Кухни зарубежных стран

Японская кухня

Естественная и гармоничная японская кухня считается самой полезной в мире. Низкокалорийная, богатая белком и железом, в то же время содержит мало холестерина и разного рода жиров. По сравнению с другими кухнями она почти лишена приправ, основана на рисе, соевых продуктах (miso, tofu), рыбе, морепродуктах, водорослях и овощах.

Знаменита простыми, прекрасно оформленными блюдами, в которых ни одно из составляющих не перебивает естественного вкуса остальных. В японской кухне очень важен принцип сезонности, который заключается в таком подборе составляющих, чтобы они отражали текущее время года, согласно концепции shun (сезонности) – когда рыба, овощи и фрукты наиболее богаты питательными веществами - примерно 10 дней в году.

основную часть почти каждого блюда составляет рис. Климат во всей Японии необычайно способствует выращиванию этого капризного растения. Кроме того, особенно в давние времена, в Японии почти не употребляли мяса, основу рациона японцев составляла рыба, да и сегодня мясо не особенно популярно. По сути, для того чтобы описать японскую кухню, достаточно двух слов: «естественная и гармоничная».

СУШИ

История суши насчитывает всего лишь 1300 лет. Суши, в том виде, в каком мы знаем их сегодня, первый раз приготовил японский повар Ханая Йохей (Hanaya Yohei). В принципе, это блюдо, состоящее из ломтика рыбы, выложенного на маленьком шарике риса с небольшим количеством японского хрена (wasabi). Для его приготовления используется рис наивысшего качества, который приправляется уксусом. Главным составляющим этого блюда является, конечно, рыба, причём исключительно её самые вкусные части.

Виды суши:
Нигири (Nigiri) - рисовые шарики с положенным сверху кусочком тунца, креветок, осьминога, печёных яиц;
Гункан (Gunkan) - чашечки из риса и сушеных водорослей, наполненные морепродуктами;
Норимаки (Norimaki) – рулеты из риса суши и водорослей, фаршированные разными видами фарша;

Темаки (Temaki) – трубочки из водорослей, наполненные рисом суши, морепродуктами и овощами;
Оши (Oshi) – рыба и рис, спрессованные в деревянной коробочке;
Чираши (Chirashi) – блюдо, в котором морепродукты, шампиньоны и овощи разложены на порции риса суши.

Корейская кухня

- Корейская кухня в целом острая, при приготовлении блюд обильно используются пряности, особенно красный перец: из-за него многие корейские блюда имеют характерный красно-оранжевый цвет. Широкое использование перца объясняется тем, что Корея, особенно южная — страна с тёплым, влажным климатом, а перец помогает дольше сохранить продукты.
- При этом перцем корейцы начали пользоваться только в XVI столетии, когда его завезли из Южной Америки португальцы. Тогда сформировался традиционный способ приготовления корейских блюд. Перчёная еда ценилась очень высоко, а понятия «вкусный» и «острый» в корейском языке стали синонимами. Набор специй корейской кухни небогат: большей частью это чеснок и перец, но они используются в разных пропорциях и комбинациях, потому получаются разные вкусы. Три главные корейские приправы — соевый соус (канджан), кочхуджан, твенджан.

Вкушение пищи в Китае «поднято до уровня точной науки»

А. Смит

Китайская кухня

Нужда заставила китайцев есть почти все, что растет на земле и передвигается по ней. Но даже эту нужду они сумели обратить в добродетель, и сегодня китайская кухня может похвалиться самым обширным в мире набором блюд

Продукты, используемые в китайской кухне, традиционно разделялись на:

Основные

Дополнительные

Основные продукты

- К основным продуктам относились зерновые, всегда составлявшие основу рациона китайцев.
- Рис, пшеница, просо, овес, ячмень и др.

Дополнительные продукты

- К категории «дополнительной еды» относились различные мясные, рыбные и овощные блюда.
- Блюда из мяса, рыбы и овощей отличались большим разнообразием. Всего меню китайской кухни насчитывает около 5000 блюд.

Лапша

С древности китайцы готовили также и мучные блюда, причем муку обычно мололи дома на ручной мельнице.

Именно из муки китайцы с древности варили лапшу – одно из своих любимейших блюд.

Напитки

- Что касается напитков, в крестьянских семьях был распространен рисовый отвар. Также распространены в Китае различные прохладительные напитки из фруктов.
- Разумеется любимейшим напитком китайцев был и остается чай. В качестве закуски к чаю подают орешки, семечки и засахаренные фрукты.
- Во время праздничных обедов полагалось пить вино. К столу подавали один сорт вина и пили его слегка подогретым.

Специи

Роль «дополнительного» фактора в блюде играли специи. Китайцы различали 5 основных приправ, соответствовавших традиционным «пяти вкусовым ощущениям»

Имбирь	Острое
Уксус	Кислое
Соль	Соленое
Вино	Горькое
Патока	Сладкое

Принцип «помещать настоящее в ложное»

Этому принципу мы обязаны оригинальной традицией китайской кулинарии – традиции вегетарианских кушаний, имеющих вид и вкус мясных или рыбных блюд.

Добиться того, чтобы по вкусу блюда было невозможно угадать его состав, всегда было заветной целью китайского повара. Даже сегодня в Китае можно попробовать жаркое из соевых бобов или рыбу из яичницы.

5 свойств блюда

При приготовлении блюд китайские повара должны были учитывать 5 основных свойств любого кушанья:

Форма

Цвет

Запах

Вкус

Материальные свойства

Инь и Ян

Продукты	Инь	Ян
Напитки	Кофе, фруктовые соки, лимонады, пиво, вино.	Преимущественно зеленый чай.
Мясо	Птица, особенно курица.	Свинина, баранина.
Овощи	Картофель, фасоль, баклажаны и томаты, щавель и салат.	Редис, морковь, репа и другие.
Фрукты	Тропические плоды, арбуз, дыня.	Клубника.
Злаковые	Рожь, ячмень, овес, кукуруза.	Пшеница, рис, просо.
Рыба и морепродукты	Преимущественно речная рыба: щука, судак, карп, угорь.	Маленькие и вертлявые рыбы: сельдь, сардины, креветки. Икра
Приправы	Лимон, перец, имбирь, горчица, гвоздика, уксус.	Шафран, хрен, шалфей, полынь, цикорий.