**Специфика студенческого питания**

**Содержание**

1. Особенности питания студентов, занимающихся различными видами деятельности

1. 1. Особенности питания работников умственного труда

1. 2. Особенности питания спортсменов

2. Особенности питания студентов разных стран мира

2. 1. Турция

2. 2. Ирак

2. 3. Иран

2. 4. Индийская кухня

2. 5. Китай

2. 6. Корея

2. 7. Япогия

#### 1. Особенности питания **студентов, занимающихся различными видами деятельности**

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта.

Учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению кровяного давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, Их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом.

Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевании пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Ассортимент продуктов для студентов вузов и учащихся техникумов представлен в табл. 1.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20 ... 25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету, потребление сладостей, особенно прилипающих к зубам, приводит к кариесу.

Табл.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название продуктов | Количество, г | | | |
| Для студентов вузов | | Для студентов колледжей | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| Мясо и мясопродукты | 127 | 107 | 125 | 109 |
| Рыба и рыбопродукты | 53 | 43 | 52 | 46 |
| Молоко | 370 | 313 | 365 | 319 |
| Творог | 21 | 18 | 21 | 18 |
| Сметана | 16 | 18 | 16 | 14 |
| Сыр | 16 | 18 | 16 | 14 |
| Всего молока и молочных продуктов в пересчете на молоко | 1097 | 963 | 1081 | 944 |
| Яйца | 26 | 22 | 26 | 23 |
| Масло животное | 16 | 13 | 16 | 14 |
| Масло растительное | 26 | 22 | 26 | 23 |
| Сахар | 95 | 80 | 94 | 82 |
| Хлебопродукты | 407 | 343 | 401 | 350 |
| Картофель | 317 | 268 | 313 | 273 |
| Овощи и бахчевые | 376 | 317 | 370 | 323 |
| Фрукты свежие | 132 | 112 | 130 | 114 |
| Сухофрукты | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Сыр | 69 | 58 | 68 | 59 |

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, которые являются источником пищевых волокон.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В2, Вб, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора (1, 1,5). Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использован» отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде.

С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть 3—4-кратным.

Особое внимание следует уделять завтраку. Завтрак должен содержать 25 ... 35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы или картофельно-овощное, яичное, творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао.

**1.1 Особенности питания работников умственного труда**

Энергозатраты работников умственного труда меньше, чем у людей, занятых физическим трудом, и составляют около 2400 ... 2500 ккал в сутки, что наряду с необходимостью полноценного питания предъявляет определенные требования к составу рациона и режиму питания. Велика нагрузка на психо-эмоциональную сферу работников, что может вызвать неблагоприятные сдвиги в деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, в процессах обмена веществ. Это приводит к развитию утомляемости и снижению работоспособности. Усиливается выделение адреналина, кортикостероидов, повышается содержание в крови холестерина, триглицеридов, глюкозы. Наряду с недостаточностью физической нагрузки это способствует развитию атеросклероза. Интенсивная деятельность нервных клеток вызывает увеличение расходования белков и водорастворимых витаминов, в связи с чем потребность в витаминах С и группы В повышается на 25—30 %.

Общую калорийность рациона целесообразно покрывать следующим образом: за счет углеводов — 1300 ... 1400 ккал, за счет жиров — 650 ... 700 и за счет белков — 400 ... 450 ккал, что соответствует примерно содержанию в рационе 100 ... 115 г белков, 70 ... 80 г жиров и 300 ... 350 г углеводов.

Основными источниками полноценных белков должны быть продукты животного происхождения. На их долю должно приходиться 50 ... 60 %, желательно, чтобы примерно половину из них составляли молочные белки. Не следует включать в питание копченые колбасы, мясо должно быть нежирным, рыба — нежирной и несоленой. Половину потребности в жирах следует удовлетворять за счет сливочного и растительного масел (поровну). Нужно ограничивать продукты, богатые холестерином. Хлеб целесообразно использовать преимущественно черный (если нет противопоказаний). Вследствие невысоких энергетических затрат на долю сахара должно приходиться не более 15% общего количества углеводов (60 ... 70 г/сут), а на долю сложных углеводов — не менее 70 ... 80 %.

С учетом большой нагрузки на органы зрения важное значение имеет снабжение рациона источниками витамина А и |}-каротина (молоко, сыры, рыбий жир, яичный желток, морковь, перец сладкий, горошек зеленый, ягоды облепихи, плода шиповника, абрикосы, хурма, печень).

Для регуляции обмена холестерина и профилактики атеросклероза необходимо включать в рацион питания источники липотропных веществ: гречневую и овсяную крупу, свежую зелень, овощи, фрукты, морскую капусту, мясо, пасту «Океан».С целью профилактики ожирения следует ограничить потребление таких высококалорийных продуктов, как конфеты, шоколад, печенье, пирожные, хлебобулочные изделия из муки высшего и первого сорта. Для увеличения содержания кальция в рацион следует включать такие его источники, как сыры и творог.

Поваренная соль способствует задержке в организме воды и продуктов обмена, поэтому следует ограничивать ее количество или потреблять продукты — источники калия, улучшающие выведение этих веществ (картофель, салат, тыква, кабачки, свекла, овсяная крупа, сухофрукты, особенно изюм, курага).

Наряду с источниками пищевых веществ в рационы лиц умственного труда должно быть включено достаточное количество пищевых волокон. Людям, занятым умственным трудом, следует питаться 4—5 раз в сутки. При этом основную калорийность рациона следует реализовать в первой половине дня.

Рацион питания должен иметь антисклеротическую, липотропную и антистрессорную направленность для оптимизации обмена жиров, снижения уровня холестерина в крови, обеспечения оптимальных условий для нормального функционирования нервной системы.

**1.2 Особенности питание спортсменов**

Современный уровень развития спорта характеризуется высокими нагрузками на физиологические системы организма, особенно мышечную, сердечно-сосудистую и нервную, что обусловливает повышенную интенсивность обмена веществ.Питание спортсменов должно обеспечивать развитие скелетных мышц, их работоспособность и быстрое восстановление после интенсивных нагрузок.

Рационы должны строиться на основе общих принципов сбалансированного питания, причем особое внимание необходимо обращать на соблюдение норм потребления незаменимых факторов и снабжение организма требуемым количеством источников энергии соответственно ее расходованию в процессе физических нагрузок.

Для большинства спортсменов соотношение между белками, жирами и углеводами в рационе должно составлять 1 : 0,8 : 4,0. В некоторых видах спорта оно меняется и составляет, например, для альпинистов в дни восхождения 1 : 0,5 : 4,5; для лыжников на длинных дистанциях 1:1:5.

На 1 кг массы тела спортсмена в сутки необходимо 2 ...2,5 г протеинов. Потребление жиров должно быть умеренным, что связано с дефицитом кислорода в организме спортсменов. Оптимальное соотношение животного и растительного белка в их рационе — 1:1.

Общая потребность в углеводах составляет в среднем 800 ... 900 г/сут (9 ... ! 1 г/сут на 1 кг массы тела).

Повышенную потребность в витаминах удовлетворяют за счет включения в рацион овощей, фруктов, ягод в свежем виде, а также препаратов витаминов.

Количество воды в рационе должно составлять 2,0 ... 2,5 л/сут; в дни напряженных тренировок — до 3,0 ... 3,5. Рекомендуются специализированные напитки, которые хорошо утоляют жажду.

Питание спортсменов должно быть чётырехкратным, в дни интенсивных тренировок пяти – , шестикратным.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов (брутто) | Энергетическая ценность и содержание пищевых веществ, г | | | | | |
| 1 | 2 | 2а | 3 | 4 | 5 |
| Яйца (шт.) | 3/4 | ¼ | - | 1/3 | ¼ | 1 |
| Кефир(молоко) | 200(70) | 200 | 156 | 200 | 200 | 200 |
| Сметана | 10 | 7 | 32 | 20 | 20 | 10 |
| Творог | 40 | 80 | 71 | - | 110 | 35 |
| Сыр | 10 | 25 | - | 80 | - | - |
| Масло сливочное | 20 | 15 | 13 | - | 15 | 17 |
| Масло растительное | 7 | 13 | 20 | 10 | 10 | 15 |
| Жир животный | - | 5 | - | 5 | - | - |
| Картофель | 160 | 100 | 120 | 100 | 150 | 125 |
| Капуста | 150 | - | - | - | - | - |
| Овощи (морковь) | 90 | 160 | 274 | 160 | 25 | 100 |
| Сахар | 17 | 35 | 5 | 35 | 45 | 40 |
| Бобовые | 10 | - | - | - | - | - |
| Хлеб ржаной | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб пшеничный | - | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Мука пшеничная | 10 | 15 | 6 | 15 | 15 | 3 |
| Мука картофельная | 1 | - | - | - | - | - |
| Крупы, макароны | 25 | 40 | 15 | 35 | 15 | 20 |
| Сухари | 5 | - | - | - | - | - |
| Фрукты свежие, соки | 135 | - | 73 | 100 | - | - |
| Клюква | 5 | - | - | - | - | - |
| Томат-паста | 7 | 2 | - | 5 | 3 | 3 |
| Чай | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - |
| Соль | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Энергетическая ценность, кДж,(ккал) | 5774(1380) | 6212 | 5732(1370) | 6134(1466) | 5974(1428) | 6017(1438) |
| Белки | 59 | 63 | 52 | 64 | 65 | 58 |
| Жиры | 51 | 50 | 63 | 52 | 45 | 53 |
| Углеводы | 159 | 185 | 156 | 188 | 180 | 173 |

#### 2. Особенности питания студентов разных стран мира

Особенности питания студентов в разных странах сильно зависят от ряда факторов, а именно: религиозных, культурных, климатических, сельскохозяйственных, экономических, этнических. К последним можно отнести кулинарные традиции разных народов и этнических групп. Далее будет рассмотрено кухни разных народов мира и как они влияют на особенности питания студентов этих стран.

**2.1 Турция**

Многие блюда турецкой кухни получили широкое распространение не только ira Ближнем Востоке, но и во всем мире. Особенно это касается жаркого и плова. Особенностью приготовления плова является то, что необходимо строго соблюдать соотношение продуктов и очень внимательно следить за огнем. Еще одно популярное блюдо — «пастирма» (говядина, приправленная красным перцем и высушенная на солнце). Потребляют ее преимущественно летом и в начале осени.

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

Турки — большие мастера в приготовлении кондитерских изделий: «курабие» (галет с медом и сахаром), «баклавы» (пирожного с орехами, известного еще с античных времен), «кадайпфа».

Алкогольные напитки в Турции потребляют редко и понемногу. Самый распространенный из них — ракпя — это .продукт перегонки виноградного и сливового сока, ароматизированного анисом. Из безалкогольных напитков — кефир (айран). Его взбивают до тех пор, пока не исчезают сгустки, подсаливают и охлаждают Мировую известность получил способ приготовления кофе. Oн так и называется — «по-турецки». ,

из холодных закусок: салаты из свежих овощей, овощи натуральные; сельдь с отварным картофелем; сырокопченые колбасы, фаршированный, маринованный перец; шпроты, сардины; сыры; икру кетовую и зернистую; яйца иод майонезом;

*из* первых блюд: суп харчо, пити; суп с домашней лапшой и курицей; суп из фасоли с лапшой, суп гороховый с бараниной, суп картофельный с рисом;

из вторых блюд: шашлык из баранины, плов из баранины, рагу из баранины, люля-кебаб, бастурму; цыплят табака; фаршированный перец; пельмени; беф-строганов; бифштекс, антрекот;

из десерта: свежие фрукты, ягоды, арбуз, дыню; свежие и консервированные компоты; фруктово-ягодные салаты; взбитые сливки, мороженое; печенье, торты, пирожные.

После обеда следует подать чай с печеньем и лимоном. Из национальных блюд можно приготовить: плов из курицы по-турецки, пальчики из мяса по-турецки.

В этих как и в других арабских странах, предпочтение отдают баранине. Её варят, тушат и жарят, особенно на вертеле. В последнее время все чаще потребляется говядина. Свинину едят только христиане, да и то в зимние месяцы. Птица довольно распространена. Основой большинства блюд является

фарш, состоящий из баранины и риса. Пищу часто запивают кислым молоком или кефиром. Кислое молоко заменяет воду при приготовлении рагу и фаршированной тыквы. Маслом растения сезам приправляют почти все овощи, которые подают с луком и чесноком. Среди фруктов очень важное место занимают фиги, считающиеся лучшими в мире. «Арак» — виноградное вино — подается как столовый напиток.

из холодных закусок: творог с зеленым луком; овощные салаты и винегреты, заправленные растительным маслом; фаршированный перец, овощные консервы; жареных кур и индеек с овощным гарниром, ассорти из птицы; рыбные консервы в масле, рыбу под маринадом; сациви из кур, маслины;

из первых блюд: бульоны с пирожками, яйцом, зеленый горошком, овощами, рисом; картофельный суп с фасолью, гороховый суп; суп харчо из баранины, суп с домашней лапшой и курицей; супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты;

из вторых блюд: жареную рыбу; жареных и отварных кур и нндеег;; баранину жареную, шашлыки из баранины, купаты, люля-кебаб, рагу из баранины и кур; фаршированные кабачки и помидоры. В качестве гарнира ко вторым блюдам можно подать рве, бобы, фасоль, зеленый горошек, картофель;

из десертов: компоты из свежих и консервированных фруктов; фруктовые салаты, свежие фрукты; сладкие открытые пироги с, фруктовой начинкой; крем; мороженое.

Обед следует завершать крепким чаем (лимон подается отдельно).

На национальных блюд можно приготовить: плов по-сирийски, мунк&чину, суп-пюре из помидоров, риса и сладкого перца, ассорти мясное с фасолью, кур по-арабски.

# 2.2 Ирак

Многие национальные блюда очень напоминают блюда сирийской и ливанской кухонь: кебаб, барашек на вертеле, а также некоторые виды жаркого, приготавливаемого в печи. Иракская кухня сравнительно острая, так как при изготовлении блюд используется много перца, лука, чеснока, различных острых и ароматических кореньев и зелени.

Иракцы очень любят рыбу, особенно форель. Хорошо прожарив, ее подают с большим количеством перца и нарезанными помидорами.

Большой популярностью пользуются сладкие блюда из фруктов, пирожные, мучные изделия, а также кислое молоко, кефир и сыр.

Свинина почти не употребляется. Не едят иракцы и заливные блюда.

Алкогольных напитков потребляют очень мало. В северных районах пьют «арак», получаемый от перегонки вина. Очень популярны «шемин» (сильно взбитый кефир) и различные шербеты (фруктовые соки), особенно миндалевый экстракт. Основной горячий напиток — чай. Хлеб иракцы предпочитают белый.

Туристам можно предложить:

из холодных закусок: творог с зеленым луком; овощные салаты, винегреты, заправленные растительным маслом, консервы: жареных кур и индеек с овощным гарниром, ассорти из птицы; рыбные консервы в масле, рыбу под маринадом;

из первых блюд: бульон с пирожками, яйцом, зеленым горошком, овощами, рисом; картофельный суп с фасолью, гороховый суп; суп харчо из баранины, суп с домашней лапшой и курицей; суп- шоре из зеленого горошка, цветной капусты;

из вторых блюд: рыбу жареную, отварную, запеченную с картофелем и макаронами; шашлыки из баранины, плов из баранины 51 из кур; вырезку на вертеле, цыплят, индеек и кур жареных, цыплят табака; фаршированный перец, помидоры, кабачки, баклажаны. Гарнировать можно овощами, макаронами и рисом;

из десерта: компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод; фруктовые салаты, свежие фрукты, арбуз, дыню; желе из фруктов, сладкие открытые пироги с фруктовой начинкой; крем; мороженое. После обеда следует подавать крепкий чай.

Из национальных блюд можно приготовить курицу, тушенную в томате.

#### 2.3 Иран

Иранцы потребляют баранину, говядину, телятину, козлятину, дичь И почти полностью, игнорируют свинину.

Мясо перед приготовлением обычно вымачивают в течение дня в кефире с луком н шафраном. Популярно молотое мясо в виде фрикаделек, которые иранцы называют «кюфте» и «шами».

Кроме мяса, они едят много риса, всевозможных овощей, острых и ароматических кореньев. Блюд из риса насчитывается более 100, в зависимости от соуса, с которым их подают.

Наиболее распространенным блюдом является «ширпин-поло». Его подают с курицей, приправив шафраном, миндалем и сахаром. Не менее популярно «чало-кебаб», состоящее из отваренного в масле риса с кусочками поджаренного на вертеле над древесными углями бараньего филе.

Из первых блюд распространен суп «аш», содержащий рис, овощи и сыр. Несмотря на то, что у берегов Каспийского моря встречается очень много осетровых рыб, иранцы но любят осетровую икру.

Персидским лакомством являетсяплоское круглое пирожное «газ». Его готовят с тростниковым сахаром, фисташками, миндалем и сильно ароматизируют цветочным маслом.

Алкогольных напитков в стране не пьют (за исключением тех случаев, когда их прописывают в малых дозах больным), зато очень популярны сиропы, приготавливаемые из фруктовых соков, всевозможные молочнокислые продукты. Убеждены что кефир продлевает жизнь, иранцы готовят из него несколько напитков, наиболее популярный из которых «дуг» — холодный, очень сильно взбитый кефир.

Хлеб заменяют большие лепешки из пшеничной, муки. Знаменитые восточные сладости, свежие и сухие фрукты, а главное — чай составляют десерт.

Туристам можно предложить:

из холодных закусок: рыбу отварную и жареную, рыбу под маринадом; овощи натуральные, салаты из свежих овощей со сметаной, майонезом или салатной заправкой; кур жареных, цыплят с маринованными фруктами; язык заливной с хреном; яйца под майонезом; икру кабачковую, баклажанную; сыр. .

первых блюд: суп харчо, нити, бозбаш ереванский, чихнрт-му; суп с домашней лапшой и курицей, суп из фасоли, суп гороховый с бараниной, суп картофельный с бобовыми, рисом; сладкие супы;

вторых блюд: рыбу, жаренную во фритюре или на вертеле; карпа, запеченного в сметане; шашлыки из баранины, плов из баранины, рагу из баранины, люля-кебаб, бастурму, чахохбили; цыплят табака; фаршированный перец, кабачки, баклажаны, помидоры; блинчики с мясом, блины со сметаной, оладьи, в преники с мясом, пельмени. На гарнир — овощи и рис;

из десерта: свежие фрукты, бахчевые, цитрусовые, виноград; компоты и кисели из свежих и консервированных фруктов, муссы; мороженое; пирожные, торты.

После обеда обязателен чай с печеньем и молоком. Посуда для чая — широкие чашки или пиалы.

На столе-должны находиться специи и фруктовая вода.

Из национальных блюд можно приготовить: икру свекольную с луком, хелву.

#### **2.4 Индийская кухня**

Основу питания народов Индии составляет растительная пища: рис, кукуруза, чечевица (дал) и другие бобовые, лепешки из муки низших сортов — чапати, овощи. Из молочных продуктов распространено кислое молоко (йогурт), которое используют как самостоятельное блюдо, а также в различных маринадах.

Большинство индийцев не едят мяса, за исключением главным образом мусульман, которые употребляют в пищу баранину, козлятину, птицу. В кухне Северной Индии есть блюда среднеазиатского происхождения, такие как кима из рубленого мяса, разнообразные кебабы из маринованной баранины, пловы из риса, шафрана. Популярны блюда типа тандур. Тандур — печь, в которой их готовят, представляет собой вытянутый резервуар с отверстием наверху, прикрытый крышкой. В глубине тандура разводят огонь; в качестве топлива используют дрова или уголь. Когда огонь разгорится, крышку закрывают, чтобы тандур раскалился. В тандуре выпекают лепешки — роти из несдобного теста (их прилепляют на внутренние стенки тандура), наан из сдобною теста — продолговатые треугольники, посыпанные маком. В этой печи готовят также цыплят, замаринованных в йогурте со специями, кебабы, нанизанные на шпажки. Для вегетарианцев запекают овощи и куски специями.

В Индии употреблять в пищу мясо коровы, как и вообще крупного рогатого скота, строжайше запрещено религиозными законами и древними обычаями, которых придерживаются даже мусульмане. В то же время в районе Гоа население употребляет в пищу много свинины. Рис и свинина — основная пища гоан-цев во все времена года.

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

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

Излюбленное кушанье индийцев — плов, сваренный с бобовыми (иногда со стручковыми), овощами, с добавлением небольшого количества растительного масла, (в основном горчичное, арахисовое, кунжутное).

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

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

Важное место в питании индийцев занимают фрукты: бахчевые, свежий и сушеный тутовник, абрикосы, яблоки, лимоны

#### 2.5 Китай

Кухня в Китае рассматривается как искусство, равное музыке.

Китайские кулинары считают, что из самой дешевой рыбы и обычных овощей, которых в стране насчитывается не менее 150 видов, благодаря различным приправам можно приготовить великолепные блюда: все зависит от того, что добавлено в продукты, и от времени, в течение которого их готовили.

Китайцы любят рыбу. Имеется шестьдесят способов варки ее на пару.

Основа китайской кухни — рис, за исключением некоторых северных провинций, где его заменяет пшеница. Рис является составной частью всех трех ежедневных приемов пищи.

К экзотическим продуктам, используемым китайской кухней, относятся корни лотоса, молодые побеги бамбука, плавники акулы, лепестки магнолии, ласточкины гнезда, икра креветок, языки уток, осьминоги, водоросли н т. д. А змей приготовляют так искусно, что их трудно отличить от курятины.

Потроха и печень курицы ценятся больше, чем ее мясо.

Мясо представлено преимущественно свининой. Говядина и баранина потребляются только в мусульманских провинциях. Очень популярно консервированное мясо, особенно соленое и копченое. Лучшим, по мнению китайцев, является тот окорок, который в течение ста дней выдерживался в легком дыму.

Соус из сои употребляется вместо СОЛИ.

Блюда готовят на свином смальце, утином и курином жире, на растительных маслах — соевом, кунжутном, ореховом.

Молоко считается недостойным китайской кулинарии, поэтому не используется ни в натуральном, ни в переработанном виде. Яйца, напротив, являются объектом особого внимания: перед потреблением их несколько месяцев выдерживают в негашеной извести.

Китайцы выставляют па стол сразу все имеющиеся блюда, чтобы гость решил, в каком порядке их есть.

Холодные закуски трех — десяти наименований подают на круглых фарфоровых блюдах.

Бульон едят несколько раз и обязательно — в конце трапезы.

Вторые блюда обычно подают небольшими порциями, но трех-четырех наименований.

Продукты нарезают мелкой соломкой, кубиками, ломтиками.

Во время приема пищи китаец никогда не пьет воду, довольствуясь бульоном, чаем и рисовым вином.

Май является национальным напитком, а дома чая—наиболее посещаемыми заведениями. Заваривают его не очень крепко и пыот без сахара из маленьких чашечек с крышкой.

Вино и другие спиртные напитки употребляют только с холодными закусками п вторыми блюдами.

Хлеб китайцы предпочитают белый. Не едят сыросоленые рыбные изделия — семгу, осетровые балыки, икру, сельдь и т. д.

Гостям из Китая можно предложить:

ИЗ холодных закусок :различные салаты из овощей с грибами, белокочанной' и краснокочанной капусты, из квашеной капусты, свежих помидоров и огурцов, политые салатной заправкой или растительным маслом, винегрет с грибами, крабов или салат из них; ветчину с гарниром, колбасы; жареных и отварных кур с гарниром, буженину, мясное ассорти; рыбу с гарниром или в маринаде;

аз первых блюд: щи из квашеной капусты, борщ, супы овощные, суп-лапшу с курицей или грибами; суп гороховый или фасолевый, суп с пельменями, фрикадельками или клецками; рассольники, солянки;

из вторых блюд: рыбу жареную и запеченную; шашлык из свинины с рисом, свинину жареную или тушеную с капустой; почки по-русски; азу, гуляш, чахохбили, бефстроганов, котлеты и биточки рубленые с рисом; тефтели с рисом; макароны с мясом; запеканку картофельную с ливером

#### 2.6 Корея

Основной продукт — рис. Особенностью корейской кухни является то, что и а подготовку продуктов уходит гораздо больше времени, чем на приготовление блюда. Мясо потребляется редко. Его обычно тушат в небольшом количестве жидкости и приправляют чесноком.

В Корее считается неприличным разрезать пищу на тарелке, поэтому ее подают мелко нарезанной.

Сливочное масло корейские повара используют редко, отдавая 'предпочтение смальцу и растительному маслу.

Плотное блюдо едят палочками, а суп — фарфоровой ложечкой с короткой ручкой.

Потребляют белый хлеб, маринованные огурцы, помидоры, соленья, овощные блюда, заправленные растительным маслом, луком и черным перцем. Пьют пиво и охлажденную воду.

Корейцы не любят молочные продукты и блюда из них (сырники, сметану, творог, кефир), сырокопченые колбасные изделия, черный хлеб, кофе, какао, а также минеральную воду. Утром, днем и вечером пьют чай.

из холодных закусок: мясное ассорти, буженину; салаты из свежих огурцов и помидоров; отварных и жареных кур или цыплят с различными солениями, маринованными и мочеными овощами;

из первых блюд: бульон с пельменями, суп с домашней лапшой и курицей; борщи, щи; суп овощной, суп картофельный с фасолью;

из вторых блюд: бефстроганов, гуляш, чахохбили, азу, жареных цыплят, кур , уток с овощными гарнирами;

из десерта: свежие фрукты, арбуз; мороженое; компоты. Из национальных блюд можно приготовить: пельмени паровые, кимзи.

#### 2.7 Япония

Основу японской кухни составляют рис, овощи, а также рыба и многие продукты моря. Японцы любят блюда из говядины, свинины, баранины и птицы.

Любимым продуктом является рис. Его варят под крышке в небольшом количестве воды, не перемешивая. Как правило, рис варится несоленый, поэтому к нему подают острые соленья или остро-сладкие приправы.

Другие крахмалистые блюда японской кухни преимущественно лапшовые: удо (лапша из пшеничной муки), соба (тонкая гречишная лапша) и т.д. Все эти пресные крахмалистые вщы пищи объединяются под общим названием сюсёку, т.е. основная еда, в отличие от сопровождающих добавок и приправ, которые называют фукусёку, т.е. дополнительная еда.

Из овощей широко используют различную капусту, в том числе в очень больших количествах морскую, огурцы, реди, репу, баклажаны, а также картофель, сою и различные виды бобов, часто проращиваемых до их употребления в пищу.

Очень многие национальные блюда готовят из даров мор i: моллюсков, трепангов, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок.

Большое значение в питании японцев имеют бобовые продукты — тофу и мисо.

Тофу — бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог, — почти везде обязательное блюдо на завтрак.

Muco — полужидкая масса, приготовляемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения добавляют дрожжи.

Супы готовят либо на рыбном, либо на овощном бульоне причем обычно сначала готовят некрепкий и прозрачный бульон, а прочие компоненты вводят в конце варки. Среди них овощи, бобы, рыба, моллюски, грибы.

Для приготовления вторых блюд широко употребляют рыбу в различных видах (сырую, нарезанную ломтиками, жаренуо ). Очень популярны рисовые моти, пирожки норимаки цз рисового теста с ломтиками сырой рыбы, завернутой в сушенные водоросли.

Большинство японских национальных блюд подают с различными острыми приправами. Существуют много видов приправ, но основные готовят из редьки, редиса и зелени. Широко используются в качестве приправы соленые и квашеные овощи, квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы.

Наиболее распространенный в Японии соус сёю — жидкий соевый, темно-коричневый, остро-соленый, со специфическим ароматом. Для ряда других блюд готовят более густые, кисло-сладкие соусы.