КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине:

"Технология приготовления продуктов общественного питания"

на тему:

"ОСОБЕННОСТИ РУССКОЙ КУХНИ"

Выполнил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2009

Содержание

Введение

1. Характеристика государства

1.1 Историческое развитие страны

1.1.1 Историческое и экономическое положение

1.2 Национальные обычаи и вероисповедания

2. Особенности национальной кухни

2.1 Традиции питания

2.2 Режим питания

2.3.1 Холодные блюда и закуски

2.3.2 Супы

2.3.3 Вторые блюда

2.3.4 Сладкие блюда (десерты)

2.3.5 Горячие и холодные напитки

2.3.6 Мучные кулинарные изделия

Заключение

Бибилиографический список

Приложение

## Введение

"Питание - один из основных факторов, обуславливающий существование человека. Количество пищи, качество продуктов, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность приготовления и регулярность приема пищи особым образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи является одной из самых древних областей человеческой деятельности, ведущей свое происхождение от первобытных людей.

Становление определенных гастрономических привычек и пристрастий каждого народа мира складывались на протяжении многих веков. Постепенно сформировались национальные кухни народов мира, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры каждого народа. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда и особенности их приготовления.

В основе каждой национальной кулинарии стоят два важных фактора, которые взаимосвязаны:

набор исходных продуктов,

способ их обработки.

Кроме вышеуказанных факторов, на специфические особенности определенных национальных кухонь оказывают влияние также:

географическое положение страны,

климатические условия страны,

экономические условия страны.

Однако определенный набор продуктов, из которых готовятся национальные блюда, еще не определяет характера национальной кухни и ее особенностей. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда придают ему свой неповторимый вкус и аромат.

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, а также свои специи и добавки.

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"[[1]](#footnote-1).

Итак, в данной курсовой работе речь пойдет об "Особенностях русской национальной кухни".

В связи с темой работы обозначим следующие задачи:

рассказать об исторических аспектах развития и становления русской национальной кухни;

охарактеризовать основные особенности, присущие русской кухне;

рассказать о способах приготовления пищи в русской кухне и об использовании определенных продуктов.

Итак, "суровый климат России привел к появлению русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Особенности этого кухонного очага определили и основные особенности тепловой обработки продуктов, свойственные русской кухне:

варку,

тушение,

запекание.

В зависимости от климатических условий очень часто находится и режим питания различных народов.

На особенность национальных кухонь влияли религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни.

Из всего сказанного можно сделать следующий вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей вкусовых восприятий и пристрастий. Это вовсе не говорит о том, что национальная кухня - это стандартный набор продуктов и блюд. Кулинария является одной из динамичных и развитых частей национальной культуры народов мира.

Особое значение имеют взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь, что часто имеет место быть. Но это взаимовлияние не исключает своих присущих особенностей, так как каждый народ придает любым кушаньям свой непередаваемый вкус.

Как ни странно, особо хорошо просматривается данное влияние на примере развития и проникновения кулинарии бывших народов Советского Союза"[[2]](#footnote-2).

## 1. Характеристика государства

## 1.1 Историческое развитие страны

## 1.1.1 Историческое и экономическое положение

Россия в своем развитии прошла долгий и нелегкий путь, насчитывающий многовековую историю. Россия коренным образом изменялась в каждую новую эпоху. Особо яркими стали исторические этапы, когда правил Петр I, Екатерина II, Александр I, Александр III, а также особую роль играли войны: крымская война, русско-турецкая война, отечественная война и др.

Особое место в жизни России занимали различные перевороты и реформы, которые сменялись одна другой: реформы Петра I, реформы 1860-1870 гг., денежные реформы, реформы Александра I и пр. Имели место дворцовые перевороты (XVIII в), промышленный переворот (XIX в) и т.д.

Также изменялось и экономическое положение страны. Ввиду объема данной работы не представляется возможным освещение всех подробностей исторического и экономического развития России, отметим лишь некоторые моменты.

Рассмотрим XVII в. Россия начала XVII в. - феодальное государство. Основа хозяйства - земледелие. К концу XVI в. отмечается расширение посевных площадей. Господствующая форма землевладения - феодальное поместное землевладение. Укрепилась феодальная собственность на землю. Создание и развитие крупных предприятий способствовало росту разделения труда. Увеличивалось население России.

Многочисленные народные волнения, безвластие и произвол польско-шведских интервентов привели страну к невиданному хозяйственному разорению. Последствием смутного времени был мощный регресс экономического положения нашей страны.

II половина XVII века - новый этап социально-экономического развития. Отмечается роста производительных сил в области промышленности и земледелия, господство натурального хозяйства, расцвет мелкого производства, возникновение первых русских мануфактур. Рост внутренней и внешней торговли, образование всероссийского национального рынка. В XVII веке обозначились признаки начавшегося процесса первоначального накопления капитала.

Россия XVII века не отличалось благоприятными условиями для хозяйственного развития. В XVII веке была изменена система прямых налогов.

Говоря о первой половине XIX в. следует отметить: отсталость сельского хозяйства, увеличение количества промышленных предприятий, рост наемного труда, большие расходы на содержание и укрепление армии, после Крымской войны следует разорение страны. Крымская война расстроила денежное обращение России. На всю Россию существовало лишь несколько городских общественных банков.

Вторая половина XIX в. показывает бурную деловую активность в частновладельческой экономике, сменяющуюся спадом. 1900 г. отмечен кризисом в отраслях производства, интенсивно развивавшихся в 90-е годы: металлургии, машиностроении, нефтедобыче, угледобыче. Многие фирмы одна за другой терпят банкротство. Окончание ХIХ века охарактеризовалось в России проведением крупнейшей финансовой реформы, качественно изменившей положение русской денежной единицы. Рубль стал одной из стабильнейших валют мира.

Выше описаны лишь небольшие фрагменты жизни и развития России, спада и роста в разные века, но и они явно показывают множество этапов, пройденных нашей великой страной.

## 1.2 Национальные обычаи и вероисповедания

Россия - многонациональная страна, в которой проживали и проживают по сегодняшний день множество народов. Каждый из них создал свои традиции и обычаи, многие из которых прижились и в современной России.

Национальные обычаи **-** исторически сложившиеся способы поведения лиц определенной национальности, зачастую представляющие собой стереотипы, которые приняты в данной национальной среде и являются привычными для всех членов данного общества.

Национальные обычаи, как правило, подразделяются на: старые и новые, на исторические, на религиозные и пр.

Росси всегда был свойственно прославление своих героев и патриотизм.

Издревле на Руси существовало множество обычаев. Особо популярными были:

выкуп невест во время свадьбы,

приходя в гости, не приступать к еде за столом раньше хозяина дома,

встречать гостей хлебом и солью и пр.

В древней Руси особое внимание уделялось церковным обычаям. Православные люди с особым отношением подходили к пище и к тому, как и из чего ее готовят. При этом процесс приготовления пищи всегда сопровождался молитвой. По церковному календарю определяли, какую пищу следует кушать в определенный день, т.е. какой нынче день - постный или скоромный.

В 18-19 вв. считалась особой традиция чаепития. Во многих домах России в те века и зародился национальный обычай сервировки стола перед чаепитием. Стол накрывали скатертью из голландского полотна. Позднее появились и российские льняные скатерти бело-голубоватой расцветки. На столе обязательно занимал свое место самовар из серебра, чайник с ситечком и сахарница. Чай заваривали именно за столом, а пили его преимущественно из блюдец.

При чаепитии обязательно подают к столу варенье, сливки, бублики, баранки, сладкие пироги, кексы, сухари, булочки, крендели, печенье, сладкие пирожки и другие мучные изделия.

Приготовление чая, его подача, мучные изделия, которые подаются ко столу и сам процесс чаепития у русского народа связан с рядом множества традиций. Прежде всего, кипяток для чая по традиции должен готовиться в самоваре.

Итак, как мы видим, многие продукты становились предметами обычаев, как, например, "зернопродукты, которые стали даже объектом почитания, атрибутом различных бытовых обрядов и религиозных праздников. На свадьбах невест осыпали зерном. На тризнах в память усопших варили поминальную кутью. В этих обрядах отразилось уважение к труду землепашцев - основе благосостояния семьи, рода, племени.

У восточнославянских племен был обычай - во время войны при заключении мирного договора с противником варить вместе с ним кашу и есть ее. Каша - символ союза, без нее мирный договор не мог войти в силу. Даже брачные пиры называли "кашею".

Ни одно торжественное застолье не проходило без пирогов. При этом каждому празднеству соответствовал свой особый вид пирогов, ввиду чего мы наблюдаем разнообразие русских пирогов по внешнему виду, по вкусу теста, начинки.

Суровы и долги зимы в северных и центральных районах нашей страны. Прихода весны ждут с нетерпением. Зиму провожают шумно и весело. Масленица - так называются проводы зимы, которые длятся обычно целую неделю. Это древний народный праздник, связанный с веселыми и шумными гуляниями, катанием на тройках, на санях и т.п. Проводы зимы невозможны без блинов всех видов. Блин - символ весеннего солнца"[[3]](#footnote-3).

В древней Руси особое внимание уделялось церковным обычаям. Православные люди с особым отношением подходили к пище и к тому, как и из чего ее готовят. При этом процесс приготовления пищи всегда сопровождался молитвой. По церковному календарю определяли, какую пищу следует кушать в определенный день, т.е. какой нынче день - постный или скоромный.

Официальным символом русской государственности с 30-х гг. 19 в. было: "Православие, самодержавие и народность". Православная Церковь духовно скрепляла триединство. Самодержавие и народность опирались на Православие, были призваны всячески укреплять его, ограждая от вторжения чуждых ему религиозных начал.

Говоря о вероисповедании, отметим, что первая всеобщая перепись населения Российской Империи 1897 г. зафиксировала различные виды вероисповедания: православные и единоверцы, старообрядцы и уклоняющиеся от православия, армяно-григориане, римо-католики, лютеране, реформаты, магометане, караимы и др.

Понятия "русский" и "православный" в обиходе совпадали. Другие народы считались русскими подданными, например, татарин, поляк и еврей были русскими подданными магометанского, католического и иудейского вероисповедания, т.е. "инородцами" или "иноверцами".

## 2. Особенности национальной кухни

## 2.1 Традиции питания

"Русская кухня весьма самобытна и своеобразна. Как и всякая другая национальная кухня, она сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов.

Главной традицией русского национального стола является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

Традиции современной русской кухни сложилась окончательно не более ста лет тому назад. Данный процесс начался во 2-ой половине XIX в. и характеризуется появлением большого количество поваренных книг. Именно в конце XIX в и зародились национальные традиции и особенности русской кухни"[[4]](#footnote-4).

Русская кухня постоянно развивалась, на данный момент можно выделить основные этапы ее становления, причем отличающихся составом меню, технологией их приготовления и пр.

Перечислим данные этапы:

древнерусская кухня (IX-XVI вв);

кухня Московского государства (XVII в);

кухня петровско-екатерининской эпохи (XVIII в);

петербургская кухня (конец XVIII в. - 60-е годы XIX в);

общерусская национальная кухня (60-е годы XIX - начало XX вв);

советская кухня (с 1917 г. по настоящее время).

"С незапамятных времен русские люди занимались хлебопашеством, выращивали рожь, ячмень, пшеницу, овес, просо, раньше многих других народов Европы и Азии они открыли секрет изготовления дрожжевого теста. Вот почему для русской кулинарии характерно обилие выпечных изделий: всевозможных пирогов и пирожков, кулебяк, калачей, пышек, шанежек, расстегаев, оладий. Блинов, сочней и др. Уже в древнерусской кухне основу составляли хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. В IX в. появляется кислый, ржаной черный хлеб на квасно-тестяной закваске, который становится национальным русским хлебом.

Главное место на русском столе, особенно на народном, занимал хлеб, по потреблению которого на душу населения наша страна всегда занимала первое место в мире. Со щами или другим жидким блюдом рабочий или крестьянин обычно съедал от полкилограмма до килограмма черного ржаного хлеба.

Все древнейшие мучные изделия создавались исключительно на основе кислого ржаного теста, под воздействием грибковых культур. Так были созданы мучные кисели - ржаной, овсяный, гороховый, а также блины и ржаные пироги. Русские методы закваски и применение теста из пшеничной муки и ее сочетания с ржаной дали позднее, в XIV-XV вв., новые разновидности русских национальных хлебных изделий:

оладьи,

шаньги,

пышки (жаренные на масле),

баранки,

бублики (из заварного теста),

калачи (основной национальный русский белый печеный хлеб) и др.

Особое развитие получили пироги, т.е. изделия в тестяной оболочке, с самой разнообразной начинкой из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, творога, овощей, ягод, фруктов, из различного зерна в сочетании с рыбой, мясом и грибами.

Более скромное место занимают изделия из пресного теста. Из него в настоящее время готовят главным образом пельмени, блинчатые пироги, вареники, блинчики, лапшу.

Кроме изделий из муки, для традиционной русской кухни характерен также широкий ассортимент блюд из различных круп:

каши,

запеканки,

крупеники.

Причем национальное русское кулинарное искусство за многие века своего развития сумело создать замечательные образцы сочетания круп с другими продуктами - овощами, молоком, творогом, яйцами, рыбой и т.д.

В X-XIV вв. каши приобрели значение массового ритуального блюда, которым начиналось и завершалось любое крупное мероприятие, отмеченное участием значительных масс народа, будь то княжеская свадьба, начало или завершение строительства церкви, крепости или иное общественно значимое событие.

Обилие в русской кухне холодных овощных закусок, первых и вторых блюд, в которых используются овощи, - свидетельство того, что в России с древнейших времен занимались возделыванием не только зерновых, но и огородных культур. Среди них одно из первых мест по своему значению занимает капуста. Хотя капуста впервые упоминается в летописях XI-XII вв., на Руси она была известна и использовалась гораздо раньше и особенно широко применялась для приготовления различных закусок, первых и вторых блюд, начинок для пирогов.

В состав многих блюд входит и другой популярный овощ - огурец, о котором упоминается еще в "Домострое".

Не менее распространенными овощами в Древней Руси были репа, брюква, редька, причем блюда из последней сохранили свою популярность и до наших дней.

С течением времени в русской национальной кухне стали широко использоваться и другие виды овощей - тыква, кабачки, баклажаны, салат. В XVIII в особую популярность приобрел картофель, в XIX в. - помидоры. Одновременно с овощами выращивались и фрукты, особенно яблоки и груши, которые использовались для приготовления квасов и консервирования. Нельзя не отметить такую характерную для русского стола, замечательную по своему вкусу закуску, как моченые яблоки.

Наряду с хлебопашеством русские люди занимались скотоводством, охотой и рыболовством, поэтому с глубокой древности они употребляли в пищу мясо крупного рогатого скота, свиней, овец, коз, домашней птицы - гусей, кур, уток, дичь. Характерно для русской кухни и использование продуктов животноводства - молока, творога, сливок и особенно сметаны.

Важнейшим условием использования в русской национальной кулинарии широкого ассортимента продуктов являются природные богатства нашей страны. Огромные лесные массивы явились источником дичи и других даров природы: грибов, меда, орехов, клюквы, брусники и др.

Мед и ягоды в древнерусской кухне были не только сладостями сами по себе, но и основой, на которой создавались сиропы и варенья. А будучи смешаны с мукой и маслом, с мукой и яйцами, мед и ягоды стали основой русского национального сладкого изделия - пряников.

В XIV-XV вв. возникает и другое русское национальное сладкое изделие - левишники, приготовляемые из тщательно протертых ягод брусники, черники, вишни или земляники, высушенных тонким слоем на солнце.

К национальному русскому лакомству вплоть до XX в. относились и орехи, вначале лесные и грецкие (волошские), а позднее, в XVII в., кедровые и семечки (подсолнечные).

Обилие рек, внутренних и внешних водоемов, богатых всевозможной рыбой, позволило создать большое количество рецептов рыбных блюд и закусок из свежей, вяленой, соленой и копченой рыбы"[[5]](#footnote-5).

"Рыба всегда употреблялась в русской кухне в бесчисленных видах: паровая или подпарная, вареная (отварная), тельная (т.е. изготовленная особым образом из одного филе, без костей, но с кожей), жареная, чиненая (наполненная начинкой из каши, лука или грибов), тушеная, заливная, печеная в чешуе, запеченная на сковороде в сметане, просольная (соленая), вяленая, сушенная на ветру и солнце (вобла) и сушенная в печи (сущик). В северо-восточных областях России рыбу квасили (кислая рыба), а в Западной Сибири рыбу ели мороженую сырую (строганина). Менее была распространена в русской народной кухне до середины XIX в. копченая рыба, которая в последнее время, наоборот, широко используется в трех видах - холодного копчения, горячего копчения и копчено-вяленая"[[6]](#footnote-6).

"Второй отличительной особенностью русской национальной кулинарии является разнообразие приемов тепловой обработки продуктов. Из них наибольшее распространение получили варка, тушение, запекание и выпекание.

Наряду с ними русские люди с давних пор использовали и другие приемы:

жарку во фритюре,

жарку на решетке,

жарку на вертеле,

жарку на сковороде.

Большое влияние на тепловую обработку продуктов оказал особый кухонный очаг - русская печь, которая существует уже около 4 тыс. лет. Причина долговечности русской печи в ее универсальности. Русская печь отапливала жилище, в ней приготавливали пищу, выпекали хлеб, варили пиво и квас, сушили продукты и одежду и даже мылись. Недаром русская печь так часто упоминается в русском фольклоре.

Русская печь потребовала создание посуды особой формы, вначале керамической (горшочки), а затем и металлической (чугуны). Приготовленные в печи блюда отличались особым вкусом.

Начиная с XVIII в. русская печь начинает постепенно уступать место огневой плите.

В настоящее время предприятия общественного питания, специализирующиеся на приготовлении блюд русской национальной кухни с успехом используют традиционные методы тепловой обработки.

Расскажем о третьей особенности русской кухни. Она заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали целые группы своеобразных национальных блюд, принесших нашей национальной кухни заслуженную славу во всем мире.

Особо славятся:

изделия из дрожжевого теста;

изделия из крупы;

изделия из рыбы и пр.

В XVII в. окончательно складываются все основные типы русских супов, появляются солено-пряно-кислые супы - кальи, похмелки, солянки, рассольники, - обязательно содержащие квашения, лимон и маслины. Появление этих супов вызвано чрезвычайным распространением пьянства, потребностью в опохмеляющих средствах.

Итак, все мы знаем, что в русской кухне присутствует широкий ассортимент первых блюд и в частности заправочных супов: щей, борщей, рассольников, солянок и пр.

Очень популярны щи, видов которых насчитывается более 60, и борщи, а также рыбные и мясные солянки.

Характерны также для нашей кухни студни и блюда из печенки, языка, почек и пр. субпродуктов.

Говоря о напитках, отметим, что распространены кисели, компоты, квасы, морсы и пр.

В 40-70-х годах XV в. (1448-1474 гг.) в России появляется русская водка. Рано выразившиеся национальные технологические отличия ее изготовления сказались на более высоком качестве русской водки по сравнению с возникшей позднее горилкой - польской и черкасской (украинской) водкой. Русская (московская) водка производилась из ржаного зерна путем "сидения", а не дистилляции, т.е. посредством беструбного медленного выпаривания и конденсации в пределах одной и той же посуды. Однако распространение водки начинается лишь с конца XV - начала XVI вв.

На формирование русской кухни также влияли обширные связи и культурный обмен России с другими народами.

Многое в русскую кухню внесла эпоха Петра I. Появилась наплитная посуда, в связи с чем, расширился ассортимент жареных блюд (бифштексы, шницели и пр.). Одним из новых кулинарных обычаев, появившихся в это время в русской кухне господствующих классов, становится употребление закусок как совершенно изолированных от обеда самостоятельных блюд. Появились и новые алкогольные напитки - ратифии и ерофеичи.

Из французской кухни были позаимствованы соусы, прозрачные бульоны и слоеное тесто.

В то же время и русская кулинария оказала значительное влияние на развитие европейской кухни. По всему миру распространились "русские закуски", особенно во Франции.

Говоря об особенностях русской кухни, следует отметить, что ее нельзя делить на старинную и современную. В процессе исторического развития меняется рацион питания, появляются новые продукты, новые блюда.

Особенно изменился характер русской кухни после Великой Октябрьской социалистической революции. Благодаря развитию пищевой промышленности, освоению новых районов рыболовства, росту производства продуктов сельского хозяйства и животноводства, внедрению холодильной техники, ассортимент блюд русской национальной кухни значительно расширился.

И еще несколько слов об особенностях русской национальной кухни. В раннем средневековье сложилось четкое разделение русского стола на:

постный (растительно-рыбно-грибной),

скоромный (молочно-яично-мясной).

Данное разделение оказало огромное влияние на все дальнейшее развитие русской кухни вплоть до конца XIX в. Это влияние не во всем было положительным и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание их друг от друга "китайской стеной", изолирование одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации - все это лишь частично привело к созданию некоторых оригинальных блюд, но в целом не могло не вызвать известного однообразия меню. Итак, что получили в результате: количество блюд в XV в. по названиям было огромно, но по содержанию они немногим отличались одно от другого. Вкусовое разнообразие однородных блюд достигалось различием в тепловой обработке и применением различных масел (конопляного, орехового, макового, оливкового, подсолнечного), а также употреблением пряностей. В качестве специй чаще всего применялись лук, чеснок, петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже с X-XI вв., а позднее, в XV - начале XVI вв., этот набор был дополнен имбирем, корицей, кардамоном, аиром и шафраном.

Для понимания характера русских блюд, да и с чисто практической точки зрения (для умения их правильного приготовления), важно знать некоторые особенности технологии русской кухни"[[7]](#footnote-7).

## 2.2 Режим питания

Режим питания - распределение пищи в течение дня по калорийности блюд, набору продуктов рациона, объему пищи и др.

Взрослым здоровым людям рекомендуется 3-х или 4-х разовое питание, являющееся оптимальным. Промежутки между приемами пищи должны составлять примерно 4-5 часов.

При 3-разовом приеме пищи калорийность блюд распределяется в течение дня следующим образом:

на завтрак 30%,

на обед 40-50%,

на ужин 20-25%.

При 4-разовом питании:

на первый завтрак 25-30%,

на второй 10-15%,

на обед 40-45%,

на ужин 20%.

Наиболее правильным является 4-разовое питание

Белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы, поэтому мясные и рыбные блюда лучше потреблять на завтрак, в крайнем случае, на обед, можно перед работой в ночную смену. На ужин, за 2 часа до сна, лучше употреблять молочные, фруктово-овощные блюда.

Характеристика национальных блюд и изделий

## 2.3.1 Холодные блюда и закуски

В первую очередь к холодным блюдам и закускам относят всевозможные салаты, которые, как правило, включают в себя широкий набор вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов.

Часто в некоторые салаты добавляют мясо, рыбу, грибы и яйца. Салаты заправляются растительными маслами или же сметаной и майонезом, а также пряными заправками и соусами.

Известной разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Различают салаты из зелени, овощей, грибов, рыбы и мяса.

Заправлять салаты следует не ранее чем за 30 минут до подачи. Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

Закусками в современной кулинарии принято считать то, что подают перед горячими блюдами. Принято считать, что закуски утоляют первый голод.

Закуски бывают горячими и холодными. Закуски в русской кухне - это необходимые дополнения к столу.

Отметим, что холодные закуски изготавливаются из легких и нежирных продуктов.

Все закуски различаются по способу приготовления.

К закускам можно отнести: кабачковую икру, закуски рыбные, икру грибную, рыбу заливную, различные студни, рулетики из красной рыбы, а также различные бутерброды (с сыром, икрой, рыбой). Горячие закуски: грибы в сметане, помидоры фаршированные грибами, пельмени, пирожки и др.

Овощные и грибные закуски приготовляют из сырых, вареных, соленых овощей, зелени и грибов.

Для приготовления рыбных закусок используется вареная или жареная рыба.

При подаче холодных блюд и закусок из рыбы используется закусочный прибор. После рыбной закуски необходимо заменить закусочную тарелку и закусочный прибор. Горячие закуски подают, как правило, в той посуде, в которой они были приготовлены.

## 2.3.2 Супы

Очень популярны в русской кухне различные супы, ассортимент которых поистине огромен.

Супы подразделяются на заправочные и холодные.

Заправочные супы варят на бульоне (мясном, рыбном или на воде с картофелем, капустой, свеклой и пр.). Овощи для супов очищают и нарезают.

Во многие заправочные супы кладут томат-пюре или же свежие помидоры. Не кладут томат в рассольник, зеленые щи и супы со щавелем. Картофель и свежую капусту, при варке супа закладывают в сыром виде; морковь, петрушку, сельдерей и лук предварительно поджаривают, а свеклу и квашеную капусту тушат.

Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки, укропом, зеленым луком.

Холодные супы - это прежде всего, различные окрошки на хлебном квасе, холодники на простокваше, свекольники на свекольном соке и отваре, ботвинья и пр.

## 2.3.3 Вторые блюда

Традиционно ко вторым блюдам относят: котлеты, зразы, различные мясные рулеты, рыбные поджарки и др. блюда из рыбы, запеченное, тушеное и жареное мясо, фаршированные перцы, голубцы, запеканки и пр.

Вторые блюда отличаются более длительным процессом приготовления и, как правило, большей калорийностью.

При приготовлении вторых блюда чаще всего используют жарку, тушение и запекание.

## 2.3.4 Сладкие блюда (десерты)

Выбор сладких блюд также необычайно велик, Сладкое блюдо должно сочетаться с едой, прилагаемой за столом. К сладким блюдам относят блюда из фруктов, ягод, компоты, желе, муссы, кисели, мороженое, пудинги, крем и др.

Например, желе готовят из различных соков и фруктов, молока, вина с добавлением сахара и желатина, а также в некоторых случаях красителей. Для вкуса используют ванилин, лимонный сок, различные ликеры. Мусс также готовят из фруктов, ягод, соков и пюре.

Для загустения жидкости ее взбивают, добавляют манку, белки и желатин.

## 2.3.5 Горячие и холодные напитки

Чай - один из любимейших напитков многих народов. Чай очень полезен. В составе чая содержится кофеин, эфирные масла, дубильные вещества (танины, придающие напитку терпкость, крепость, приятный цвет). Они также способствуют накоплению в организме аскорбиновой кислоты, обладают слабым бактерицидным действием.

В Европу чай привезли в 1610 году голландские путешественники. Россия является одной из первых европейских стран, узнавших вкус этого напитка.

Вначале чай пили как лекарство.

Массовое распространение он получил в конце XVIII - начале XIX века. Тогда же появляются и русские самовары.

Чай бывает: байховый, черный и зеленый, прессованный, зеленый кирпичный и черный плиточный чай.

Широко распространен и кофе. Кофе содержит азотистые вещества сахар, жиры, клетчатку, органические кислоты, минеральные, дубильные и другие вещества. Основным биологически активным веществом кофе, является кофеин. Кофе является полезным тонизирующим напитком.

Какао меньше распространено, чем чай или кофе. Его часто используют при выпечке тортов. Какао варят, как правило, на завтрак. Какао - высокопитательный напиток, какое содержит жиры, углеводы и другие питательные вещества.

Также очень популярным напитком на Руси был клюквенный квас. Спелую клюкву перебирают, промывают, разминают, заливают кипятком и доводят до кипения. Проваренную жидкость процеживают через марлю. В небольшом количестве жидкости разводят дрожжи, вливают их в квас, насыпают сахарный песок, размешивают, дают постоять.

На 1 кг клюквы примерно 2-4 стакана сахарного песка, 20-25 г дрожжей, 5 л воды.

Далее поговорим о хлебном квасе. Черный хлеб, нарезанный ломтиками, подсушивают. Сухари кладут в кастрюлю, заливают кипятком, накрывают. Через 3-4 часа настой процеживают, кладут в него дрожжи и сахар, оставляют для брожения на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться, его еще раз процеживают и разливают в подготовленную посуду. Затем выносят в холодное место. Квас будет готов через 2-3 дня.

## 2.3.6 Мучные кулинарные изделия

Все мучные изделия изготавливаются из теста. Основой почти любого теста является мука, соединенная с молоком, водой, яйцами. Также в состав теста входит: соль, сахар, ванилин, иногда корица, вино, орехи, цедра и многое др.

Мучные кулинарные изделия являются высококалорийными. Они хорошо и быстро усваиваются.

К мучным изделиям относят: печенье, крекеры, вафли, пряники, торты, пирожные, кексы, различные булочки, пирожки, пончики, блинчики и пр.

## Заключение

Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, танцы, песни, сказки, легенды.

Жизнь наших близких или далеких соседей по стране, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является кулинария - одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобытных. Гастрономические привычки, пристрастия и антипатии, способы приготовления пищи и приемы подачи кушаний складывались у каждого народа в течение веков.

Каждый народ накопил специфические особенности, выразившиеся, в частности, в неповторимом вкусе или особых привкусах блюд. Корни этих особенностей уходят в глубь веков. В появлении их сыграли свою роль различные факторы: географическое положение, экономические условия, религиозные верования, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни и пр.

Популярность русской кухни во всем мире необычайно широка. Русская национальная кулинария прошла чрезвычайно долгий путь развития, отмеченный несколькими крупными этапами, каждый из которых оставил свой след до наших дней.

Итак, русский национальный стол немыслим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; дичи и жареной домашней птицей, без варенья, пряников, куличей и пр.

## Бибилиографический список

1. История России с начала XVIII до конца XIX века/Под ред.А.Н. Сахарова, М.: АСТ, 1996.
2. Кулинария: теоретические основы профессиональной деятельности. Учебное пособие/О.М. Соловьева, Г.К. Миронова, А.П. Елепин. - М.: Академкнига, 2007. - 205 с.
3. Мясные блюда / В.Т. Кузьминов, А.Т. Морозов, - М.: Изд-во "Экономика", 1974.
4. Первая Всеобщая перепись населения Российской Империи 1897 г. / Под ред. Н.А. Тройницкого. т.I. - С. - Петербург, 1905.
5. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие / А.И. Титюнник, Ю.М. Новоженов. - М., "Высшая школа", 1977. - 383 с.
6. Фельдман И.А. Кухня народов СССР/И.А. Фельдман. - Киев: "Час", 1990.
7. Мясные блюда / В.Т. Кузьминов, А.Т. Морозов, - М.: Изд-во "Экономика", 1974.

## Приложение

Технологические схемы приготовления блюд

Кролик отварной с соусом[[8]](#footnote-8).

Ингредиенты: кролик 148, петрушка 5, сельдерей 5, лук репчатый 4, соус 75, соль, пряная зелень 3.

Обработанные тушки кролика опустить в кипящий бульон или воду, довести до кипения и снять образовавшуюся накипь. Через 5-10 минут в бульон добавить морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, нарезанные дольками, посолить и варить при слабом кипении до готовности.

Когда кролик сварится, вынуть из бульона, разделить на порции, положить порционные куски в посуду, залить бульоном, в котором варилось мясо кролика, посуду закрыть крышкой и поставить на мармит.

Оставшийся бульон процедить и на нем приготовить соус.

К кролику на гарнир можно подать рассыпчатые каши: рисовую, пшеничную, ячневую, отварные макаронные изделия, картофельное пюре.

Готовое блюдо посыпают мелконарезанной зеленью.

Винегрет с грибами[[9]](#footnote-9).

Ингредиенты: морковь 126, свекла 192, картофель 275, огурцы 167, капуста квашеная 215, лук зеленый 188, салат 25, уксус 3% 50, масло растительное 50, сахар 4, горчица, перец, соль, грибы соленые 306.

Вареные картофель, свеклу, морковь и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук зеленый или репчатый шинкуют. Можно добавить квашеную капусту. Заправляют овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешивают. В заправленный винегрет добавляют нашинкованные соленые или маринованные грибы. Подают винегрет в салатнике, оформляют листьями салата, кольцами репчатого лука, зеленью.

Творожная масса обыкновенная[[10]](#footnote-10).

Ингредиенты: творог 90, сахар 10, масло сливочное 15, сметана 25, соль.

Творог протирают через сито, добавляют сахар, сливочное масло, сметану, чуть-чуть соли, перемешивают как можно лучше, перекладывают в полотняный мешок и помещают под пресс между двумя деревянными дощечками. В массу можно добавить ванилин, изюм, цукаты.

Рыба печеная**[[11]](#footnote-11)**.

Ингредиенты: рыба 1 шт., масло растительное 2, перец, соль.

Леща мелкого или другую рыбу (свежую сельдь, воблу) очищают, потрошат, промывают, обсушивают. Тушку изнутри и снаружи посыпают перцем, солят, кладут на смазанные противни и запекают в жарочном шкафу при слабом нагреве (100-120°) около 20 минут. Затем переворачивают и продолжают запекать еще 20-30 минут при температуре 140-160°. Рыбу охлаждают и подают в селедочницах.

Щи из квашеной капусты**[[12]](#footnote-12)**.

Ингредиенты: капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, томат-паста 10, мука 5, мак 15, растительное масло 10, зелень, специи, соль.

Морковь, репу, брюкву, лук мелко нарезают и слегка пассируют на растительном масле, затем добавляют томат-пюре и еще раз пассируют. Квашеную капусту мелко рубят, кладут в кастрюлю, добавляют растительное масло, тушат около часа, добавляют коренья, обжаренные с томатом, и тушат все вместе еще около получаса. Муку поджаривают на сковороде, помешивая лопаточкой, разводят водой, добавляют в щи, заправляют их толченым чесноком и кипятят 5-7 минут. При подаче посыпают зеленью.

Можно заправить щи маковым молочком. Для этого мак заливают небольшим количеством горячей воды, дают набухнуть, затем толкут, разводят теплой водой, перемешивают и отжимают. Полученным молочком заправляют щи, а выжимки используют для приготовления мучных изделий с маком.

1. Титюнник А. И., Новоженов Ю. М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Титюнник А.И., Новоженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Фельдман И. А. Кухня народов СССР / И.А. Фельдман. – Киев: «Час», 1990. [↑](#footnote-ref-3)
4. Титюнник А.И., Новоженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Титюнник А.И., Новоженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Фельдман И.А. Кухня народов СССР / И.А. Фельдман. – Киев: «Час», 1990. [↑](#footnote-ref-6)
7. Титюнник А.И., Новоженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Мясные блюда/В. Т. Кузьминов, А. Т. Морозов, - М.: Изд-во «Экономика», 1974. [↑](#footnote-ref-8)
9. Титюнник А. И., Новоженов Ю. М. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие. М., «Высшая школа», 1977. 383 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Фельдман И. А. Кухня народов СССР/И. А. Фельдман. – Киев: «Час», 1990. [↑](#footnote-ref-10)
11. Фельдман И. А. Кухня народов СССР/И. А. Фельдман. – Киев: «Час», 1990. [↑](#footnote-ref-11)
12. Фельдман И. А. Кухня народов СССР/И. А. Фельдман. – Киев: «Час», 1990. [↑](#footnote-ref-12)