



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МССМ



Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Салат из картофеля с солёным огурцом





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня

Салат из картофеля с солёным огурцом



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БЛЮДА

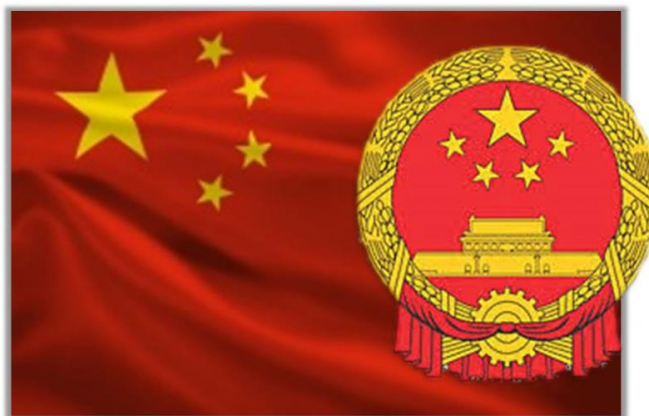
- Картофель – 375 г
- Огурец солёный – 40 г
- Лук репчатый – 63 г
- Майонез или сметана – 120 г
- Зелень петрушки – 11 г
- Выход блюда – 585 г

Отварной картофель нарезают брусочками или кубиками. Очищенные от кожуры соленые огурцы (можно не очищать), репчатый лук или лук-порей мелко нарезают. Все смешивают и заливают майонезом (или сметаной). Выкладывают в салатник и посыпают рубленой зеленью.



Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Основу китайской кухни составляют блюда из самых разнообразных продуктов: крупы, муки, овощей, мяса, рыбы, морских беспозвоночных, водорослей, домашней птицы, молодых побегов бамбука...

Наиболее популярен рис. Во многих местах рисовая каша, приготовленная различными способами, заменяет хлеб. Ни один прием пищи не обходится без каши. Ее варят также из гаоляна, кукурузы, проса. Из риса варят кашу сухую рассыпчатую и очень жидкую, которую китайцы очень любят и употребляют только на завтрак.





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Китайская пища немыслима без зернобобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из **сói** (существуют сотни рецептов блюд из свежего, сушеного, маринованного соевого творога), острого темно-коричневого жидкого соуса и негустой соленой пасты из соевых бобов. Зернобобовые – основной источник белка в пище китайцев, заменяющего мясо, потребление которого весьма ограничено.

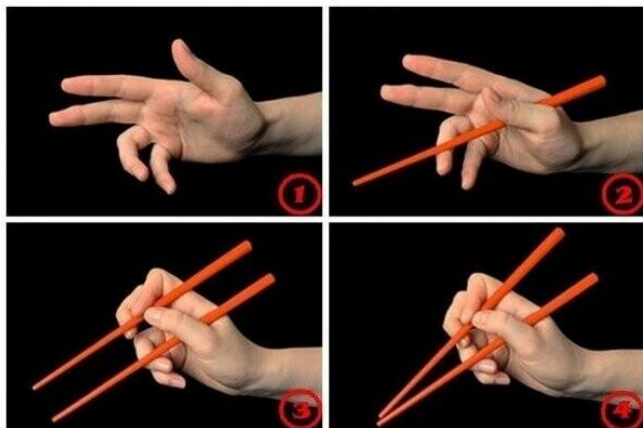
Самым распространенным напитком в Китае является **чай**. Его заваривают крутым кипятком в фарфоровых чайниках различных размеров, иногда прямо в чашках. Зеленый чай пьют очень горячим без сахара.





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Большой популярностью пользуются блюда и изделия из муки. Среди них: лапша, вермишель, лепешки, паровые хлебцы (пампушки), пельмени, ушки, сладкое печенье.

Большую роль играют овощи. Наиболее широко используются **капуста** (салатная китайская, белокочанная, сычуаньская), **батат**, **картофель**, **редька** разных видов, зеленый **лук-батун**, **чеснок**, **томаты**, **перец**, **шпинат**, **зеленые стручки фасоли** и др. Популярны толстые молодые **ростки бамбука** в вареном виде, гарнирах и консервах. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам, особенно засоленные в соевом соусе редька и салатная капуста.





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Из мясных продуктов широкое применение в китайской кухне находит свинина; говядина и баранина используются значительно реже. Большинство мясных блюд готовится из мяса, нарезанного мелкими ломтиками, кубиками, соломкой. Основной способ тепловой обработки – жаренье на сильном огне. Для многих блюд используется также мясо домашней птицы, особенно кур и уток. Их готовят различными способами с употреблением разнообразных соусов, крахмала, приправ и специй. Особенно любимым кушаньем является утка, целиком обжаренная в растительном масле, иногда слегка подкопченная, предварительно вымоленная в остром соевом соусе и подкрашенная в ярко-красный цвет.





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



В китайской кухне широко употребляются **куриные и утиные яйца**. Для приготовления некоторых холодных и горячих закусок используются утиные яйца, консервированные особым способом. Их обмазывают смесью золы с известью, содой и солью и выдерживают в течение 20-100 дней в чанах или земле. В результате такой выдержки белок приобретает коричневый цвет, а желток – зеленый. Яйца приобретают очень необычный вкус...





Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Среди рыбы, которую используют китайские кулинары, – *китайский окунь, камбала, сабля-рыба*, а также *морские беспозвоночные животные*. Популярны также *креветки, крабы, различные моллюски (кальмары, осьминоги, каракатицы), устрицы* и др.

Китайская национальная кухня делится на ряд местных кухонь, которые различаются между собой порой очень резко как способами приготовления отдельных блюд, так и набором продуктов. Наиболее известны **14 кухонь: пекинская, кантонская, сычуаньская, шанхайская** и др.





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСШ



Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Режим питания у китайцев трехразовый. Традиционное время обеда – ровно в полдень. При всем разнообразии блюд пища китайцев отличается простотой и однообразием. Недаром известный писатель Борис Полевой, посетив Китай, отметил: «Кухня эта, столь ошеломляющая новичков в ресторанах и на званых обедах, отличающаяся обилием изысканных блюд, сооруженных из всего, что растет, бегают, плавают и летает, в сущности, не представляет народной китайской еды. Эта еда банкетная, деликатесная. Простые люди едят ее лишь в дни свадеб и праздников».





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСШМ



Суббота, 12 декабря 2020 г., ужин –

Китайская кухня



Широко применяют китайские кулинары порошок **глутамата натрия** (концентрат **вейдзин**). Разведенный в воде с солью, он напоминает по вкусу куриный бульон. Применяется при приготовлении холодных закусок, бульонов, соусов и горячих блюд.

Во многие кушанья для придания им аромата добавляют **кунжутное масло** (иногда по несколько капель). В качестве приправы для приготовления холодных и горячих блюд, бульонов и соусов широко используется соевый соус, свиное сало, пережаренное с бадьяном, имбирем, перцем и луком, паста кунжутная и соевая.

