	Норма закладки на 2 порции	
	брутто	нетто
Масло сливочное	80	80
Лук репчатый	37	31

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 2 порции	
	брутто	нетто
Кукуруза консервированная	250	150
Яйцо	3 шт	120
Чили свежий зеленый	30	20
Соль	1.5	1,5
Выход	–	290

Мелко нарезают лук, удаляют семена и нарезают свежий зеленый чили. У яиц отделяют белки от желтков. Растапливают сливочное масло, добавляют лук, обжаривают 4 мин, чтобы лук стал мягким, но не коричневым. Взбивают миксером, добавляют сладкую кукурузу и яичные желтки, смешивают, пока смесь не станет мягкой, переливают в широкую посуду, добавляют чили и соль. Отдельно взбивают яичные белки, осторожно вливают в кукурузную смесь, постоянно помешивая. Выкладывают смесь в форму для суфле, смазанную салом.

Выпекают при температуре 190 °С в течение 10 мин. Затем снижают температуру до 180 °С и выпекают еще 20–30 мин, пока суфле не приобретет золотистый цвет и немного не опустится в центре. Сразу подают на стол.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат кукурузный с колбасой и сыром. Кукуруза мягкая, но не переварена, колбаса и помидоры порезаны аккуратными кубиками, заправлены оливковым маслом и посыпаны консервированной кукурузой. Вкус солоноват, консистенция плотная.

2.2. Говядина с бобами по-мексикански. Температура подачи блюда 65–70 °С. Мясо должно иметь цвет от светло-коричневого до темно-красного. Сверху посыпано тертым сыром и украшено рубленой петрушкой. Блюдо имеет сочную консистенцию. Вкус в меру острый, аромат чеснока, фасоли, говядины и пропаренных томатов.

2.3. Овощной суп. Суп может быть светло-коричневого цвета, овощи аккуратно нарезаны, сохранили форму, вкус сладковатый, запах тушеных овощей, капусты, чеснока, специй.

2.4. Кукурузное суфле. Суфле подается в формочке на пирожковой тарелке с десертной ложкой. Сверху золотистая корочка. Консистенция мягкая, вкус в меру острый, слегка соленый, запах кукурузы и запеченных яиц.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите супа любимые мексиканцами.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Мексике?
3. Какие горячие напитки любят в Мексике?
4. Какие алкогольные напитки любят в Мексике?
5. Назовите способы ароматизации блюд мексиканскими поварами.
6. Какие сладкие блюда предпочитают мексиканцы?
7. Какое основное сырье, используют для приготовления национальных блюд, в Мексике?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 11. КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями китайской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд китайской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда китайской кухни:
 - 1.1. Салат из редьки с морковью и грецкими орехами.
 - 1.2. Курица по-сычуаньски.
 - 1.3. Морковь, жаренная с сельдереем.
 - 1.4. Рис по-китайски.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Китайская кулинарная традиция считается одной из самых древних в мире и является, кулинарной "праматерью" восточно-азиатской кухни. Утверждают, что большинство кухонных принадлежностей, которыми пользуются китайские повара, оставались неизменными на протяжении тысячелетней истории китайской кухни вплоть до середины двадцатого столетия. Среди них значительное место занимает разнообразная утварь их бамбука – дешевая, экологичная и очень удобная. Китайские повара широко используют палочки из бамбука, короткие (25 см) – для еды, а длинные (35 см) – для переворачи-

вания изделий при жарке, перемешивания соусов, для взбивания яиц. Ножи, которыми пользуются китайские кулинары, довольно сильно отличаются от привычных для европейцев кухонных приборов. Эти ножи-тесаки имеют широкие лезвия почти прямоугольной формы и используются для нарезания как овощей и креветок, обладающей нежной мякотью, так и для более жестких продуктов. Большинство блюд китайской кухни готовится в чугунных сковородах – воках – самых разных размеров. Вок начали использовать две тысячи лет назад, и до сих пор сохранил свой облик – чугунная сковорода полукруглой формы с выпуклым дном. Жар в воке распределяется равномерно, а закругленные края способствуют быстрому выпариванию влаги. К тому же такая форма вока дает возможным приготовление большого количества порций овощей или мяса в сравнительно небольшом количестве жира. Поскольку китайцы часто готовят на пару, имеются несложные, но очень удобные приспособления для этого кулинарного приема. Китайская пароварка представляет собой решетчатые бамбуковые подставки, которые размещаются над емкостью с кипящей водой и накрывают крышкой.

Кулинария, а в более широком смысле – традиции застолья и связанных с ним развлечений, – это зеркало души народа, отражение его образа жизни, специфики его национального менталитета.

Между издавна прославленной своей изощренностью и изобретательностью китайской кухней – с одной стороны, и поражающей своей утонченной простотой и естественностью японской кухней – с другой, существует разительный контраст.

Он воплощает полярное различие жизненной философии двух соседних народов, которое коренится в их отношении к природе и к искусству. В китайской культуре мастер выступает как властелин, считающий материал своим рабом.

Китайский повар гордится умением приготовить рыбу так, что ее не отличишь от курицы, а соевые бобы так, чтобы они имели вкус мяса. Он может подать гостям множество блюд, оставляя их в недоумении, из чего именно приготовлено каждое яство.

Китайцами доминируется культ этики, то японцам присущ культ эстетики.

Главные 4 кулинарные школы – пекинская кухня на севере, кантонская на юге, сычуаньская на западе, шанхайская на востоке.

Пекинская кухня славится множеством разновидностей лапши, пельменей, паровых пампушек. Вторая особенность – обилие солений и маринадов.

Пекинскую кухню отличает интенсивный вкус. Кроме имбиря и ароматного кунжутного масла повара употребляют чеснок, лук-порей и стручковый перец.

Также славится пекинской уткой. За день до приготовления блюда кожу утки натирают водкой или джином и настаивают 30 мин. Затем в большую кастрюлю с кипящей водой опустить утку, чтобы ошпарить кожу. Вынуть утку прежде, чем вода снова закипит. Утку обсушить, внутри натереть солью и повесить на 4 ч. Затем смешать мед с рисовым вином и водой и смазывать утку этой смесью каждый час, для придания корочке шоколадного оттенка при запекании, т. е. 3–4 раза. Утку еще раз повесить на 12–24 ч, за крылья, снизу подставить емкость, чтобы собрать стекающую с утки жидкость. Заливают внутрь утки воду и вешают в подобие русской печи, где она снаружи жарится а внутри варится. Или выложить на решетку духовки, вниз подставить противень, на 5 см наполненный водой. Крылья накрыть фольгой и жарить 20–25 мин при 220 °С. Уменьшить огонь до 160 °С и жарить до готовности еще 1 час, при этом через 30 мин утку перевернуть. Кожа должна быть темно-коричневой. Снять кожу и нарезать кусочками, мясо отделить от кости и тоже нарезать кусочками. Выложить на подогретое блюдо. Подавать с луковыми кисточками, блинчики мандаринов и сливовый соус. Луковыми кисточками намазать соус на блинчики, положить несколько кусочков утиной кожи и мяса, луковую кисточку и свернуть рулетиком.

"Пьяная" курица. Курицу обработать, помыть и хорошо обсушить. Довести до кипения воду, посолить, в бурно кипящую воду положить цыпленка, накрыть крышкой и погасить огонь. Остудить до комнатной температуры. Когда вода остынет, цыпленка вынуть и обсушить. Положить в миску и полностью залить хересом. Плотно закрыть и поставить в холодильник на неделю. Перед подачей разрубить на небольшие кусочки и подавать в холодном виде.

Кантонская более утончена. Много блюд из живых морепродуктов. Блюдо "Битва тигра с драконом" готовится из кошки и кобры. Едят живой мозг обезьяны. Новорожденных мышей с потрохами, которые питались лишь молоком. Опаливают над свечой, а затем на полминуты окунуть в кипяток.

Сычуаньская кухня славится блюдами из свинины и риса. Славится также кушаньями из соевого творога. В Сычуани доминируют острые кушанья.

Шанхайские кулинары кроме имбиря и соевого соуса широко применяют в качестве приправы шаосинское рисовое вино и сахар. Угорь с чесноком, медуза в кунжутном соусе. Все кушанья всех кулинарных школ едины

в одном – они подаются с пылу – жару, кратковременная обработка при высокой температуре.

Застолье в Китае имеет свои особенности. Гостям перед началом трапезы подают чай, а в заключение ее подают суп. Современные диетологи убеждаются в мудрости этой восточной традиции. Выпить чай, все равно, что в холодное время прогреть мотор автомобиля перед движением. Остро-кислые супы в конце пиршества тоже помогают пищеварению. Они освежают и отрезвляют лучше кофе. Выпив пиалку такого супа, чувствуешь, что восемь съеденных блюд улеглись на свои места.

Еще одна традиция имеет свое объяснение, пока произносятся тосты и пьют, не подают рис, лапшу, пельмени, пампушки. Все эти заменители хлеба подаются после того как покончено с алкогольными напитками. Согласно Шелтона и Брегга о раздельном питании, углеводы желательно поглощать отдельно от животных белков, т. е. мяса и рыбы.

Важная особенность китайской кухни, что каждое поданное блюдо предназначено всем, кто сидит за столом. Идти в ресторан следует компанией с четырех или восьми человек. Чтобы разнообразить свой стол.

Алкоголь "Цзю" китайцы пьют из крошечных фарфоровых или нефритовых пиалок. Чокаться не принято. Нужно в знак почтительности правой рукой поднять чашу, а левой придерживать ее доньшко. У китайцев алкогольные напитки делят на 5 категорий.

Первая – это "шаосин-цзю" – шаосинское рисовое вино, вкусом и крепостью похожее на японское sake (18–20 градусов).

Вторая – "маотай-цзю", это дорогие рисовые водки до 58°.

Третья "эрготоу" – общедоступные крепкие напитки из гаоляна, чумизы, кукурузы.

Четвертая – "путао-цзю", виноградное вино.

Пятая – "пи-цзю", или пиво.

Китайские врачи издавна используют алкоголь для накопления и сохранения лечебной силы различных органических веществ, то ли травы, или рог носорога, кости тигра, личинки муравьев. Так на Юге в ресторане "Царь змей" поражаешься многоведерной фарфоровой чаше с рисовым вином, в котором плавают три змеи. Официанты зачерпывают этот напиток кувшинами и разносят посетителям. Каждое утро в вино живьем бросают три ядовитые змеи и к вечеру такой напиток обретает целебные свойства. Но отведать этот экзотический напиток пришлось еще более экзотическим путем. На стол поставили чашу с живыми креветками, в нее влили напиток. Креветки неис-

тово заметались, но вскоре затихли. Тогда их надо было быстренько очистить и съесть сырыми. Целебные свойства ядовитых змей известны в Китае давно. Особенно ценится змеиная желчь, только что извлеченной из живой змеи. Ее отжимают в рисовое вино, и оно из золотистого становится изумрудным. После такого напитка испытываешь прилив вдохновения. Говорят, что змеиная желчь на несколько часов повышает способность к импровизации. Поэтому известные музыканты с Филиппин специально посещают ресторан перед записью очередного диска.

Китайский повар гордится умением приготовить рыбу так, что ее не отличишь от курицы, а соевые бобы так, чтобы они имели вкус мяса. Он может подать гостям множество блюд, оставляя их в недоумении, из чего именно приготовлено каждое яство.

Важная особенность китайской кухни, что каждое поданное блюдо предназначено всем, кто сидит за столом. Идти в ресторан следует компанией с четырех или восьми человек. Чтобы разнообразить свой стол.

Режим питания у китайцев трехразовый. Традиционное время обеда – ровно в полдень.

При всем разнообразии блюд китайской национальной кухни пища китайцев отличается простотой и однообразием.

В целом китайская кухня имеет следующие характерные особенности.

Во-первых это нарезка продуктов. Для большинства блюд продукты нарезают очень маленькими кусочками. Нарезку производят большими и тяжелыми ножами – тесаками. При нарезке обращают внимание на равномерность нарезки по толщине и длине. Равномерность нарезки продуктов исключает недожаривание или пережаривание.

Тепловая обработка происходит на очень сильном огне в течение 2–3 мин.

Существуют следующие виды тепловой обработки:

- варка в воде (холодной или горячей);
- варка в бульоне. Применяется при приготовлении некоторых прозрачных супов;
- варка в маринаде (равные части воды и соевого соуса, опускают марлевый мешочек со смесью различных специй, добавляя ароматические овощи, сахар, жженку и рисовое вино; доводят до кипения на слабом огне); так готовят ароматическую курицу, потроха и другие блюда.

При приготовлении некоторых блюд используют тушение. Существует два способа тушения.

Первый способ – продукты кладут в разогретую с небольшим количеством жира сковороду, обжаривают их в течение 1 мин, добавляя вино, бульон, специи, тушат на слабом огне до готовности, затем ставят на сильный огонь, чтобы жидкость испарилась.

Второй способ – продукты обжаривают с двух сторон до образования золотистой корочки, добавляют куриный бульон, специи и тушат на слабом огне до тех пор, пока бульон не испарится.

Жарку осуществляют в небольшом количестве жира, в полуфритюре и во фритюре. При жарке в полу фритюре количество жира должно соответствовать количеству продуктов. Во время жарки сковороду непрерывно встряхивают над огнем, чем обеспечивается равномерность обжарки. Жарят обычно на растительном масле: соевом, бобовом, хлопковом и др. используют и свиное сало, куриный и утиный жир.

Пряности и специи играют в китайской кухне большую роль. Часто используют бадьян, горчицу, имбирь, кинза, корица, перец хуадзе. Широко применяют глютамат натрия. Во многие кушанья добавляют для аромата кунжутное масло. Также используют соевый ферментный соус, свиное сало пережаренное с бадьяном, имбирем, перцем и луком, паста кунжутная и соевая и смесь усянмань – смесь 5 специй: корица, укроп, солодковый корень, гвоздика и бадьян, растертые в порошок.

Подача закусок и блюд. В начале обеда подают чай ароматический или зеленый без сахара. Отдельно ставят небольшие пиалы, затем холодные закуски, горячие закуски, горячие блюда, сладкие блюда и мучные кулинарные изделия подают в промежутках между горячими блюдами. В конце обеда подают суп вместе с рисом, в заключение снова чай.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Редька	37	26
Морковь	37	30

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Грецкие орехи	57	30
Чеснок	24	19
Сок лимона	30	30
Масло растительное	17	17
Лимонная цедра	1,5	1,5
Соль	1,5	1,5
Выход	–	140

Редьку и морковь натирают на мелкой терке. Толкут ядра грецких орехов и чеснок. Смешивают, добавляют лимонный сок, соль, немного лимонной цедры. Заправляют растительным маслом.

Курицы по-сычуаньски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Курица	225	58
<i>Для соуса</i>		
Лук зеленый	13	10
Перец душистый	5	5
Соус соевый	30	30
Масло кунжутное (или подсолнечное нерафинированное)	5	5
Водка рисовая	10	10
Сахар	5	5
Выход	–	100

Курицу отваривают, охлаждают. Мякоть нарезают кусочками.

Для приготовления соуса: лук зеленый шинкуют, рубят вместе с душистым перцем, добавляют соевый соус, кунжутное масло, рисовую водку и хорошо перемешивают. При подаче поливают соусом.

Морковь, жаренная с сельдереем

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Морковь	136	108
Сельдерей (корень)	61	29
Водка рисовая	10	10
Бульонный кубик	5	5
Соевый соус	5	5
Свиное сало	30	30
Масло растительное	5	5
Выход	–	140

Морковь и сельдерей промывают, очищают, нарезают соломкой, ошпаривают в кипятке и откидывают. Жарят на сильно нагретой сковороде с небольшим количеством жира, неоднократно встряхивая сковороду. Затем добавляют соевый соус, рисовую водку, соль, и встряхивая сковороду, вливают топленое свиное сало.

Рис по-китайски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Рис	23	23
Сахар	5	5
Масло сливочное	3	3
Яблоки	20	14
Груши	20	15
Абрикосы	15	13
Персики	15	13
Финики	10	7,5
Изюм	5	5
Орехи грецкие	11	5
Миндаль	5	3
Выход	–	140

Рис смешивают с сахаром и жиром, выкладывают в форму слоем в 2 см. На него кладут различные фрукты и слегка прижимают, затем помещают слой риса, слой фруктов и так далее. Верхним слоем должен быть слой риса.

Варят на паровой бане. Сняв с огня, дают блюду остыть и подают теплым.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат из редьки с морковью и грецкими орехами. Салат уложен горкой в салатнике. Вкус в меру кисло-соленый, запах чеснока и растительного масла, консистенция мягкая.

2.2. Курица по-сычуаньски. Курица уложена на середину блюда, нарезана кусочками и полита соусом. Курица должна быть сочной. Вкус в меру соленый, аромат зеленого лука и соевого соуса.

2.3. Морковь, жаренная с сельдереем. Овощи сохранили форму нарезки. Консистенция упругая. Вкус в меру соленый, запах жареных овощей и соевого соуса.

2.4. Рис по-китайски. Подают теплым. Десерт уложен в форме цилиндра. Слой белого риса чередуется со слоем желтых фруктов. Сверху уложен рис.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите особенности приготовления блюд китайской кухни (способов нарезки и предварительной обработки).
2. Каким гарнирам отдают предпочтение китайцы?
3. Какие горячие напитки любят в Китае?
4. В чем особенность порядка подачи блюд в Китае?
5. Назовите способы ароматизации блюд китайскими поварами.
6. Какие алкогольные напитки употребляют в Китае?
7. Какие вы знаете школы в китайской кухне?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 12. ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями индийской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд индийской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, национальные блюда индийской кухни:
 - 1.1. Салат по-индийски.
 - 1.2. Суп карри.
 - 1.3. Овощное карри.
 - 1.4. Халуа.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Индийская кухня – порождение многовековой кулинарной традиции народов Индии, Пакистана, Непала, Бангладеш – имеет специфические особенности в различных районах данных стран.

Правила кухни доминируют в общественной жизни индуса. Они не едят говядину, мусульмане – свинину. Большинство населения Индии вообще не едят мяса. Исключение составляют главным образом мусульмане, которые употребляют в пищу баранину, козлятину, птицу. Есть мясо коровы, как и вообще крупного рогатого скота, строгойше запрещено религиозными за-

конами и древними обычаями, которых придерживаются даже мусульмане. Многие индийцы не употребляют яиц.

Основу питания народов Индии составляет растительная пища: рис, куруза, чечевица, дал (плоды бобового растения, нечто среднее между чечевицей и горохом), и другие бобовые, лепешки из муки низших сортов – чапати, овощи. Из молочных продуктов распространено кислое молоко (йогурт), которое используют как самостоятельное блюдо, а также в различных маринадах.

В кухне Северной Индии есть блюда среднеазиатского происхождения, такие как кима из рубленого мяса, разнообразные кебабы из маринованной баранины, пловы из риса, шафрана.

В районе Гоа употребляют в пищу свинину. Рис и свинина – основная пища гоанцев во все времена года.

Настоящая вегетарианская кухня распространена на Юге Индии, они не едят лука и чеснока, отказываются от помидор и свеклы, потому, что у них цвет крови. Основу их пищи составляют сладкий перец, финики, желтая чечевица, отварной рис. Из этих продуктов готовят основное блюдо этого района – самбхар, которое едят два раза в день. Расам – похлебка из чечевицы с перцем – тоже обязательное блюдо на завтрак и обед. Популярными блюдами являются оладьи из рисовой муки и дала (досу) рисовые клецки (идли).

На востоке Индии, в Бенгалии, на первом месте в меню – рыба, главным образом пресноводная, а также блюда из крупных и мелких креветок и омаров. Рыбу тушат, жарят на сковороде или рашпере.

Излюбленное кушанье индийцев – плов, сваренный с бобовыми (иногда со стручковыми), овощами, с добавлением небольшого количества растительного масла, (в основном горчичное, арахисовое, кунжутное). Изредка используют топленое масло из молока буйволиц.

Блюда из овощей, бобовых, картофеля, баранины, птицы, рыбы, как правило, подают с различными специями и приправами. Среди них самой популярной приправой считается карри, в состав которой входят черный и красный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, укроп, чеснок, шафран, лук. Для индейцев карри не только приправа, но и целая группа блюд, приготовленных из мяса, птицы, рыбы, овощей, иногда даже фруктов, общей особенностью которых является густая консистенция и комбинации свежемолотых специй, что делает одно блюдо с карри непохожим на другое.

Из других соусов распространены острый соус ачар, сваренный из фруктов со специями, красный острый соус масала.

Важное место в питании индейцев занимают фрукты: бахчевые, свежий и сушеный тутовик, абрикосы, яблоки, лимоны.

Самым распространенным напитком в Индии считается нимбу панч, приготовленный сока лимона и воды. Любимый напиток в штате Пенджаб – канджи, который делают из квашеной моркови и горчичного семени. Летом везде в Индии пьют сок манго. Пиво, вино и другие напитки подавать за обедом не принято, еду обычно запивают водой. Повсеместно любимым напитком является крепко заваренный чай с горячим молоком, распространен также кофе, который готовят по-турецки, добавляя для аромата несколько капель розовой эссенции. Утренний чай у индийцев предшествует завтраку.

Жители Индии употребляют острые маринованные фрукты, которые заменяют горчицу. Распространен малпигатуани – рисовый суп, приготовленный с луком и приправленный большим количеством перца и чеснока. Любят индийцы рис с бобами, который подается к столу в виде белой горки, увенчанной куском ярко-желтого масла.

Столовыми приборами в Индии не пользуются. Испачканные едой пальцы принято обмывать в специальных мисочках (их ставят на столе).

По традиции еду в Индии подают на тали – большой, 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, чечевица, йогурт. 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.

Пища бедняков состоит преимущественно из риса и лепешек, которые готовят из ячменя или проса и содержат немного пряностей. К этому иногда добавляется дал.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат по-индийски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Рис	43	43
Спаржа	20	18
Яблоки	32	22
Перец сладкий зеленый	29	19
Майонез	30	30
Карри	1	1
Выход	–	200

Рис отваривают в большом количестве воды 15 мин, откидывают и охлаждают. Спаржу отваривают. Перец запекают в жарочном шкафу, режут соломкой, яблоки – ломтиками. Рис кладут на середину тарелки, гарнируют спаржей, яблоками и перцем, поливают майонезом.

Суп карри

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Баранина	108	78
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	8	8
Зелень петрушки	14	10
Карри	3	3
Сок лимона	5	5
Сметана	20	20
Лист лавровый	0,06	0,06
Соль	2	2
Выход	–	300/100

Крупные куски баранины обжаривают. Мелко рубленый лук пассеруют, добавляют карри. Подготовленный лук. Лавровый лист кладут в баранину, солят, заливают бульоном или водой, добавляют зелень и варят до готовности. Затем бульон процеживают, добавляют лимонный сок, сметану, и порционные куски баранины. Отдельно подают откидной рис.

Овощное карри

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Фасоль зеленая	83	75
Картофель	89	67
Помидоры	122	103
Масло растительное	10	10

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Лук репчатый	30	25
Чеснок	2	1
Карри	3	3
Сок лимонный	5	5
Выход	–	260

Лук и чеснок рубят и слегка пассеруют. Добавляют карри и держат на огне еще 3–4 мин, затем добавляют нарезанные помидоры, очищенные и нарезанные стручки зеленой фасоли и немного воды (соус должен быть густоватым). Когда фасоль будет готова, добавляют нарезанный мелкими кубиками картофель, соль и доводят блюдо до готовности. Перед концом тушения добавляют лимонный сок.

Халуа

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Крупа манная	100	100
Масло сливочное	25	25
Сахар-песок	50	50
Изюм	26	26
Орехи грецкие	59	59
или миндаль	44	44
Ваниль	0,01	0,01
Выход	–	215

В растопленное сливочное масло засыпают тонкой стружкой манную крупу и, все время помешивая, пассеруют до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замачивают в холодной воде на 30–40 мин. Орехи очищают, мелко рубят и вместе с изюмом, сахаром и ванилью добавляют к манной крупе, перемешивают. Всю массу прогревают на слабом огне 30 мин. Подают в холодном виде на десерт.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат по-индийски. Рис уложен горкой на середину тарелки, рядом – спаржа, яблоки и перец, аккуратно порезаны и политы майонезом. Овощи мягкие, сочные.

2.2. Суп-кари. Бульон желтого цвета, подбеленный сметанной, ароматный, с порционными кусками баранины. Отдельно подается на тарелке откидной рис. Температура подачи 65–70 °С.

2.3. Овощное карри. Овощи уложить на подогретое блюдо. Все продукты должна быть мягкие, сочные, сохранившие форму нарезки. Вкус в меру соленый с кислинкой, аромат чеснока, пропаренных томатов, фасоли, картофеля.

2.4. Халуа. Десерт уложен горкой, золотистого цвета, консистенция упругая с вкраплениями орехов и изюма, вкус сладкий, с ароматом ванили.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые супа в Индии.
2. Какие гарниры используют в Индии?
3. Какие горячие напитки любят в Индии?
4. В чем особенность порядка подачи блюд в Индии?
5. Назовите способы ароматизации блюд поварами Индии.
6. Какое основное сырье используют в Индии, для приготовления национальных блюд?
7. Назовите правила подачи блюд в Индии.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 13. КУХНЯ ГРЕЦИИ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями греческой кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд греческой кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда греческой кухни:
 - 1.1. Салат с фасолью по-гречески.
 - 1.2. Суп фасолевый.
 - 1.3. Овощи в горшочке по-гречески.
 - 1.4. Пахлава.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Греческая кухня – это в первую очередь оливки, сыр фета, вино, много овощей, морепродуктов и мяса. Все это щедро приправлено оливковым маслом, соком лимона, ригани и другими специями.

С точки зрения кулинарных пристрастий, Грецию можно условно разделить на две части. В северной части страны живут любители мясных блюд, в южной отдают предпочтение пище растительного происхождения, так как на севере много широких пастбищ, разводят крупный рогатый скот. На юге разводят только овец из которых готовят рагу. Вкусные блюда из субпродуктов – печени, селезенки, желудка и др. Перед каждым приемом пищи пьют аперетив. Супы готовят густыми и добавляют в них яйца. Мясной бульон подают с рисом и яйцом, приправляют лимонным соком.

Греки любители овощных блюд. Из овощей самым распространенными являются кабачки, артишоки, помидоры, бобы, тыква, лук, 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 и поливают соусом, в состав которого входят яйца и лимонный сок. Из сладких блюд любят пирожные – жирные и очень сладкие. Популярны курабье – сухие и хрустящие бисквиты.

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

Из национальных блюд можно приготовить: свиную отбивную в тесте и шампиньоны по-гречески. Знаменитая мусакас – баклажаны, картофель и фарш, уложенные слоями под соусом бешамель; пастицио – макароны с фаршем под соусом бешамель; многочисленные закуски и салаты, с овечьим сыром фета с крупно нарезанными дольками свежие помидоры, огурцы, зеленый перец, лук и оливки; мелидзано-салат – салат из запеченных баклажанов, дзадзики – густой йогурт с огурцами и чесноком. Много блюд из рыбы и морепродуктов зажаренных на углях.

Мясо также предпочитают зажаренное на углях или вертеле: свиные отбивные (бризола), бараньи ребрышки (пайдакья), курицу (котопуло), котлеты (бифтеки). Из алкогольных напитков в Греции много вин, Рецина с легким привкусом сосновой смолы, терпкое и сладкое мавродафни из Птры, сладкое мосхато острова Самос (мускатное вино), красные сухие вина рапсани, немея и белое – робола; широко популярна узо – греческая анисовая водка, которую обычно разбавляют водой, из за чего она приобретает белый цвет; раки – виноградная водка с терпким привкусом, подается в маленьких рюмочках очень крепкая.

Практически ни одно греческое блюдо не обходится без оливкового масла. Из фирменных блюд на Пасху подают магирицу, суп из овечьих потрохов с пряными травами, на Рождество – индейку, фаршированную печенью с кедровыми орехами, или молочного поросенка с картофелем, запеченного в духовке.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат с фасолью по-гречески

Наименование продуктов	Норма закладки на 5 порций	
	брутто	нетто
Фасоль	100	90
Морковь	100	80
Лук репчатый	100	84
Помидоры свежие	100	85
Перец сладкий	100	67
Чеснок	16	12
Уксусная эссенция	1,5	1,5
Зелень петрушки	30	22
Масло растительное	50	50
Вода	100	100
Выход	–	500

Фасоль отваривают до готовности. Шинкуют морковь, лук нарезают тонкими полукольцами, помидоры измельчают на мясорубке, сладкий перец тонко шинкуют. Все овощи по отдельности обжаривают, потом соединяют, добавляют воду, тушат 10 мин., добавляют мелко нарезанную петрушку, уксус, мелкоизмельченный чеснок и кипятят.

Суп фасолевый

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Фасоль	125	112
Морковь	73	60
Сельдерей	30	25

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Лук репчатый	32	32
Сок томатный	82	82
Масло растительное	42	42
Перец черный молотый	1	1
Соль	3	3
Выход	–	250

Фасоль замачивают на 5–6 ч. Затем доводят до кипения и сливают воду. В кастрюлю кладут фасоль, порезанную кружочками морковь и мелко нарезанные лук и сельдерей. Заливают водой, чтобы она покрыла продукты. Добавляют томатный сок, растительное масло, солят и перчат. Варят до готовности фасоли.

Овощи в горшочке по-гречески

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Морковь	125	100
Лук репчатый	71	60
Помидоры	117	100
Перец сладкий	149	100
Чеснок	21	16
Баклажаны	82	70
Говядина	450	333
Шпик	50	50
Масло сливочное	20	20
Сухари панировочные	22	22
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	10	10
Выход	–	800

Мясо и овощи (кроме баклажанов) пропускают через мясорубку, хорошо солят и перчат. Баклажаны ошпаривают кипятком и снимают с них кожу. В смазанную жиром форму (горшочек) кладут на дно картофельное пюре, на него массу из мяса и овощей, затем – нарезанные баклажаны, а сверху кубиками шпика. Все посыпают сухарями. Раскладывают по поверхности кусочки сливочного масла. Заполненную форму помещают в духовой шкаф и тушат овощи до готовности при средней температуре.

Пахлава

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Слоеное тесто	50	50
Масло сливочное	20	20
Миндаль	50	30
Корица	0,9	0,9
<i>Для сиропа</i>		
Сахар	70	70
Ванилин	0,1	0,1
Сок лимонный	3	3
Вода	50	50
Масса готового сиропа	–	100
Выход	–	180

Растирают миндаль и смешивают с корицей. Смазывают противень растопленным сливочным маслом и выкладывают слой теста, смазав маслом, и посыпают смесью миндаля и корицы. Кладут следующий слой, смазывают маслом, и посыпают смесью. Сверху еще слой, смазывают маслом и нарезают пахлаву на ромбики. Запекают около одного часа. За 5 мин до готовности пахлаву смазывают сиропом.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат с фасолью по-гречески. Овощи нарезаны аккуратно, мягкие но не переварены, сохранили форму. Консистенция упругая, вкус в меру соленый, запах чеснока, цвет – соответствующие используемым продуктам.

2.2. Суп фасолевый. Температура подачи блюда 65–70 °С. Овощи не переварены, аккуратно нарезаны. Цвет розовый, вкус и запах фасоли, пропаренных томатов, кореньев.

2.3. Овощи в горшочке по-гречески. Овощи имеют слегка соленый вкус, аромат баклажан, чеснока, консистенция мягкая, сочная, все продукты мягкие, уложены на пюре, сверху покрыты кружочками баклажан.

2.4. Пахлава. Пахлава порезана на ромбики и уложена на пирожковую тарелку, имеет румяную блестящую корочку. Видны слои теста, между которыми уложены слой мелко измельченного миндаля с корицей. Консистенция мягкая, вкус сладкий, запах корицы и выпеченного теста.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые супа в Греции.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Греции?
3. Какие горячие напитки любят в Греции?

4. Назовите режим питания в Греции.
5. Назовите способы ароматизации блюд поварами.
6. Какое основное сырье используют в Греции?
7. Какие алкогольные напитки употребляют в Греции?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 14. БРАЗИЛЬСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями бразильской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд бразильской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда бразильской кухни:

- 1.1. Салат бразильский.
- 1.2. Фасолевый суп со свиной.
- 1.3. Соленая треска с картофелем, луком и оливками.
- 1.4. Десерт из бананов по-бразильски.

2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

В Бразилии широко распространены блюда из мяса обезьяны, крокодила и даже водяной змеи. В стране, особенно на юге, распространено скотоводство, разводят свиней, овец, коз и птицу, что дает возможность готовить разнообразные вкусные блюда.

У атлантического побережья и в реках Бразилии много рыбы – все виды, встречающиеся в Европе, и некоторые, характерные только для этой страны, но не менее вкусные. На Амазонке используют черепаший жир, в большом количестве потребляют черепаши яйца, причем только желтые.

Кроме мяса и рыбы бразильцы едят много овощей, а также кокосовый орех, орех кажу.

Как правило, блюда очень острые, так как повара не жалеют всевозможные приправы.

Плانتации сахарного тростника дают много сахара, в большом количестве используемого для приготовления десерта.

В Бразилии любят пиво, вино, которое ввозят из Португалии, Франции, Италии и Испании. В большом количестве употребляют выдержанные фруктовые соки – слегка алкогольные напитки домашнего или промышленного приготовления. Не менее популярный напиток матэ, который пьют через трубочку из емкостей специальной формы.

Также в Бразилии очень распространен напиток какао и в виде шоколада. Также Бразилия является мировым лидером по производству кофе, поэтому этот напиток потребляется в любое время дня во всех семьях, подаваемый в маленьких чашечках.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат бразильский

Наименование продуктов	Норма закладки на 10 порций	
	брутто	нетто
Сельдерей	59	48
Яблоки	57	40
Бананы	67	22
Мандарины	54	40
Виноград	42	33
Салатная заправка	80	80
Выход		260
Для салатной заправки:		
Масло оливковое	500	500
Уксус 3%-й	350	350
Сахар	150	150
Перец черный горошек	2	2
Соль	20	20
Выход	–	1 000

Сельдерей, бананы, и яблоки очищают, нарезают соломкой. Мандарины очищают от кожи и разделяют на дольки. Продукты смешивают, добавляют виноград, и заправляют острой салатной заправкой. Готовый салат укладывают в салатник или на тарелку в виде горки и украшают дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Фасолевый суп со свиной

Наименование продуктов	Норма закладки на 4 порции	
	брутто	нетто
Белая фасоль	100	90
Свинина	500	425
Баклажаны	250	212
Репчатый лук	59	50
Помидоры свежие	300	255
Чеснок	18	14
Масло растительное	85	85
Тимьян (зелень) /или сухой майоран	64/6	64/6
Лавровый лист	0,4	0,4
Вино белое сухое	125	125
Перец черный молотый	0,2	0,2
Соль	13	13
Выход	–	1 000

Репчатый лук, помидоры и чеснок мелко нарезают. Фасоль заливают холодной водой и оставляют на ночь. На следующий день воду сливают. Свинину нарезают кубиками, солят, перчат и обжаривают, помешивая, на сильном огне на 2 столовых ложки масла до золотистого цвета. Затем свинину вынимают из масла. Вино кипятят в течение 1 мин, помешивая, добавляют подготовленную свинину и фасоль, воду тимья, лавровый лист, накрывают крышкой и проваривают на слабом огне в течение 1 ч 30 мин до готовности фасоли.

Отдельно на сильном огне разогревают масло, кладут нарезанную кубиками мякоть баклажана, солят, перчат, обжаривают до золотистого цвета и обсушивают на салфетке.

В той же посуде, где жарились баклажаны, на слабом огне разогревают оставшееся масло, пассеруют лук в течение 3 мин, добавляют чеснок, обжаривают в течение 1 мин, увеличивают огонь до сильного, кладут помидоры и прогревают, помешивая, до загустения. Затем добавляют фасоль с мясом и баклажаны, неплотно прикрывают крышкой и тушат на слабом огне до размягчения баклажанов. При необходимости добавить воду. Проваривают 20 мин, солят и тщательно перемешивают. Подают в теплом виде.

Соленая треска с картофелем, луком и оливками

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Треска соленая	70	42
Лук репчатый	2	2
Лавровый лист	0,04	0,04

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Картофель	60	45
Масло оливковое	13	13
Лук репчатый	12	10
Чеснок	5	4
Вино белое сухое	25	25
Рыбный бульон	50	50
Сливки	37	37
Оливки черные	12	7
Сыр	5	5
Сухари	3,5	3,5
Перец черный	0,3	0,3
Петрушка зелень	4	3
Выход	–	190

Соленую треску промывают, заливают водой и ставят в холодильник на несколько часов. Вымачивают до тех пор, пока она не размягчится до нужной степени. Затем треску достают из воды, добавляют специи (лавровый лист и перец), снова заливают водой и тушат 20 мин.

Варят картофель в кожуре. Очищают и режут кубиками. Обжаривают кольца лука в оливковом масле, потом добавляют к нему чеснок.

В кастрюле с толстым дном нагревают вино до тех пор, пока его объем не уменьшится наполовину. Добавляют рыбный бульон и снова упаривают. Затем добавляют сливки до 1/3 объема, так чтобы получилось около 500 мл жидкости.

В подогретый до 140 °С жарочный шкаф ставят керамическую форму для запекания, вливают жидкость, кладут слой картофеля, слой рыбы и лука, слой оливок. Дальше слои повторяют.

В отдельной посуде смешивают тертый сыр, сухари и перец. Добавляют оливкового масла и этой смесью смазывают блюдо сверху. Запекают 25–30 мин.

Десерт из бананов по-бразильски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Бананы	200	120
Какао-порошок	5	5
Сахар-песок	50	50
Сливки 36 %	50	50
Орехи	25	13
Выход	–	230

Сахар-песок смешать с какао и панировать в этой смеси очищенные и нарезанные кружочками бананы. Укладывают их в вазочку. Украшают сверху пирамидой из взбитых сливок и посыпают молотыми орехами.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат бразильский. Салат уложен салатник в виде горки и украшен дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов. Вкус кисло-солёный в меру острый. Все овощи сохранили форму нарезки и цвет.

2.2. Соленая треска с картофелем, луком и оливками. Температура подачи блюда 65–70 °С. Треска уложить на подогретое блюдо слоями, сверху имеет подрумяненную корочку. Рыба должна быть сочной, все продукты мягкие, хорошо держатся слоями. Вкус в меру солёный, аромат чеснока и вина.

2.3. Фасолевый суп со свиной. Суп представляет густую консистенцию, фасоль мягкая, но не разварившаяся, вкус в меру солёный, запах чеснока, фасоли, овощей.

2.4. Десерт из бананов по-бразильски. Кружочки бананов уложены горкой в креманку, сверху украшены пирамидкой из взбитых сливок и посыпаны молотыми орехами.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые супа в Бразилии.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Бразилии?
3. Какие горячие напитки любят в Бразилии?
4. В чем особенность порядка подачи блюд в Бразилии?
5. Назовите способы ароматизации блюд поварами Бразилии.
6. Какие алкогольные напитки употребляют в Бразилии?
7. Какое основное сырье используют в Бразилии?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 15. БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями болгарской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд болгарской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда болгарской кухни:
 - 1.1. Салат по-шопски.

1.2. Чорба из стручковой фасоли.

1.3. "Ласточкины гнезда".

1.4. Грис-халва с орехами.

2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Болгарская кухня по ассортименту продуктов, пряностей и приправ, используемых для приготовления блюд, схожа с кавказской. Большинство блюд и соусов имеют острый вкус и аромат благодаря использованию в значительном количестве чеснока, лука, черного и красного перца, свежего стручкового (сладкого и зеленого перца), укропа, петрушки, сельдерея, сметаны.

Болгары едят блюда, приготовленные из овощей, рыбы, мяса – баранины, говядины, птицы. Дичи и в меньшей степени из свинины. Из способов тепловой обработки отдают предпочтение тушению и жарке на открытом огне.

Среди холодных закусок преобладают овощные салаты. Их подают на обед и ужин в качестве самостоятельного блюда, а также как гарнир ко вторым блюдам. Болгары любят брынзу, качкавань (овечий сыр) и используют для приготовления закусок, первых и вторых блюд, а также в качестве начинок для мучных кулинарных изделий. Традиционным блюдом Болгарии является фаршированный брынзой перец.

Болгары в питании широко используют йогурт. Из йогурта готовят освежающий напиток айран (взбитый йогурт, разведенный кипяченной или минеральной водой. Который подают в кувшинах со льдом). Рыбу едят жареной или запеченной. Любят суп из йогурта, блюда из фаршированных овощей, пироги из слоенного теста с сыром или мясом с луком, яйцами и грибами – банница.

Из овощей в болгарской кухне используют фасоль, огурцы, баклажаны, кабачки, помидоры, цуккини, зеленый горох в стручках, цветная капуста. Картофель обычно жарят во фритюре или в виде пюре. Болгары любят компоты, кремы и желе из малины, клубники, сливы, абрикосов и персиков, баклаву с орехами.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат по-шоппски

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Перец сладкий свежий	53	35
Огурцы свежие	21	15
Помидоры свежие	94	80
Лук репчатый	24	20
Масло растительное	12	12
Уксус 3%-й	5	5
Укроп или петрушка	14	10
Брынза	32	31
Соль	1	1
Выход	–	210

Свежие огурцы очищают и нарезают так же, как и помидоры, крупными кубиками, перец – ломтиками, лук репчатый шинкуют соломкой, все смешивают и заправляют растительным маслом, уксусом.

Укладывают горкой в салатник и посыпают тертой болгарской брынзой. Украшают зеленью петрушки.

"Ласточкины гнёзда"

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Говядина	150	99
Яйцо	1 шт.	40
Хлеб белый	25	25
Молоко	20	20
Лук репчатый	25	19
Зелень петрушки	5	4
Соль	2	2
Для соуса:	1	1
Масло растительное	5	5
Мука пшеничная в/с	5	5
Помидоры свежие	100	85
Зелень петрушки	10	7
Перец черный горошком	1	1
Выход	–	250

Телятину пропускают через мясорубку, добавляют яйца, замоченный в молоке белый хлеб, зелень петрушки, черный молотый перец и натертый на терке репчатый лук, солят и тщательно размешивают. Из фарша формируют шарики. В каждом шарике делают углубление, в которое кладут по половинке сваренного вкрутую яйца белком кверху. Подготовленные таким образом "гнезда" кладут в сковороду и заливают соусом. Сковороду накрывают крышкой и ставят для запекания в жарочный шкаф на 25–30 мин.

Приготовление соуса: обжаривают в растительном масле муку. Разводят ее соком отваренных и протертых через сито помидоров, добавляют зелень петрушки и черный перец горошком.

Чорба из стручковой фасоли

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Фасоль стручковая	ПО	100
Масло растительное	10	10
Лук зеленый	12	10
Мука	5	5
Перец молотый красный	0.2	0.2
Зелень петрушки и укропа	7	5
Уксус	3	3
Чеснок	3	2
Вода	300	300
Соль	1	1
Выход	–	300

Стручковую фасоль очищают, промывают, нарезают и варят до мягкости в подсоленной воде. Обжаривают в растительном масле мелко нарезанный зеленый лук, добавляют муку и снова обжаривают. Затем приправляют молотым красным перцем и содержимое сковородки вводят в кипящий суп. Варят еще 10 мин. Посыпают зеленью укропа и петрушки, заправляют уксусом и толченым чесноком.

Грис-халва с орехами

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Крупа манная	35	35
Масло топленое	20	20
Миндаль или орехи	25	25
Изюм	10	10

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
<i>Для сиропа</i>		
Сахар	45	45
Вода	110	110
Корица	5	5
Гвоздика	3	3
Лимон	10	10
Пудра сахарная	50	50
Порошок корицы	0,5	0,5
Выход	–	210

Миндаль ошпаривают кипятком и очищают от кожицы. В растопленное масло всыпают манную крупу и, помешивая, поджаривают, добавляют орехи и жарят до тех пор, пока орехи не станут золотистыми, а крупа – красноватого цвета.

В отдельной посуде приготавливают сироп: воду кипятят с сахаром, добавляют лимон, корицу, гвоздику, кипятят, снимают пену, процеживают и добавляют изюм. После этого заливают манную крупу сиропом, размешивают, закрывают крышкой и варят 5–10 мин. Готовую халву выкладывают в формочки, затем на тарелку. Сверху посыпают сахарной пудрой и молотой корицей.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат по-шопски. Салат уложен в салатницу горкой, посыпан тертой брынзой и посыпан зеленью. Нарезанные овощи сохранили форму, консистенция хрустящая, цвет естественный, присущий каждому виду овощей.

2.2. "Ласточкины гнезда" изделие имеет круглую форму в центре выпуклый овал яйца, сверху полит розовым соусом. Консистенция мягкая, сочная, поверхность без трещин, края ровные вкус в меру соленый, цвет на разрезе – светло- или темно-серый.

2.3. Чорба из стручковой фасоли

Суп представляет однородную консистенция, кремового цвета, с кусочками стручковой фасоли, аромат чеснока, вкус в меру соленый.

2.4. Грис-халва с орехами

Халва уложена на тарелку в виде ромба, сверху посыпана пудрой и корицей. Вкус сладкий, запах корицы, цвет светло-коричневый с вкраплениями изюма.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите любимые супа болгар.
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Болгарии?
3. Какие горячие напитки любят болгары?
4. Какие закуски предпочитают в Болгарии?
5. Какие сладкие блюда любят болгары?
6. Какие способы тепловой обработки характерны для болгарской кухни?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 16. ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

Цель работы:

1. Ознакомиться с особенностями польской кухни.
2. Изучить технологию приготовления, оформления и подачи блюд польской кухни.

Задание:

1. Приготовить, согласно технологических карт, традиционные блюда болгарской кухни:
 - 1.1. Салат картофельный с фасолью.
 - 1.2. Щи по-польски.
 - 1.3. Бигос польский.
 - 1.4. Оладушки из тыквы с колбасой.
2. Провести дегустацию, приготовленных блюд и дать заключение о качестве блюд.

Теоретические сведения

Польская кухня во многом схожа с русской и украинской кухнями. Иногда ее называют "кухней с кислинкой", так как при приготовлении многих блюд используют лимонную кислоту или сок лимона, винный уксус, сухое натуральное вино, чернослив, свежие или сушеные яблоки. Поляки едят много жареного мяса и меньше отварного. Для приготовления и украшения закусок широко применяется в польской кухне майонез.

Из холодных закусок любят жареную рыбу под маринадом, рыбу под майонезом, заливную; сельдь в сметане, паштеты, рыбную и мясную гастрономию, яйца, грибы, жареную индейку с вином. Любят поляки бутерброды:

открытые, закрытые, слоеные, бутербродные торты, широко применяются бутербродные массы.

Чрезвычайно богат в польской кухне ассортимент первых блюд – всевозможные борщи, рассольники, щи, свекольники, солянки, супы-пюре, бульоны. К борщам и щам подают отварной картофель, а к другим первым блюдам – клецки, пирожки, каши, гренки.

Для приготовления вторых блюд польские кулинары используют все виды тепловой обработки: варку, тушение, жарку, запекание. Излюбленными у поляков вторыми блюдами являются отбивные котлеты из свинины и телятины, отбивные зразы, бигос, фляки – блюдо из рубцов. Готовят их из говяжьих или телячьих рубцов в виде рулетиков в белом соусе с добавлением овощей, мускатного ореха, специй. Многие вторые блюда готовятся из рубленого мяса, субпродуктов, из мяса, тушенного с овощами, или из овощей, фаршированных мясом, из домашней птицы, дичи, рыбы.

Популярен судак по-польски с отварным картофелем и соусом польским; карп по-польски с отварным картофелем и зеленым салатом. Большой популярностью пользуются блюда из диких животных (лося, зайца), дичи. Еще одно любимое блюдо поляков – картофельная запеканка. Широко распространены всевозможные колбасы и сборные блюда.

На гарниры к блюдам подают тушеные овощи (капуста по-польски), отварной картофель, клецки из муки и манной крупы. Отдельно подают салат зеленый или из помидоров и огурцов.

Польская кухня славится мучными изделиями – пироги (с картофелем, сыром или грибами), кулебяки, лозанки, блинчики, оладьи.

Из сладких блюд популярны различные кисели, фруктовые салаты, желе, муссы, мороженое.

Очень характерен режим питания поляков: обильный завтрак, плотный обед и сравнительно легкий ужин.

Ужин легкий, состоящий из молочных, крупяных и овощных блюд, кофе с молоком. Из алкогольных напитков предпочтение отдают водке, пиву, пуншам, медовине.

Поляки не едят баранины. Чай пьют редко и, как правило, с молоком перед завтраком.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкости; доски разделочные; ножи поварской тройки; ложки; посуда мерная; сковороды; лопатки металлические; сито; миски суповые; креманки; терки; тарелки для подачи блюд.

1. Последовательность выполнения работы

1.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуры.

1.2. Произвести первичную обработку продуктов, входящих в состав указанных блюд.

Салат картофельный с фасолью

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Картофель	137	103
Фасоль мелкая	21	19
Лук репчатый	24	20
Сметана	50	50
Горчица	7	7
Сахар	2	2
Уксус	3	3
Лук зеленый	13	10
Соль	2	2
Перец молотый	0,01	0,01
Выход	–	230

Вымытый картофель отварить, очистить, остудить и нарезать кубиками. Фасоль отварить и охладить. Картофель соединить с фасолью. Добавить рубленый репчатый лук. Сметану, горчицу, соль, перец, сахар, уксус и все перемешать. При подаче к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Борщок свекольный

Наименование продуктов	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Мясо с костью	109	109
Свёкла	131	105
Грибы сушеные	5	5
Чеснок	2	2
Лук репчатый	12	10
Бульон	375	375
Сахар	3	3
Соль	4	4
Лавровый лист	0,1	0,1
Выход	–	500

Сварить бульон из костей и грибов. За 15–20 мин до окончания варки закладывают слегка пассерованный репчатый лук. Отдельно варят свёклу в кожуре, очищают, натирают на крупной тёрке, добавляют её в процежен-

ный бульон и кипятят. Борщок заправляют чесноком, растертым с солью и сахаром, и свекольным квасом, доводят до кипения и процеживают.

Прозрачный процеженный и обезжиренный борщок подают с пирогами из слоеного и дрожжевого теста. Оставшееся после приготовления борщика мясо используют как начинку для ушков, пирогов.

Бигос

Наименование продуктов	Нормы закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Мясо свиное	45	38
Сало	11	11
Колбаса вареная	31	30
Копчености	27	26
Капуста квашеная	135	94
Капуста свежая	127	101
Лук репчатый	12	10
Грибы сушеные	3	3
Томат-пюре	15	15
Перец молотый	0,02	0,02
Сахар	3	3
Соль	2	2
Выход	–	240

Сушеные грибы промывают теплой водой, кладут в посуду, заливают холодной водой и оставляют на 2 ч для набухания. Затем варят до готовности. Квашеную капусту рубят, заливают небольшим количеством кипятка и варят до мягкости. Измельченную свежую капусту, также тушат до мягкости, солят и смешивают с квашеной капустой.

Затем добавляют жареные шпик и свинину, вареную колбасу, копченую грудинку, нарезанные кубиками, пассерованные томат-пюре, вареные нарезанные грибы, пассерованный репчатый лук, сахар, перец, соль. Все перемешивают и ставят тушить на слабом огне до готовности. (Чем больше сортов мяса содержит бигос, тем он вкуснее. Прибавление красного вина значительно улучшает вкус блюда. Бигос можно готовить также только из квашеной капусты).

Мусс из мака

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Мак	20	20
Пудра сахарная	20	20

Окончание таблицы

Наименование продуктов	Норма закладки на 1 порцию	
	брутто	нетто
Цедра апельсиновая	4	4
Сливки	100	100
Изюм	11	11
Желатин	1	1
Выход	–	150

Мак ошпаривают и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Взбивают сливки. В конце взбивания добавляют сахарную пудру, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в горячей воде желатин. Готовый мусс перекладывают в порционную посуду. При подаче можно украсить печеньем.

2. Требования к качеству указанных блюд

2.1. Салат картофельный с фасолью. Отпускается в салатнике. Овощи нарезаны аккуратно, картофель и фасоль мягкие, репчатый лук – хрустящий. Салат заправлен сметаной с горчицей и уксусом, посыпан рубленым зеленым луком, вкус в меру острый, аромат горчицы, сметаны и уксуса.

2.2. Борщок свекольный. Подаются в глубокой тарелке. Вкус сладковатый. Аромат свёклы и копченостей.

2.3. Бигос. Капуста мелко нашинкованная, колбаса, свиная мякоть и грудинка нарезаны кубиками. Цвет блюда – светло-коричневый. Вкус кисловат. Капуста и грибы имеют мягкую консистенцию. Аромат грибов, копченостей и капусты.

2.4. Мусс из мака. Представляет собой застывшую, нежную, мелкопористую, пышную и слегка упругую массу бледной окраски с вкраплениями изюма и апельсиновой цедры. Вкус сладкий. Запах мака и апельсина.

Вопросы для самопроверки

1. Какие супы любят поляки?
2. Каким гарнирам отдают предпочтение в Польше?
3. Какие горячие напитки любят поляки?
4. Какие закуски предпочитают в Польше?
5. Каким сладким блюдам отдают предпочтение поляки?
6. Какие десерты употребляют в Польше?
7. Какие горячие вторые блюда распространены в Польше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легендарные блюда народов мира / [авт.-сост. Г. Г. Маринова]. – СПб. : Полигон ; М. : Астрель, 2010. – 127 с. : ил.
2. Михайлов, В. С. Кулинария для всех / В. С. Михайлов. – М. : АСТ, 1997. – 371 с. : ил.
3. Сборник рецептур блюд зарубежной кухни / под ред. А. Т. Васюковой. – М. : Дашков и К°, 2008. – 814, [1] с.
4. Лазерсон, И. И. Азербайджанская кухня / И. И. Лазерсон. – М. : Центрполиграф ; СПб. : МиМ-Дельта, 2004. – 48 с. – (Скорая кулинарная помощь).
5. Лазерсон, И. И. Греческая кухня / И. И. Лазерсон. – М. : Центрполиграф ; СПб. : МиМ-Дельта, 2005. – 47 с. – (Скорая кулинарная помощь).
6. Лазерсон, И. И. Европейская кухня / И. И. Лазерсон. – М. : Центрполиграф ; СПб. : МиМ-Дельта, 2002. – 200, [1] с. – (Из классического кулинарного репертуара)
7. Фурс, И. Н. Технология производства продукции общественного питания : учеб. пособие для вузов / И. Н. Фурс. – Минск : Новое знание, 2002. – 799 с. : ил.
8. Овчинников, В. В. **Цветы сливы** / В. В. Овчинников. – М. : Рос. газета, 2002. – 124, [1] с.
9. Поскребышева, Г. И. Украинская кухня / Г. И. Поскребышева. – М. : ОЛМА-пресс, 2002. – 30, [2] с.
10. Синельников, С. Испания. Кулинарный путеводитель / С. Синельников, Т. Соломник, И. Лазерсон. – М. : Центрполиграф ; СПб. : МиМ-Дельта, 2002. – 432 с.
11. Восточная кухня / [авт.-сост. Тележникова Т. Н.]. – [М.] : АСТ ; [Донецк] : Сталкер, 2004. – 319 с. : ил. – (Вкусная книга).
12. Устеменова, С. Китайская кухня у вас дома / С. Устеменова. – М. : РИПОЛ классик, 2003. – 191 с. – (Серия "Домашние советы").

Учебное издание

Валентина Васильевна Беспалова

**КУХНИ НАРОДОВ МИРА.
ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ**

Учебное пособие

Печатается в авторской редакции
Компьютерная верстка Г. М. Плишко

Налоговая льгота – Издания соответствуют коду 58.11.1 ОКПД 2 ОК 034-2014
(КПЕС 2008)

Издательство МГТУ. 183010, Мурманск, Спортивная, 13.
Сдано в набор 22.06.2017. Подписано в печать 27.06.2017. Формат 60×84¹/₁₆.
Бум. типографская. Усл. печ. л. 5,58. Уч.-изд. л. 4,0. Заказ 163. Тираж 100 экз.

В. В. Беспалова

**КУХНИ НАРОДОВ МИРА.
ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ**

16+