

# 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 получают разные вкусы. Три главные корейские приправы – соевый соус (канджан), кочхуджан, твенджан.



Вкушение пицци 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.