Министерство образования Хабаровского края

Краевое государственное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

«Хабаровский Педагогический Колледж»

**Проект: Кухни народов Дальнего Востока.**

Выполнила:

Крайникова Евгения Сергеевна

Специальность 050503 технология

Курс 4, группа 341-Т

Отделение: дневное

Руководитель:

Мазина Ольга Максимовна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Хабаровск 2010

**Потребность**

Посетив семинар, темой которого была «народы Дальнего Востока», где подробно рассмотрелись вопросы о всех народах Дальнего Востока о их обычаях, традициях, повседневной жизни и о кухни. Мне захотелось попробовать приготовить салаты таких народов как: китайцы, японцы и корейцы, о которых я многое услышала на семинаре.

**Краткая формулировка задачи**

* Рассмотреть рецептуры китайских, японских и корейских салатов;
* Выбрать понравившиеся рецепты;
* Приготовить по одному салату разных народов.

**Критерии соответствия**

* Вкусно;
* Быстро;
* Недорого;
* Блюда должны быть из овощей или фруктов, т.к. сейчас весна и я нуждаюсь в витаминах.

**Идеи**

**Китайские салаты:**

1. **САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И РИСА**

***Ингредиенты*:   
• зеленый горошек 300 г   
• рис 3 ст. ложки   
• сливочное масло 1 ст. ложка   
• соль   
• мускатный орех**

**Приготовление**

Зеленый горошек тушить до мягкости. Рис промыть в проточной воде, слегка обжарить в масле, залить кипятком и варить на слабом огне до мягкости. Рассыпчатый остывший рис смешать с зеленым горошком, добавить мускатный орех и соль по вкусу. Выложить в салатник, пересыпать зеленым горошком и подавать к блюдам из мяса птицы.

1. **САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ   
   С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ**

***Ингредиенты*:   
• средних размеров редька 1 шт.   
• крупная морковь 1 шт.   
• яблоки 2 шт.   
• чеснок 2 зубчика   
• оливковое масло 2 ст. ложки   
• соевый соус 2 ст. ложки   
• рубленая зелень 2 ст. ложки**

**Приготовление**

Редьку и морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок и яблоки, нарезанные тонкими ломтиками или брусочками. Заправить смесью оливкового масла и соевого соуса, посыпать зеленью.

1. **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЧЕСНОКОМ**

***Ингредиенты*:   
• свежие огурцы 4—5 шт.   
• чеснок 3 дольки   
• соус из майонеза и соевого соуса 1/2 стакана   
• зелень**

**Приготовление**

Огурцы нарезать брусочками или ломтиками. Залить соусом, к которому добавлен натертый чеснок. Выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

1. **САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»**

***Ингредиенты*:   
• морковь 100 г   
• репа 200 г   
• зеленый горошек 40 г   
• цветная капуста 120 г   
• майонез 3 ст. ложки   
• красный молотый перец**

**Приготовление**

Нарезать мелкими кубиками вареные морковь и репу. Добавить зеленый горошек и «букетики» отварной цветной капусты. Заправить майонезом, смешанным с красным молотым перцем, перемешать.

1. **САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
   С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ**

***Ингредиенты*:   
• цветная капуста 200 г   
• помидоры 200 г   
• свежие огурцы 150 г   
• яблоки 200 г   
• виноград 150 г   
• зеленый салат 100 г   
• соевый соус 125 г   
• майонез, 125 г**

**Приготовление**

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить соевым соусом, смешанным с майонезом, украсить листьями салата.

**Японские салаты:**

1. **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ**

***Ингредиенты*:   
• 1 кочан цветной капусты (среднего размера)   
• 100 г консервированной кукурузы   
• 70—100 г сыра   
• 0,5 ч. л. соли   
• 0,5 ч. л. сахара   
• 0,5 ч. л. черного перца   
• зелень петрушки или сельдерея   
Для соуса:   
• 1 ст. л. муки   
• 1 ч.л. сливочного масла   
• 100 мл молока   
• 100 мл 20—30 % -ных сливок**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Капусту разобрать на соцветия и варить в течение 5—7 мин в воде с добавлением соли и сахара.   
Готовую капусту отцедить и положить в форму для запекания.   
**Для приготовления соуса** растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, налить немного молока и быстро перемешать. Далее по ложке, постоянно перемешивая, постепенно добавлять молоко и сливки. Положить в соус кукурузу, перемешать. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.   
Готовый соус вылить на уложенную в форму для запекания капусту. Натереть сыр на крупной или мелкой терке (как больше нравится) и посыпать сверху капусту. Поставить в горячую духовку на 15—20 мин, пока сыр не подрумянится

1. **ФРУКТОВЫЙ САЛАТ**

***Ингредиенты*: .   
• 500—600 г консервированных ананасов   
• 3 помидора   
• 2 апельсина   
• сок 1 лимона   
• щепотка соли   
• 1 ч. л. сахара   
• несколько листьев зеленого салата   
• 2—3 ст. л. 20—30 %-ных сливок**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Помидоры нарезать некрупными дольками, апельсин очистить, разделить на дольки, вынуть все косточки и разрезать дольки пополам, ананасы порезать на небольшие кусочки,   
Перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив композицию на блюде, сбрызнуть лимонным соком и полить смесью из сливок, соли и сахара.

1. **МОРКОВЬ С БАНАНАМИ**

***Ингредиенты*:   
• 200 г моркови   
• 2 банана, сок одного лимона   
• 1 ст. л. сахара   
• 0,5 ч. л. соли   
• 1 ст. л. растительного масла   
• красный жгучий перец по вкусу   
• немного зелени петрушки**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики.   
**Для заправки:** смешать лимонный сок, соль, сахар, масло, перец. На тарелке красиво уложить слой моркови, сверху — слой бананов. Полить все заправкой, украсить зеленью петрушки, поставить в холодильник на 15—20 мин и подавать.

1. **САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА  
   С КАЛЬМАРАМИ И КУКУРУЗОЙ**

***Ингредиенты*:   
• 100 г дайкона   
• 100 г консервированной кукурузы   
• 100 г моркови   
• 100—150 г кальмаров Для заправки:   
• 3 ст. л. 3 %-ного уксуса   
• 3 ст. л. соевого соуса   
• 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса)   
• 2 ч. л. сахара**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Морковь и дайкон вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5— 10 минут. Обдать холодной водой, воду слить. Тушки кальмаров очистить, промыть и отварить в течение 3 мин в кипящей воде, остудить, нашинковать соломкой.   
Смешать измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу. Хорошо перемешать компоненты для заправки так, чтобы растворился сахар, добавить в салат, тщательно перемешать.   
При желании можно заправить этот салат майонезом.

1. **САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОК, ПОМИДОРОВ И ЛУКА**

***Ингредиенты*:   
• 150 г корневого сельдерея   
• 200 г свежих яблок   
• 100 г крепких красных помидоров   
• 1 небольшая луковица   
• 2 ст. л. растительного масла   
• 2 ст. л. лимонного сока   
• сахар   
• соль   
• сельдерей**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и пассировать на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Для заправки смешать лимонный сок с сахаром и солью. Выложить все продукты в салатник, полить заправкой и перемешать. Украсить зеленью сельдерея.   
**На заметку.** Этот салат можно нет много посолить.

**Корейские салаты:**

1. **КАБАЧКИ С ТОМАТАМИ**

***Ингредиенты*:   
• кабачки — 1 кг   
• томаты — 200 г   
• чеснок — 40 г (крупная головка)   
• сахар — 50 г   
• глютамат натрия — 50 г   
• черный молотый перец — 10 г   
• соль**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Кабачок очистить, разрезать вдоль на четыре части или даже на восемь, потом нарезать их дольками по 3 мм толщиной. На разогретую сковородку с небольшим количеством масла выложить нарезанные кабачки и обжарить их на сильном огне в течение 2— 3 минут. На другой сковородке с небольшим количеством масла тушить помидоры с солью и сахаром до получения однородной массы. Затем добавить глютамат, перемешать. Помидоры выложить I на кабачки и посыпать мелко нарезанным чесноком.

1. **КАПУСТА С ВЕРМИШЕЛЬЮ**

***Ингредиенты*:   
• белокочанная капуста — 1 кг   
• яичная вермишель или тонкие высококачественные макароны — 200 г   
• соевый соус — 20 г   
• кунжутное масло — 10 г   
• глютамат натрия — 10 г   
• душистый перец — 2 г   
• укроп**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Капусту очистить и нарезать на квадратики 3х3 см. Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, промыть и откинуть на дуршлаг. Капусту обжарить во фритюре в течение 2— 3 минут и тоже откинуть на дуршлаг. В сковороду, где она жарилась, оставив на ней небольшое количество масла, влить соевый соус, 100 г бульона (можно и просто воды), кунжутное масло, глютамат, снова положить капусту и вермишель, прогреть на сильном огне 1—2 минуты, постоянно помешивая, и затем снять с огня. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

1. **МОРКОВЬ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ**

***Ингредиенты*:   
• морковь — 1 кг   
• чеснок — 20 г (3—4 зубчика)   
• репчатый лук — 150 г (2 головки)   
• растительное масло   
• уксус   
• соль   
• красный жгучий перец   
• немного зеленого лука**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Морковь нашинковать, круто посолить и дать настояться не больше 10 минут. Промыть и положить в эмалированную посуду, поперчить, добавить 2—3 ст. ложки уксуса, подавить чеснок. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и добавить в морковь. Блюдо можно украсить мелко нарезанным зеленым луком.

1. **ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ**

***Ингредиенты*:   
• петрушка — 1 кг   
• столовый уксус — 15 г   
• тонко нарезанный красный перец   
• соевый соус   
• соль — 15 г**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Стебли петрушки порезать на части по 4—5 см, затем посолить и дать подвинуть. Ополоснуть и, слегка сжимая в руках, отряхнуть от воды. Положить в петрушку красный перец, перемешать, заправить уксусом и соевым соусом.

1. **СВЕКЛА ПО-КОРЕЙСКИ**

***Ингредиенты*:   
• свекла -— 1 кг   
• чеснок — 30 г (1 головка)   
• черный молотый перец — 5 г   
• растительное масло — 160 г   
• уксус — 160 г   
• соль**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Свеклу крупно натереть, добавить мелко нарезанный (или мелко натертый) чеснок, перец, уксус, соль. Поставить на водяную баню на 20 минут. Растительное масло нагреть на сковороде до состояния дымка, добавить в свеклу, перемешать, дать остыть и поставить в холодильник на 12 часов. Строго следуйте рецепту, тогда получится очень вкусное блюдо!

**Вывод:** Итак, изучив рецуптуру корейских, японских и китайских салатов я выбрала следующие салаты: китайская кухня - САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»; японская кухня - МОРКОВЬ С БАНАНАМИ и корейская кухня - СВЕКЛА ПО-КОРЕЙСКИ.

**Проработка идеи**

1. **САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»**

*Ингредиенты*:   
• морковь 100 г   
• репа 200 г   
• зеленый горошек 40 г   
• цветная капуста 120 г   
• майонез 3 ст. ложки   
• красный молотый перец

Приготовление

Нарезать мелкими кубиками вареные морковь и репу. Добавить зеленый горошек и «букетики» отварной цветной капусты. Заправить майонезом, смешанным с красным молотым перцем, перемешать.

1. **МОРКОВЬ С БАНАНАМИ**

*Ингредиенты*:   
• 200 г моркови   
• 2 банана, сок одного лимона   
• 1 ст. л. сахара   
• 0,5 ч. л. соли   
• 1 ст. л. растительного масла   
• красный жгучий перец по вкусу   
• зелень петрушки 50гр.

**Технологическая карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продукта** | **Кол-во** | **Последовательность приготовления** | **Посуда и инвентарь** |
| морковь | 200гр. | вымыть, очистить и крупно натереть на терке. | Терка, нож, тарелка. |
| бананы | 2 шт. | Очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики. | Нож, доска. |
|  | **Заправка** |  |  |
| лимон | 1шт | Выжить лимон, приготовить сок. | Соковыжималка, стакан. |
| * Лимонный сок * Соль * Сахар * Масло * Красный жгучий перец | 0.5ч. л.,  1ст.л.,  1ст.л. | Все смешать | Емкость для смешивания, чайная ложка, столовая ложка |
| * Морковь * Банан * Заправка * Зелень петрушки | 50гр. | Выложить слоями, залить заправкой, украсить зеленью петрушки и поставить в холодильник на 15-20 мин. | Тарелка, холодильник. |

1. **СВЕКЛА ПО-КОРЕЙСКИ**

*Ингредиенты*:   
• свекла — 1 кг   
• чеснок — 30 г (1 головка)   
• черный молотый перец — 5 г   
• растительное масло — 160 г   
• уксус — 160 г   
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу крупно натереть, добавить мелко нарезанный (или мелко натертый) чеснок, перец, уксус, соль. Поставить на водяную баню на 20 минут. Растительное масло нагреть на сковороде до состояния дымка, добавить в свеклу, перемешать, дать остыть и поставить в холодильник на 12 часов. Строго следуйте рецепту, тогда получится очень вкусное блюдо!

**Экономический расчет:**

1. Салат «Деликатесный»

*Ингредиенты*:   
• морковь 100 г - 22р\*100/1000=2,2р.  
• репа 200 г - 200\*23р/1000=4,6р.  
• зеленый горошек 40 г - 40\*52р/250=8,32р.  
• цветная капуста 120 г - 120\*75р/1000=9р.  
• майонез 3 ст. ложки - 75\*94р/1000=7,05р.  
• красный молотый перец

* Итог =31,24р.

1. Морковь с бананами

*Ингредиенты*:   
• 200 г моркови - 200\*22р/1000=4,4р.  
• 2 банана (400гр.) - 400\*59р/1000=23,6р.  
• 1 ст. л. сахара   
• 0,5 ч. л. соли   
• 1 ст. л. растительного масла   
• красный жгучий перец по вкусу   
• зелень петрушки 50гр. - 50\*414р./1000=20,7р

* Сок одного лимона(180гр.) - 180\*85р/1000=15,3р.
* Итог =64р.

1. Свекла по-корейски

*Ингредиенты*:   
• свекла — 1 кг - 20р.  
• чеснок — 30 г (1 головка) - 85р\*30/1000=2,55р  
• черный молотый перец — 5 г - 3,05р.  
• растительное масло — 160 г – 160\*50р./1000=8р.   
• уксус — 160 г - 160\*24р/500=7,68р.  
• соль

* Итог =41,28р.

Таким образом, общая сумма составляет =136,52р.

**Испытание и оценка:**

Итак, я рассмотрела различные рецептуры китайских, японских и корейских салатов, выбрала понравившиеся салаты, в которых содержались овощи и фрукты и приготовила по одному салату из каждых подборок рецептов; все три салата вкусные, быстры в приготовлении, а так же обошлись совсем недорого. Таким образом все поставленные задачи выполнены а критерии соблюдены.

Приятного аппетита!