**1. Введение**

Китай – страна больших расстояний, колоссальных различий. Чрезвычайно разнообразно природа и жизнь людей этого многонационального государства. И готовят везде, естественно, по разному.

Развитие кухни огромного Китая насчитывает ни одно тысячелетие. Она включает в себя множество различных приёмов, которые используются только в этой стране. Как говорят китайцы «у хорошего повара в ход идёт всё, кроме Луны и отражения в воде», и именно поэтому данная кухня привлекла моё внимание и стала темой данной курсовой работы.

Китайское кулинарное искусство сложилось минимум 3000 лет назад и с тех пор весьма мало изменилось. Современного человека отпугивает уже сама чрезвычайная древность и архаичность этой кухни, а ее приемы, требующие больших затрат времени и труда, кажутся "китайскими церемониями", то есть чем-то совершенно излишним. Однако только знаток кулинарных аксиом Китая может приготовить блюда действительно по-китайски, так, чтобы они имели истинный национальный вкус и колорит. Ведь китайская кулинарная экзотика заключается не столько в диковинных продуктах, сколько в особенностях их приготовления: исключительной тщательности и ювелирной точности в обработке сырья. Китайцам вдобавок редко приходилось есть досыта, поскольку ртов всегда было больше, чем пищи. Поэтому кулинария Китая ориентирована на экономное приготовление и всеядность. В Китае едят все, что бегает, летает, ползает и плавает. "Плохой пищи нет - есть плохие повара!" - вот заповедь китайской кухни.

В позапрошлом году по телевидению видел передачу праздничной церемонии по поводу проведения Всекитайской выставки, которая проходила под открытым небом на центральной площади города.

В рамках этой выставки проходил Межрегиональный чемпионат Китайской народной республики по кулинарии. Выставка проходила в городе Ченду – это центр провинции Сычуань.

Сычуань называют гастрономической и кулинарной Меккой Китая; кухня этой провинции, где проживает более двадцати народностей и национальностей, органично переплыла не мало этнических кухонь, создав богатую кулинарию с яркой палитрой блюд. Известны традиции хлебосольства и гостеприимства этой провинции. Так же там находится один из самых престижных и известных в стране Институт кулинарии.

Перед проведением были сооружены трибуны для гостей. Во время праздника была проведена красочная демонстрация кулинарных шедевров лучших поваров и мастеров Китая одновременно с концертам творческих певческих и танцевальных коллективов, которые сменяли друг друга. Молодежь была одета в национальные костюмы разных национальностей Китая. Гремела музыка, извивались гигантские красные драконы (без них в Китае не обходится не один праздник). Праздничное шествие завершил искрящийся фейерверк.

Основной целью курсовой работы является глубокое изучение особенностей и технологий приготовления блюд китайской кухни, а так же составление технологических карт, технологических схем, калькуляционных карт и расчет энергетической ценности по всем блюдам. Развить навыки комплексного составления меню по китайской кухне.

**2. Особенности китайской кухни**

Китайская кухня широко известна во всём мире своим разнообразием и изысканностью. Подчёркивая высокое искусство китайских поваров, часто приводят такое изречение: «Нет несъедобных вещей. Есть плохие повара». Действительно, в Китае в пищу употребляют свыше 2 тысяч различных растений (для сравнения — в Европе и Америке вместе взятых используется в пищу в 2 раза меньше), а также более 400 видов фауны, в том числе многие виды пресмыкающихся, земноводных и насекомых.

Другой особенностью китайской кухни является её местное и национальное разнообразие. Она насчитывает более десятка местных кухонь, различающихся не только набором продуктов и их вкусовыми качествами, но и технологией приготовления блюд. Наиболее известными считаются четыре больших кухни : гуанчжоуская (кантонская), сычуаньская, шаньдунская и аньхойская.

К характерным особенностям китайской кухни относится вкусовой контраст, который достигается употреблением приправ и специй, непривычным сочетанием сладкого, солёного, кислого и острого, своеобразная технология приготовления блюд. Сам процесс готовки занимает мало времени, однако ему предшествует длительная предварительная подготовка продуктов и их тщательное разделывание. Используется пять способов приготовления пищи: продукты парят и тушат, слегка притушивают, жарят до полуготовности или готовности, поджаривают.

В кулинарии применяются растительные жиры (бобовое, соевое, хлопковое, арахисовое масла), отсутствуют молочные продукты, сливочное и топлёное масло, маргарин, твёрдые сыры. Это не касается кухонь монгольских, тибетских и тюркских народов.

Большинство блюд готовится в кипящем растительном масле в котлообразной глубокой сковородке с полусферическим дном.

К основной еде (чжуши) китайцы относят крупяные и мучные блюда. Это, прежде всего пампушки маньтоу, пельмени цзяоцзе, паровые пирожки баоцзе, ушки хуньтунь, различные лепёшки и блюда из лапши мяньтяо. Пельмени, в зависимости от способа приготовления, бывают варёные в воде (шуй цзяоцзе), крупные паровые (пао цзяоцзе), жареные (готе цзяоцзе). Мясо в фарш кладут в небольшом количестве. Значительная часть начинки — зелень, черемша, капуста, кабачки, лук. Аналогичной начинкой фаршируются и баоцзе. Часто к пельменям и баоцзе подаётся чеснок, а в качестве приправ — уксус и соевый соус.

Из круп больше всего ценится рис. Хлеб китайцы не употребляют. Выпекаемый белый хлеб едят как печенье.

В китайскую пищу входят многие зернобобовые продукты: соевое масло, соевое молоко, соевый творог и другие. Зернобобовые культуры являются важным источником белка в пище китайцев. Они отчасти компенсируют ограниченное потребление мяса. Многие китайские блюда имеют в своем составе грибы.

Овощи редко едят в сыром виде, не принято делать и салаты. Чаще всего сырые овощи слегка ошпаривают или поджаривают, это более соответствует китайским вкусовым привычкам и способствует уничтожению микробов.

Следует сказать о китайском самоваре, предназначенном для приготовления мясных блюд. Наиболее известное — шуань-ян-жоу. На стол подают замороженную баранину, нарезанную очень тонкими пластинами, и листья капусты. Палочками берут кусок мяса, опускают в кипяток, и как только мясо сварилось, а это происходит очень быстро, то его вынимают, макают в специи и едят. Также варят и капусту.

Одним из самых известных блюд китайской кухни является пекинская утка. Из одной тушки получается примерно 120 кусочков. На стол ставят нарезанное мясо, тонкие блины, густой сладкий бобовый соус и кусочки лука. Палочками берут один блин, кладут его на ладонь левой руки, обмакивают палочки в соус и намазывают блин. Затем накладывают на блин лук и мясо, двумя руками сворачивают его в трубочку, загибают концы и едят как пирожок.

Китайцы чрезвычайно ценят блюда из рыбы. Одно из самых известных и вкусных китайских рыбных блюд — рыба в кисло-сладком соусе (танцу юй). По бокам туловища рыбы делают поперечные надрезы и зажаривают ее в кипящем масле. Рыба приобретает такую мягкость, что съедается целиком с костями.

Важные компоненты китайской кухни: трепанги, креветки, крабы, осьминоги, медузы, каракатицы, различные моллюски, устрицы, ракушки, съедобные водоросли. Особенно распространены креветки. Употребляется в пищу мясо лягушки. Её называют «полевая курица» — тяньцэ.

Традиционный напиток в Китае – чай подают обычно перед едой. После еды, в отличии от русских, в Китае чай не употребляют. Очень популярно среди китайцев и пиво, для многих оно заменяет крепкие спиртные напитки, которые употребляются в умеренных и даже малых дозах.

В Китае множество различных ресторанов, столовых и закусочных. Каждый ресторан специализируется, как правило, на какой-либо одной китайской кухне. Стол сервируется так, что у каждого сидящего есть тарелка, маленькая пиала с фарфоровой ложечкой и палочки. Спиртное обычно разливают официанты. Ставят также стаканы для пива или воды.

**В доме первым к закускам прикасается хозяин стола.** Он берёт своими палочками закуски и кладёт сначала первому, а затем второму гостю и только потом себе. Некоторые блюда он кладёт ложкой. После этого хозяин вращает поднос по часовой стрелке, чтобы остальным было удобно брать закуски.

Если вы находитесь в гостях за столом, то необходимо проявлять сдержанность. По традиции гость должен есть и пить мало. По крайней мере, если тарелка и рюмка у гостя пусты, это значит, что ему не хватает.

Если же вы являетесь хозяином, то надо следить, чтобы тарелка гостя не была пуста, а рюмку и бокал наполнять сразу, а не ожидать, как принято в России, следующего тоста.

В Китае едят обычно с помощью куайцзе — пары палочек. Палочки во время еды кладут на специальную подставку или рядом с тарелкой. Ни в коем случае нельзя втыкать палочки вертикально в блюдо, например в пиалу с рисом, так как это напоминает поминальные свечи.

Находясь за столом, следите за тем, как ведут себя хозяева, следуйте их примеру, чтобы не попасть впросак. Не надо стесняться обращаться к знающим соседям за пояснением о названии блюд и о том, как их есть.

Многовековой голод и недоедание нации сегодня сменилось продовольственным изобилием. Но традиции и правила, выработанные за трудные столетия, живут и сегодня, хотя видоизменяются по мере роста благосостояния народа. Национальные китайские традиции и правила приёма пищи, поведения за столом наблюдательному гостю смогут рассказать очень много о хозяевах и помогут понять национальный дух.

**3. Технология приготовления блюд китайской кухни**

**3.1 Технология приготовления холодных блюд и закусок**

|  |
| --- |
|  |
| |  | | --- | | ***Моллюски с соево-кунжутным соусом*** | |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 250г. моллюсков в раковинах10г. морской соли 15г. зеленого лука 25г. имбирного корня 100г. темного соевого соуса 10г. полусухого хереса 60г. кунжутного масла. | | | |
| Доведите до кипения подсоленную воду, засыпьте в нее очищенные и вымытые моллюски и кипятите 10 минут до тех пор, пока раковины не откроются. Слейте воду и отломите верхнюю створку раковин. | | | |
| Посыпьте каждый моллюск зеленым луком и имбирем. Смешайте соевый соус, херес и кунжутное масло и влейте немного полученной смеси в каждую раковину.  *ВЫХОД:350г*.  ***Чайные яйца*** | | | |
|  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| 2 яйца 60г. черного чая "кимун" 15г. морской соли 20г. китайского порошка из пяти специй 30г. темного соевого соуса. | | | |
| Залейте яйца водой и варите яйца 8-10 минут. Затем охладите под струей холодной воды в течение 5 минут. Покатайте и осторожно надавите на яйца так, чтобы скорлупа треснула, но не снимайте ее с яиц. В небольшой кастрюле смешайте чай, соль, порошок из специй и соевый соус, добавьте воды. | | | |
| Затем положите яйца в один слой и, доведя до кипения, варите на медленном огне в течение 30 минут. Выключите огонь и оставьте яйца для охлаждения в той же смеси. Перед подачей на стол очистите яйца от скорлупы.  *ВЫХОД: 150г.*  ***Креветочные тосты*** | | | |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| 8 г свиного сала 50 г очищенных креветок 1.5г. соли 10г. кукурузной муки 1 яичный белок белый перец 40г. белого хлеба без корок 30 г кунжутных зерен 120г. растительного масла. |
| Смешайте сало, креветки, соль, кукурузную муку и яичный белок. Приправьте белым перцем. Намажьте полученным фаршем ломтики хлеба и посыпьте сверху толстым слоем зерен кунжута. Вдавите кунжут в фарш и разрежьте каждый ломтик на 4 треугольника. |
| Нагрейте масло в сковороде "вок" до появления дымка, слегка убавьте огонь и осторожно опустите треугольники намазанной стороной вниз. Пожарьте в течение 2-3 минут до золотистого цвета. Обсушите на абсорбирующей кухонной бумаге. Подавайте горячими.  *ВЫХОД: 100г.* |
| *Салат из овощей с перцем*  Капуста белокочанная 180г.  морковь 40г.  перец стручковый красный сушеный,  имбирь 1г.  перец душистый 7г.  масло кунжутное 20г.  сахар 10г.  уксус 5г. |
| Белокочанную капусту нарезают шашками, сырую морковь - кружочками или соломкой, красный стручковый перец - квадратиками. Подготовленную капусту варят вместе с морковью до полуготовности, а затем откидывают, тщательно отжимают воду, заправляют солью, сахаром, укусом и перемешивают. В сильно нагретое кунжутное масло кладут душистый перец, прогревают его не более полуминуты и извлекают; в то же масло кладут красный стручковый перец и тотчас же (через 1-2 сек) снимают сковороду с огня, а масло вместе с красным стручковым перцем выливают в заправленные овощи, перемешивают их и охлаждают |
| *ВЫХОД:175г.*  ***Кисло-сладкий салат из огурцов***  Огурцы 91г.  Сахар-песок 5г.  Уксус винный 10г.  Имбирь 15г.  Кунжут. масло 10г.  Соль 0,4г  Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился «сироп». Подготовить , мелко нарезать огурцы. Посыпать имбирем ,побрызгать «сиропом» из уксуса. Перемешать.  *ВЫХОД: 100г.* |
| *Салат из редиса с морковью*  Редис 46г.  Морковь 51г.  Лук репчатый 12г.  Масло растит. 10г.  Сахар – песок 5г.  Соль 0,4г.  Редис и морковь промыть , очистить и нарезать соломкой, перетереть с солью. Оставить на 5 -7 мин. Добавить мелко нашинкованный лук, сахар и растительное масло. Перемешать.  *ВЫХОД: 100г.*  *Салат из помидоров*  Помидоры свежие 150г.  Сахар-песок 30г. |
| Помидоры нарезают кружочками толщиной 3 мм, кладут горкой в салатник и посыпают сахаром. |
| *ВЫХОД: 150г.* |
| *Салат из редьки с луком*  Редька 90г.  лук зеленый 10г.  масло кунжутное 20г. |
| Редьку нарезают соломкой, смешивают с нарезанным зеленым луком, добавляют соль и кунжутное масло. Готовый салат кладут в салатник. Иногда отдельно подают горячую жидкую рисовую кашу (дамич чжоу), которую варят обычным способом.  *ВЫХОД: 100г.* |

**3.2 Супы**

***Суп из баранины с огурцами***

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| 8г. темного соевого соуса; 2г. кунжутного масла; 170г. разрезанного на полоски бараньего филе; 300г. куриного бульона; 1,5 г. морской соли; белый перец; 50г. нарезанных прозрачными кружками огурцов; 4г. рисового уксуса. |
| Смешайте соевый соус и кунжутное масло, добавьте баранину, перемешайте и оставьте на 30 минут. Доведите куриный бульон до кипения, посолите и поперчите. Уменьшите огонь до медленного. |
| Выньте мясо из миски, добавьте в бульон и варите в течение 2 минут. Достаньте мясо и прикройте, чтобы оно оставалось теплым. Положите огурцы в кастрюлю и вновь прокипятите. Уменьшите огонь до малого, добавьте баранину и уксус и готовьте в течение 4 минут.  *ВЫХОД: 500г*. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| ***Кисло-сладкий суп*** | |
| 30г. сушеных зимних грибов, вымоченных  25г. тонко нарезанных сычуаньских консервированных овощей; 25г. тонко нарезанных китайских маринованных зеленых овощей; 18г. ломтика свежего имбирного корня; 250г. воды;  5г. рисового вина или сухого шерри; 30г. светлого соевого соуса;  100г. тофу (соевого творога); 10г. кукурузной муки (крахмала), разведенной в воде; 8г. кунжутного масла. | | | | | |
| Подсушите грибы, расщепите ножки, выжмите из них всю жидкость и мелко нарежьте. | | | | | |
| В кастрюле средних размеров смешайте все ингредиенты, кроме кукурузной муки и кунжутного масла, доведите до кипения и варите в течение 3 минут. Влейте разведенную водой кукурузную муку и варите на медленном огне, помешивая, пока не загустеет, затем добавьте кунжутное масло.  *ВЫХОД: 500г.*  ***Китайский куриный бульон*** | | | | | |
|  | |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| 325г. курицы; 105г. расщепленная свиная рулька;  40г. имбирного корня; 25г. нарезанных перышка зеленого лука; 15г. нашинкованной петрушки; 250г. стаканов воды. |
| Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену. Уменьшите огонь, прикройте крышкой и варите на медленном огне 3 часа. |
| Процедите бульон через сито, выстланное марлей, и оставьте до полного охлаждения. Храните в закрытой посуде в холодильнике или заморозьте небольшими порциями.  *ВЫХОД: 500г*. |

|  |
| --- |
| ***Говяжий суп со спаржей*** |

|  |
| --- |
| 250г. китайского куриного бульона; 8г. рисового вина или сухого хереса; 4г. морской соли; 40г. разведенной кукурузной муки (крахмала); 155 г очень тонко нарезанного филейного стейка; молотый белый перец; 120 г крупно нарубленной консервированной спаржи (без жидкости); 2 слегка взбитых яичных белка. |
|  |
| Вскипятите куриный бульон, рисовое вино и соль в большой кастрюле. Уменьшите огонь до слабого кипения и влейте, помешивая, кукурузную муку. Снова доведите до кипения, помешивая, и кипятите, пока не загустеет. Уменьшите огонь до слабого кипения. |
| Посолите стейк, добавьте рисовое вино и перец. Положите спаржу и стейк в бульон и готовьте в течение 10 минут. Вновь доведите до сильного кипения и влейте тонкой струей два яичных белка.  *ВЫХОД: 500г*. |

***Суп с яичными хлопьями***

105г. свинина

50г. растительное масло

2 яйца

220г. шпината

5г. лука

1г. молотого красного перца

15г. соевого соуса

4г. соли

Подготовленную свинину нарезать тонкими ломтиками. Шпинат промыть и мелко нарезать. Яйца взбить. Перекалить в сковороде растительное масло, обжарить измельченный лук, а затем выложить свинину и жарить 2 мин. Довести до кипения воду, опустить поджаренную свинину, затем шпинат и через 1-2 мин взбитые яйца, довести до кипения и проварить в течение 1-2 мин. Перед подачей к столу положить в суп немного глюконата натрия.

*ВЫХОД: 500г.*

**3.3** **Технология приготовления блюд из рыбы**

|  |
| --- |
| ***Рыба, жареная в кисло-сладком соусе***  Рыба 200 г.  крахмал 20г.  яйцо 1/4 шт  сало свиное 30г.  соус соевый 5г.  водка 10г.  лук репчатый 10г.  лук зеленый 10г.  имбирь 10г.  сахар 20г.  уксус 10г.  бульон 20г.  соль 0.5г. |
| Филе судака нарезают брусочками, смачивают в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), жарят во фритюре и откидывают. Одновременно кипятят смесь из водки, уксуса, крахмала, разведенного холодной водой (1:2), не заправленного бульона, соли, сахара, мелко рубленого имбиря, репчатого и зеленого лука, нарезанного дольками. Подготовленную смесь выливают на сковороду с жиром и проваривают до загустения, непрерывно помешивая. Закладывают рыбу и, встряхивая сковороду, перемешивают рыбу с соусом, после чего вливают растопленное свиное сало  *ВЫХОД: 260г.*  ***Камбала по-китайски***   * Камбала 179г * Ростки сои 60г * Грибы 50г * Лук-порей 80г * Песок 15г * Соевый соус 20г   Рыбу очистить, промыть, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Обжарить до румяной корочки в масле. В отдельной кастрюле потушить ростки сои, грибы, лук, яблочный уксус 1 ст. л. В другой посуде приготовить соус: песок превратить в жженый сахар. Затем добавить соус к овощам, влить соевый соус. На блюдо укладываем рыбу, выкладываем овощи и поливаем выделившимся соусом. Подавать с отварным картофелем.  *ВЫХОД:280г*  ***Кисло-сладкий карп "Черная хризантема"***   * Карп филе 112г * Соль 2 г * Уксус 10 мл * Томатный соус (китайский кетчуп) 50 мл * Сахар 40 г * Крахмал 60 г * Растворенный в воде крахмал 35 мл * Бульон 40 г * Кунжутное масло 10 мл * Свиной жир 50г * Вино красное крепленое 5мл * Чеснок 2г   Положить филе на разделочную доску кожей вниз и нанести диагональные надрезы, не повредив кожу. Должно получиться 20 кусочков. На каждый кусочек нанести сетку надрезов и полить смесью вина, соли и крахмала. Затем удалить с кусочков лишний крахмал. Смешать в миске уксус, сахар, томатный соус, бульон и раствор крахмала. Поставить сковороду на сильный огонь. Растопить свиной жир. Разогреть жир почти до кипения и положить в него рыбу кожей вниз. Жарить во фритюре (растопленное свиное сало) до коричневого цвета, а затем выложить на блюдо. Слить со сковороды почти весь жир и поставить на огонь. В оставшемся жире обжарить чеснок. Добавить смесь приправ и кунжутное масло. Вылить на рыбу и подавать на стол.  *ВЫХОД: 240г*  ***Капуста с креветками***  капуста белокочанная 233г  креветки свежемороженые 100г  жир свиной 25г  соль 0,4г  зелень петрушки 4г  Капусту нарежьте соломкой. Креветок промойте, удалите панцирь и обсушите. Подготовленных креветок слегка обжарьте в жире, затем положите капусту, обжарьте, помешивая, до готовности, посолите. Подавайте блюдо горячим, оформив зеленью.  *ВЫХОД: 280г*  **3.4 Технология приготовления блюд из мяса**   |  |  | | --- | --- | | ***Свинина в кисло-сладком соусе***   |  | | --- | |  | | | 3г. рисового вина или сухого хереса  12г. яйцо  60г. кукурузной муки (крахмала)  125г. нарезанной кубиками свинины  120г. арахисового масла  45г. зеленого лука  25г. мелко нарезанных консервированных ростков бамбука  40г. мелко нарезанный зеленый сладкий перец (без семян)  1г. морской соли  20г. чеснока  2г. кунжутного масла.    Для соуса:  15г коричневого сахара  8г. растительного масла  10г. солодового уксуса  15г. кукурузной муки  морская соль  белый перец. | | Смешайте соль, рисовое вино и яйцо. Обмакните в эту смесь кусочки мяса, а затем обваляйте их в кукурузной муке. Нагрейте в сковороде "вок" арахисовое масло до появления дымка и жарьте свинину в течение 5 минут до хрустящей корочки. Шумовкой выньте свинину и подсушите на бумаге. | | Слейте масло из сковороды, оставив 2 столовые ложки. Положите овощи и чеснок и жарьте 3 минуты. Затем добавьте свинину и хорошо помешайте. Чтобы приготовить соус, смешайте все ингредиенты, нагревайте на умеренном огне 4 минуты, постоянно помешивая. Полейте соусом свинину и подержите немного на огне. Перед подачей на стол сбрызните кунжутным маслом.  *ВЫХОД:320г*.  *Тушеное мясо "Дунпо"*  160г. свиного мяса (реберной части)  120г столового выдержанного вина  55г бобового соуса  50г репчатого лука  15г имбиря  20 г сахарного песка  Свинину нарезать кубиками и положить в жаровню (лучше всего - керамическую). Залить мясо столовым выдержанным вина, бобовым соусом, добавить немного воды. Затем положить сахарный песок, нашинкованный лук, имбирь. Плотно закрыть жаровню. Когда соус в жаровне закипит, тушить на очень медленном огне в течение часа.  *ВЫХОД: 280 г.* | |
| ***Шашлык из баранины по-китайски***   |  | | --- | |  | |  | |  |  |  | | --- | |  | | 20г. взбитых яйца  30г. пшеничной муки  4г. морской соли  0,04г. молотого черного перца  0,04г. молотого сычуаньского перца  20г. зеленого лука  110г. мелко нарезанных помидора  120г. нарезанного кубиками филе баранины  15г. кунжутных зерен. | | Смешайте все ингредиенты, за исключением баранины и кунжутных зерен. Обмакните в эту смесь кусочки мяса, накройте крышкой и оставьте в холодном месте на 4 часа. | | Нагрейте гриль или мангал. Высыпьте кунжутные зерна на тарелку и обваляйте в них баранину. Наденьте кусочки мяса на шампуры и посыпьте оставшимися зернами кунжута. Жарьте на гриле в течение  *ВЫХОД: 240г*. | |
|  |
|  |
| ***Фрикадельки из свинины с чесноком*** |
| |  | | --- | | Свинина 180г  крахмал 20г  сало свиное 30г  соус соевый 5г  водка 10г  лук репчатый 10г  чеснок 10г  уксус 5г  бульон 20г  сахар 5г  соль 0,4г | | В измельченную на мясорубке с мелкой решеткой свинину вливают крахмал, предварительно разведенный холодной водой (1:1), соевый соус и водку, тщательно перемешивают и разделывают фарш на шарики (фрикадельки). Жарят фрикадельки во фритюре до образования коричневой корочки и откидывают. На эту же сковороду, оставив на ней немного жира, кладут нашинкованный репчатый лук, чеснок и, неоднократно встряхивая, слегка обжаривают, а затем при непрерывном помешивании вливают заранее подготовленную смесь из незаправленного куриного бульона, соевого соуса, водки, настоя имбиря, соли, уксуса и крахмала, разведенного в холодной воде (1:2). Прогревают смесь до загустения, кладут на сковороду фрикадельки, перемешивают, встряхивая, и вливают растопленное свиное сало. |   *ВЫХОД:260г* |
|  |
|  |
| **3.5 Технология приготовления блюд из птицы**  ***Утка по-пекински***   |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | | 148г утки 10г меда; 30г темного соевого соуса; 10г кунжутного масла; красный пищевой краситель (по желанию); 40г воды.    **для блинчиков**: 120г пшеничной муки; 50г кипящей воды; 20г холодной воды; 25г. кунжутного масла; 10г соус "хойсин"; 40г зеленого лука; 50г нарезанного длинными тонкими палочками огурца. | | Подготовленную к использованию утку положите в дуршлаг над мойкой и дважды ошпарьте кипятком. Выдержите в течение ночи в холодильнике. Затем поместите утку на решетку над противнем. Убедитесь, что шейное отверстие закрыто. Смешайте мед, соевый соус, кунжутное масло и краситель и намажьте этим соусом утку, оставив на 1 час. Разогрейте духовку до 200 С. Влейте воду в оставшийся соус и залейте его через отверстие в брюшке в утку. Закройте отверстие с помощью деревянных палочек для бутербродов или зашейте ниткой. Жарьте утку 1,5 часа, пока выделяющийся сок не станет прозрачным. Достаньте утку из духовки и подержите в теплом месте в течение 10 минут до того, как резать. Тем временем приготовьте блинчики. Насыпьте в миску муку, постепенно вливайте горячую воду и все хорошенько размешайте. | | Вымешивайте тесто на поверхности, посыпанной мукой, до тех пор, пока оно не станет однородным. Накройте мокрым полотенцем и оставьте на 15 минут. Разделите тесто на две части, раскатайте каждую половинку в виде длинной полоски диаметром 5 см и разрежьте на кусочки длиной 2,5 см. Сделайте каждый кусочек плоским. Слегка смажьте сверху кунжутным маслом и положите друг на друга намасленными сторонами. Раскатайте из каждой пары круг диаметром 15 см. Положите их на сухую сковороду с антипригарным покрытием и жарьте в течение 20-30 секунд до появления пузырей, затем переверните и готовьте еще 10-15 секунд. Снимите со сковороды и осторожно отделите блины друг от друга. Поставьте в теплое место, проложив пергаментной бумагой. Подавайте разрезанную утку на подогретом блюде с блинчиками. В качестве гарнира используйте соус "хойсин", зеленый лук и огурцы. | |
| *ВЫХОД: 320г*  *Ножки куриные фри*  Курица 300г  сало свиное 30г  крахмал 30г  яйцо 1/4 шт  соус соевый 5г  сахар 5г  соль 5г. |
| Ножки курицы или цыпленка отрубают на 1-2 см ниже коленного сустава и зачищают косточки. Затем ножки смачивают в смеси крахмала, яиц, соевого соуса и сахара, жарят во фритюре до образования золотистой корочки, откидывают и кладут на тарелку. На косточки надевают бумажные папильотки. |
| *ВЫХОД: 320г.* |
| *Пельмени отварные*  Для теста:  мука пшеничная 70г  вода 40г  для фарша:  свинина 120г  паста соевая 10г  капуста 40г  лук зеленый 10г  соус соевый 30г  масло кунжутное 5г  имбирь 10г  сало свиное 10г  соль0,4г |
| В просеянную муку вливают холодную воду, замешивают довольно крутое тесто и оставляют его на 20-30 мин. Затем скатывают тесто в ровный по толщине жгут диаметром 1-2 см и нарезают небольшими кусочками (по 10г). Каждый кусочек раскатывают в виде круглой лепешки, кладут на нее фарш, края прижимают. Готовые пельмени укладывают в ряд на лотки, посыпанные мукой, и хранят в холодном месте. Фарш готовят так: мякоть свинины пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, смешивают с соевым соусом, кунжутным маслом, соевой пастой, свежей мелко нарубленной капустой, измельченным имбирем, зеленым луком и солью. Пельмени отваривают в воде. Отдельно подают соевый соус, уксус, заправленную горчицу и дольки неочищенного чеснока. |
| *ВЫХОД: 350г*.  *Курица ароматная*  Курица 210г  сало свиное 30г  имбирь 10г  лук репчатый 10г  петрушка 10г  укроп 10г  крахмал 10г  гвоздика 0,04г  корица 0,3г  бадьян 5г  перец душистый 0,04г  соль 0,4г |
| Отваренную курицу целиком жарят во фритюре до образования корочки, кладут в глиняную посуду, добавляют крупно нарезанные имбирь и репчатый лук, гвоздику, корицу, бадьян, перец, петрушку, укроп, соль, вливают незаправленный куриный бульон и варят на пару до готовности. Готовят соус: бульон, оставшийся после варки курицы, процеживают, выливают в сковороду, доводят до кипения, снимают пену и, встряхивая сковороду, струйкой вливают крахмал, разведенный холодной водой (1:2). Тушку курицы укладывают на блюдо и поливают соусом. |

*ВЫХОД: 280г.*

**3.6 Технология приготовления блюд из яиц**

|  |
| --- |
| ***Яйца маринованные***  Яйца 2шт  лук репчатый 10г  соус соевый 30 (25 подается отдельно)  водка 10г  петрушка 10г  сахар 20г  укроп 10г  бадьян 5г  перец душистый 0,04г  корица 0,4г  гвоздика 0,04г  соль 0,4г |
| Куриные или утиные яйца варят 10-12 мин, опускают в холодную воду, очищают от скорлупы, накалывают в нескольких местах и снова варят 10-15 мин в воде с добавлением соевого соуса, водки, бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики, имбиря, петрушки, укропа. Яйца нарезают дольками и укладывают веером на тарелку. |
| *ВЫХОД: 150г* |
| ***Яичница "Даньсун"***  Яйца 2шт  соль 0,4г  сахар 10г  соевый соус 30г  масло растительное 50г |
| Хорошая закуска к вину. Берут яица, разбивают в миску, добавляют соль, воду, сахар, соевый соус, немного сухих трав. Сбивают все это палочками, чтобы получилась однородная масса. Затем при помощи поварешки наливают в жаровню с горячим маслом. Жарят примерно 1 минуту. Затем отжимают масло, и кушанье готово. |
| *ВЫХОД: 100г*  ***Яйца вареные*** |
| Яйца 2 шт  чай ароматический 10г  соль 5г  сахар 5г.  Яйца отваривают вкрутую, очищают от скорлупы и накалывают. В кастрюлю наливают холодную воду, всыпают ароматический чай, соль и сахар, жидкость доводят до кипения, а затем кладут яйца и держат на слабом огне до тех пор, пока они не приобретут светло-желтый цвет. После этого яйца вынимают, охлаждают и хранят в холодном месте. При подаче яйца нарезают дольками. |

*ВЫХОД: 100г.*

**3.7 Технология приготовления сладких блюд**

***Пекинские яблоки***  
200г яблок  
35 г пшеничной муки;  
15г яйца  
50г воды.  
  
 для сиропа:  
10г растительного масла;  
40г коричневого сахара;  
30г золотистого сиропа;  
10г воды;.

В большой миске замесите крутое тесто из воды, муки и яиц. Очистите от кожуры и нарежьте яблоки, удалив сердцевину. Обмакните каждую дольку в тесто и жарьте во фритюре 3 минуты до подрумянивания. Шумовкой достаньте яблоки, переложите их на бумагу и дайте обсохнуть. Чтобы приготовить сироп, нагрейте в маленькой сковороде масло, воду и сахар, помешивая, пока сахар не растворится. Уваривайте на медленном огне в течение 5 минут, постоянно помешивая. Влейте золотистый сироп и кипятите еще 5-10 минут до вязкого состояния. Убавьте огонь до минимума. Обмакните каждый ломтик яблока сначала в сироп, а затем на несколько секунд в холодную воду. Выложите на блюдо и сразу же подавайте на стол.

*ВЫХОД:220г*

***Пирожки жареные***

* Для теста (60 г):
* Пшеничная мука 30%-ная 50 г
* Свиное сало 40 г
* Кунжутное масло 10 г
* Вода 10 г
* Для фарша (80 г):
* 1 вариант
* Сахарная пудра 50 г
* Свиное сало 20 г
* Мука 10 г
* 2 вариант
* Горох или фасоль 20 г
* Сахар 30 г
* Свиное сало 10 г

Из двух третей просеянной муки замесить на растопленном свином сале тесто и разделать на шарики по 20 г. В оставшуюся муку влить кунжутное масло, заварить кипятком, замесить тесто и разделать на шарики по 10 г. Разделочную доску слегка смазать кунжутным маслом. 10-граммовые шарики прижать ладонью, чтобы получились лепешки. Положить на эти лепешки 20-граммовые шарики и защипнуть края лепешек, чтобы шарики оказались внутри. После этого двойные кусочки теста прижать ладонью к доске, раскатать в виде узких полосок и свернуть трубочками. Раскатать и свернуть тесто трубочками два раза, после чего трубочки разрезать пополам (поперек) и каждую половинку прижать ладонью к доске и раскатать на небольшие круглые лепешки. На одну лепешку положить фарш, другой лепешкой прикрыть, края прижать и фигурно защипнуть. Жарить пирожки во фритюре до готовности, откинуть, разрезать на четыре части. Фарш (1 вариант): влить в сахарную пудру растопленный жир, добавить муку и замесить до образования однородной массы. Фарш (2 вариант): сварить горох или фасоль до мягкости, пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, варить до загустения, влить растопленный жир, тщательно перемешать и охладить.

*ВЫХОД:100 г.*

***Лепешки слоеные с кунжутным семенем***

* Для теста:
* Пшеничная мука 30%-ная 65 г
* Вода 20 г
* Свиное сало 20 г
* Сахар 10 г
* Кунжутное семя 25 г
* Для фарша:
* 1 вариант
* Внутреннее свиное сало 30 г
* Лук зеленый 12 г
* 2 вариант
* Сахарная пудра 25 г
* Свиное сало 10 г
* Мука 5 г
* 3 вариант
* Варенье или повидло 40 г

Из половины просеянной муки замесить на растопленном жире крутое тесто. Из оставшейся муки заместить на воде менее крутое тесто. Подготовленное тесто раскатать в виде квадратов, причем квадрат из теста на воде должен быть более большим. На больший квадрат положить меньший квадрат и свернуть конвертиком (как для слойки). Затем тесто раскатать ровным пластом, вновь сложить конвертиком и раскатать. Полученный пласт свернуть рулетом, скатать в ровный жгут и нарезать на кусочки по 50 г. Каждый кусочек разделать в виде лепешки, положить в середину фарш, соединить края и снова раскатать в виде лепешки. Подготовленные лепешки смочить с одной стороны сахарным сиропом и погрузить в кунжутное семя. Положить лепешки семенем вверх на сухой лист (противень) и выпекать в духовом шкафу. Фарш (1 вариант): внутреннее свиное сало и зеленый лук мелко нарезать, посолить и тщательно перемешать. Фарш (2 вариант): в сахарную пудру влить растопленное свиное сало, добавить муку и тщательно перемешать до образования однородной массы.

*ВЫХОД: 120 г.*

***Пампушки***

* Пшеничная мука 30%-ная 35 г
* Дрожжи 10 г
* Вода 15 г
* Сода 5 г

Развести в теплой воде дрожжи, всыпать просеянную муку и заместить тесто. которео сотавить бродить 1,5-2 часа. В течение этого времени по мере увеличения в объеме тесто обминают один-два раза. После этого в тесто добавляют соуд, разведенную водой, добавляют муку и вторично замешивают тесто. Готовое тесто разрезают на кусочки по 50 г и закатывают, придавая форму шариков, и оставляют на некоторое время, чтобы они дошли. Пампушки кладут в сито и отваривают на пару.

*ВЫХОД: 50 г.*

***Яблоки в карамели***

* Яблоки 143 г (или ананасы 133 г, или бананы 167 г)
* Сахар 50 г
* Яйцо (белок) Ѕ шт.
* Пшеничная мука 30 г
* Свиное сало 30 г
* Кунжутные семена 25 г

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать крупными ломтиками. В просеянную муку влить холодную воду, яичный белок и тщательно размешать до образования однородной массы густоты сметаны. Ломтики яблок погрузить в подготовленное тесто и жарить во фритюре до образования бледной корочки. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить сахар и, непрерывно помешивая палочкой, нагревать до тех пор, пока сахар не карамелизуется. Обжаренные во фритюре ломтики яблок положить на сковороду и, встряхивая, перемешать с карамельной массой. Затем, продолжая встряхивать, посыпать кунжутным семенем.

*ВЫХОД: 150 г.*

***Жасминовый чай***

* 2г жасминового чая
* 200г кипяченой воды

Всыпьте чай в нагретый заварочный чайник. Залейте кипяток и оставьте настаиваться в течение 4 минут. Помешайте и разлейте по чашкам.

*ВЫХОД: 200 г.*

**4. Заключение**

Самый простой и приятный путь приобщения к культуре другого народа лежит че­рез его кухню. Вы можете не знать имени последнего президента или премьер-мини­стра той или иной страны, но зато вам может быть отлично известно, каким блюдом славится кухня ее народа. И даже если некоторые ассоциации — всего лишь стереотипы, они позволяют понять людей этой страны лучше, чем какие-либо иные стороны ее культуры.

Хочется отметить, что, несмотря на различия, обусловленные географическим по­нижением, собственным историческим развитием, традициями, религиозными обрядами и, наконец, разделением общества на социальные слои, кулинарная культура того или иного государства зачастую имеет ряд общих черт с кулинарными традициями либо страны-соседа, либо того государства или народа, под влиянием которого она находилась на протяжении веков.

В ходе курсовой работы я ознакомился с традициями, образам жизни, климатическими условиями в Китае. Изучил ассортимент холодных блюд и закусок, супов, блюд из рыбы, мяса, птицы, а также сладких блюд и напитков.

Научился составлять меню, технологические карты, технологические схемы.

А также приобрел навыки по расчету энергетической ценности блюд и расчету конечной цены блюд.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Цена** |
| **ЗАВТРАК** | | |
| **1. Чай красный** | **1/200** | **1500** |
| **2. Салат из баклажанов с чесноком** | **1/150** | **6060** |
| **3. Креветки в тесте жареные** | **1/80** | **16280** |
| **ОБЕД** | | |
| **1. Чай зеленый** | **1/200** | **1350** |
| **2. Салат из грибов с овощами** | **1/150** | **41660** |
| **3. Утка по-пекински** | **1/75** | **15300** |
| **4. Блины к утке по-пекински** | **1/25** | **560** |
| **5. Суп-пюре из моркови** | **1/500** | **3840** |
| **6. Лепешки из кабачков** | **1/130** | **4500** |
| **УЖИН** | | |
| **1. Чай жасминовый** | **1/200** | **1850** |
| **2. Салат из редиса с морковью** | **1/150** | **3860** |
| **3. Свинина в кисло-сладком соусе** | **1/150** | **6060** |
| **4. Стручки фасоли жареные** | **1/150** | **3100** |
| **5. Пирожки сладкие** | **1/150** | **920** |

