Содержание

Введение

1. Особенности приготовления блюд из яиц в болгарской кухне

2. Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Франции

3. Особенности корейской кухни

4. Первые блюда в Англии

Заключение

Список литературы

## Введение

Питание - одно из условий существования человека, и с древнейших времен приготовление пищи было не столько удовольствием, сколько жизненной необходимостью. Способы приготовления блюд и их дальнейшее усовершенствование связаны с экономическими и природными условиями, историей народа.

В каждой стране есть свои излюбленные блюда, способы их обработки и подачи. Отсюда вытекает цель данной работы - ознакомиться с особенностями национальной кухни некоторых народов мира.

Задачи работы - рассмотреть особенности приготовления блюд в болгарской и корейской кухне, изучить пристрастия французов, ознакомиться с ассортиментом первых блюд в Англии.

В начале работы следует сказать несколько слов о проблемах, связанных с сегодняшним питанием человека. Эта проблема стала мировой, так как перед человечеством сейчас остро встала проблема экологически чистых продуктов питания, и наряду с содержанием в них различных нужных для организма человека веществ учитывается и их тщательная кулинарная обработка при соблюдении всех санитарно-гигиенических условий. [[1]](#footnote-1) При составлении любого меню необходимо принимать во внимание и саморегулирующиеся механизмы организма, которые при неправильном питании дают сбой, поэтому в меню надо обязательно включать натуральные продукты: мясные, молочные, овощные. При приготовлении блюд не нужно забывать о том, что избыточный суточный рацион ведет к нарушению обмена веществ в организме, а при малоподвижном образе жизни - к ожирению и серьезным заболеваниям.

Правильное питание, как и здоровье, необходимо каждому человеку. В данной работе рассмотрены различные рецепты кухонь мира и особенности приготовления полноценной здоровой пищи.

## 1. Особенности приготовления блюд из яиц в болгарской кухне

Яйцо - полноценный диетический продукт с высокими вкусовыми качествами. В его состав входят практически все питательные и биологически активные вещества, жизненно необходимые человеку. Наиболее ценная часть яйца - желток, в нем много нужного организму вещества лецитина.

Блюда из яиц популярны во многих странах. Болгария не стала исключением. Наиболее простое блюдо - вареные яйца. При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок - жидким.

Яйца можно не только варить, из них можно приготовить самые разнообразные блюда. Только в болгарской кухне существуют сотни рецептов омлетов: с овощами, фруктами, травами, специями, крупами, макаронными изделиями. В рамках данной работы рассмотрено только пара рецептов блюд из яиц, которые знакомят нас с особенностями приготовления блюд в Болгарии.

Одним из популярных блюд в Болгарии считается яичница в сметане. В растопленное на сковороде масло добавляется сметана, солится, доводится до кипения, выпускаются одно за другим сырые яйца в виде яичницы, посыпается тертым сыром и выдерживается на огне или в духовке, не перемешивается. Украшается зеленью и подается. Надо отметить, что в Болгарии добавление специй в различные блюда, а также украшение блюд зеленью считается особенно популярным. [[2]](#footnote-2)

Другое блюдо, которое готовится из яиц в Болгарии - это яичница с вареньем. Сырые яйца размешиваются с молоком, мукой, солятся. Половина массы выливается на сковороду с растопленным маслом и поджаривается. Смазывается подобранным по вкусу густым вареньем, заливается оставшейся смесью, обжаривается почти до готовности, затем перевертывается и дожаривается. Перед подачей обязательно украшается зеленью. Сладкое блюдо из яиц вряд ли можно встретить в какой-либо другой национальной кухне.

## 2. Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Франции

В начале следует отметить, что французская кухня наравне с русской и китайской является одной из величайших кухонь мира. Богатая рецептура блюд, уникальность их приготовления сделали ее одной из самых популярных в мире. Поэтому, чтобы удовлетворить самый взыскательный вкус французского туриста, следует ориентироваться на особенности национальной кухни Франции.

Во Франции очень популярны блюда из мозгов, поэтому можно предложить, например, салат с мозгами по-французски. Сваренные в соленой воде мозги, нарезаются кубиками, смешиваются с нарезанными таким же образом огурцами и яйцами, перемешиваются с рыбными консервами, вся масса заправляется майонезом и украшается дольками соленых огурцов и полосками сладкого перца.

Туристу из Франции можно предложить закуски из мяса или птицы. Например, отварную телятину с зеленью или паштет из отварной телятины. Французы очень любят запеченный окорок, который готовится по особой рецептуре: часть вымытого и очищенного соленого окорока варится в бульоне или воде почти до готовности, затем вынимается из отвара и остужается, укладывается на пергамент, обсыпается нашинкованным луком, толчеными специями, обвязывается. Его следует выпекать в духовке, поливая водой. Затем окорок остстужается, вынимается из пергамента, нарезается ломтиками, подается гарнированный отварными овощами, украшается зеленью. [[3]](#footnote-3)

Для французского гостя можно приготовить суп из телячьей головки. Надо отметить, что блюда из телятины, как и блюда из мозгов очень популярны во Франции. Суп из телячьей головки по вкусу сходен с черепаховым, и готовят его довольно густым. Так же можно предложить суп из телячьих почек. Во Франции готовят суп из овощей, так называемый "жюльен": овощи нарезаются ломтиками или соломкой, добавляются крупно нарезанные листья салата, зеленый горошек или бобы и все вместе поджаривается с маслом или растопленным салом, заливается водой, солится, варится до готовности, перчится и подается с поджаренными гренками или отварным рисом. [[4]](#footnote-4)

Блюда из рыбы также хорошо применяются во французской кухне. Такие как осетрина, жаренная по-французски или скумбрия или ставрида в соусе по-французски.

Из сладких блюд можно предложить фруктовое конде. Способ его приготовления следующий: варится на молоке густая рисовая каша, вмешивается в нее масло, сахар, сырые желтки, тертая цедра лимона или ванилин и выкладывается слоем на края блюда в виде кольца, на поверхность риса слоем кладутся ломтики мармелада, а в середине укладываются сваренные, как для компота, фрукты; подается горячим.

Из напитков, предлагаемых туристу из Франции, можно выделить следующие: так как французы предпочитают во время еды употреблять горячительные напитки, то можно предложить вино или шампанское. Можно приготовить глинтвейн - это разновидность пуншей, в которые всегда добавляется вино (преимущественно красное), а подают напиток в прогретых в горячей воде чашках, рядом кладут чайную ложечку. Во Франции популярны крюшоны - это напитки, приготовленные из смеси разных вин с добавлением свежих или консервированных фруктов, причем фрукты перед использованием нарезают или разделяют на дольки. Сам процесс приготовления напитка заключается в смешивании в специальных крюшонницах или кувшинах вин, добавлении в них сахара, фруктов или ягод и их охлаждении. Следует отметить, что шампанское с другими винами не смешивается, а добавляется в фужеры или креманки уже в готовый напиток.

Также можно предложить кофе по-парижски: сваренный горячий кофе разливается в чашки, добавляется в каждую по 1 ч. ложке ликера, а сверху - по 1ч. ложке сливок.

## 3. Особенности корейской кухни

Корейская кухня пользуется большой популярностью в Азии и Европе благодаря своим разнообразным и вкусным блюдам. Корейские кушанья не только вкусны - они очень полезны. Кроме того, готовые блюда корейской кухни красиво оформляют и красиво подают. На протяжении многих лет корейские кулинары совершенствовали способы приготовления различных блюд национальной кухни. Корейская кухня характеризуется богатым ассортиментом разнообразных питательных и красиво оформленных блюд. В корейской кухне наряду со свежими продуктами используется большое количество сушеных, маринованных и вяленых продуктов.

Корейские повара приготовляют сотни блюд из соевого творога (свежего, сушеного, маринованного), соевого засушенного блина и других полуфабрикатов из сои. Молочные продукты, сливочное и топленое масло, маргарин и сыр в корейской кухне не употребляются. [[5]](#footnote-5)

Нарезка продуктов и способы тепловой обработки - два основных процесса, тесно связанных между собой. Корейцы нарезают продукты для большинства блюд кусочками небольшого размера. Быстрота и сильный огонь - первое и необходимое условие при изготовлении блюд. Быстрое приготовление блюд, на которое обычно тратится 2-5 минут, обеспечивается не только заблаговременным приготовлением полуфабрикатов, имеющих первостепенное значение, но и наличием специальных плит.

Правильное применение специй и приправ имеет большое значение при изготовлении различных блюд. Специи придают готовым блюдам особый аромат, приятный вкус, своеобразную остроту, а также красивую окраску. Специи или пряности - это различные вещества растительного происхождения, которые добавляются в пищу в небольших количествах для придания ей своеобразного вкуса и аромата. Обычно специи обладают сильным ароматом или жгучим, острым, а иногда и горьким вкусом. Некоторые приправы не только улучшают вкус, но и витаминизируют блюда.

Корейская кухня славится разнообразием салатов, для приготовления которых используются овощи и зелень. Салаты могут быть приготовлены из таких продуктов как креветки, морское ушко, крабы, рыба, птица, свинина, грибы и т.д. Заправляют салаты острыми пряными кисло-сладкими соусами. Многие салаты поливают соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом. Вареные или жареные продукты, которые используются для салатов, перед смешиванием со свежими продуктами охлаждают. При оформлении блюда стремятся к тому, чтобы наиболее полно показать основные продукты, входящие в состав салата. Например, креветки, мясо, птицу не смешивают с остальными продуктами, а кладут на салат, уложенный на тарелку в виде горки.

Особой популярностью в корейской кухне пользуются блюда из рыбы. Кулинарами используется большое количество разнообразных рыб: зеркальный карп, охлажденные и мороженые судак, сазан и окунь, сушеные плавники акулы, а также теша калуги. Для приготовления блюд рыбу тушат или жарят во фритюре. Плавники и губы акулы относятся к деликатесным продуктам. Они богаты белками, минеральными солями и витаминами. Используются для приготовления горячих блюд и бульонов.

Для приготовления горячих блюд и закусок используется мясо водных беспозвоночных животных. Это трепанги, креветки, различные моллюски (морской гребешок, морское ушко, устрицы), а также водоросли - морская капуста.

Корейская кухня использует в своем ассортименте блюд мясо домашней птицы, которое имеет большое значение в питании, так как содержит значительное количество белков.

Таким образом, в блюдах корейской кухни используются только продукты, обладающие пищевой ценностью, а также разнообразные приправы и специи.

## 4. Первые блюда в Англии

Английская кухня отличается разнообразным ассортиментом своих блюд. Составной частью английской национальной кухни является шотландская, что влияет на особенности приготовления английских блюд. Задачей данной работы является рассмотрение перечня первых блюд, которые готовятся в Англии. Следует заметить, что англичане используют в своих блюдах говядину, телятину, баранину, нежирную свинину в натуральном виде. Супы готовят из разнообразных круп, а также мясные с картофелем и капустой.

Основа супов - бульоны, отвары, навары. На них готовят самые разные супы. Возьмем пример супа с мясом и овощами, который готовится в горшочке. Англичане используют мясо телятины или баранины, отваренное мясо выкладывается поверх нашинкованных лука и капусты в оливные горшочки, добавляются дольки помидоров и целая картофелина, заливается бульоном. Чтобы сохранились питательные качества супа, он не варится в духовке, а томится.

Также популярны супы из телятины с помидорами, суп из телячьих почек, суп из баранины с картофелем.

В Англии готовят разнообразные супы-пюре. Эти супы готовят из различных овощей, круп, мяса, которые сначала варят, затем протирают, добавляют в бульон или отвары, затем вмешивают различные заправки и прогревают. По своей густоте такие супы напоминают сливки. В супы-пюре часто добавляют небольшое количество непротертых продуктов-гарниров. Отдельно подаются сэндвичи, гренки или хлеб. [[6]](#footnote-6)

Популярны супы-пюре из дикой птицы, суп-пюре из телячьей печени, суп-пюре из гороха с ветчиной, суп-пюре из перловой крупы или риса.

## Заключение

В заключение работы следует отметить, что цель, поставленная в самом начале, достигнута. В данной работе произошло ознакомление с особенностями национальных кухонь некоторых народов мира, а именно Болгарии, Франции, Кореи, Англии. Целью любой кухни мира является приготовление не только вкусной, но и полезной пищи, что тоже отражено нами в каждой части работы.

Нами выполнены задачи, поставленные в работе. Мы ознакомились с особенностями приготовления блюд из яиц в болгарской кухне; изучили те блюда и напитки, которые можно предложить гостю из Франции, т.е. познакомились с особенностями французской кухни; отобразили в рамках данной работы все разнообразие корейской кухни; ознакомились с ассортиментом первых блюд, которые готовятся в Англии.

Еще раз следует упомянуть, что питание - одно из главных условий существования человека. Поэтому в настоящее время уделяется большое внимание развитию кулинарного искусства. В мире выпускается множество книг с кулинарными рецептами, проводятся беседы о вкусной и здоровой пище.

В соответствии с научными исследованиями в меню следует включать продукты, содержащие так называемые пищевые волокна растительного происхождения, находящиеся в оболочках сырых плодов, овощах и в некоторых злачных культурах, которые очень полезны для организма, так как уносят с собой избыток холестерина и другие нежелательные для организма продукты обмена.

Каждая кухня мира старается соответствовать новым веяниям кулинарного искусства и, поэтому совершенствует свои технологии в приготовлении пищи с каждым годом все больше и больше. Отсюда увеличивается и ассортимент блюд каждой национальной кухни.

## Список литературы

1. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. - Харьков: "Прапор", 2000 г.
2. Васильев Ф.И. Блюда народов стран Центральной и Восточной Азии. - Москва: АСТ, 2004 г.
3. Витковская С. Особенности кухни народов мира. - Москва: "Астрель", 2003 г.
4. Михайлов В., Аношин А. 2000 лучших кулинарных рецептов. - Москва, "Астрель", 2003 г.
5. Новоженов Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня. - Москва: "Высшая школа", 1991 г.

1. Михайлов В., Аношин А. 2000 лучших кулинарных рецептов. – Москва: «Астрель», 2003г – с.8 [↑](#footnote-ref-1)
2. Новоженов Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня. – Москва: «Высшая школа», 1991г – с.165 [↑](#footnote-ref-2)
3. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. – Харьков: «Прапор», 2000г – с 119 [↑](#footnote-ref-3)
4. Михайлов В., Аношин А. 2000 лучших кулинарных рецептов. – Москва: «Астрель», 2003г. – с.68 [↑](#footnote-ref-4)
5. Васильев Ф.И. Блюда народов стран Центральной и Восточной Азии. – Москва: АСТ, 2004 г. –с. 145 [↑](#footnote-ref-5)
6. Витковская С. Особенности кухни народов мира. – Москва: Астрель, 2003г – с.321 [↑](#footnote-ref-6)