

**МДК.02.01. Организация обслуживания
в организациях общественного питания**

Вид занятия: лекция (4 часа)

Тема занятия: Особенности питания иностранных туристов

Цели занятия:

- дидактическая - изучить виды питания в ресторанах гостиниц; особенности питания индивидуальных туристов; организацию питания в предприятии питания гостиничного комплекса; особенности организации питания иностранных туристов; требования к персоналу и обслуживание групп иностранных туристов в ресторанах и кафе;
- привлекать студентов к самостоятельной, творческой деятельности.
- воспитание высокой творческой активности и сознательного отношения к будущей профессиональной деятельности.

Тема 4.4 Особенности питания иностранных туристов**1. Особенности питания иностранных туристов:**

- Южная Европа
- Западная Европа
- Восточная Европа
- Центральная Европа
- Ближний Восток
- Африка
- Северная Америка
- Центральная и Южная Америка
- Южная Азия
- Юго-Восточная Азия
- Восточная Азия

Самостоятельная работа обучающихся

Составить и выучить конспект занятия.

Ответить устно на вопросы для закрепления материала.

Выполненную работу прислать на эл. почту:

larisalogvina@bk.ru или https://vk.com.l_logvina

Рекомендуемая литература:

1. Кучер Л. С. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания: Учебник / Л.С. Кучер, Л.М. Шкуратова. - М.: Издательский Дом «Деловая литература», 2013. - 544 с.
2. Богушева В.И. Организация обслуживания посетителей ресторанов и баров. Уч. пос. Ростов на Дону «Феникс», 2004. – 416 с.
3. Кондратьев К.П. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания. Уч. пос. Улан-Уде: Изд-во ВСГТУ. 2007 – 105 с.

1. Особенности питания иностранных туристов

Для каждого народа характерны сложившиеся веками традиции питания. Они зависят от исторического развития страны, географического и экономического положения, национальных обычаев и вероисповедания. Например, в меню национальных кухонь стран, граничащих с океанами и морями, значительное место занимают блюда из рыбы и продуктов моря, в национальных кухнях стран, расположенных в лесостепных районах, — продукты животноводства и лесного промысла. Народы южных стран для приготовления национальных блюд используют больше овощей и фруктов.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило различное использование в пище пряностей и приправ. Например, народы Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки используют для приготовления блюд больше специй, острых соусов, приправ. Народы, проживающие в северных странах, готовят менее острую пищу. В кухне народов Юго-Восточной Азии и Африки для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке).

Режим питания народов различных стран зависит от климатических условий. Как правило, жители южных стран в завтрак употребляют мало пищи, но обед и ужин у них обильные. Большинство людей во всех странах мира питается три раза в день. Во многих странах принят континентальный завтрак.

В ряде стран (Англия, США, Франция, Канада и др.) принят второй завтрак (ланч). По времени он соответствует нашему обеду, но отличается отсутствием первых блюд, состоит из закусок, вторых (рыбных, мясных, овощных) блюд, десерта. Завершается прием пищи черным кофе. Обед соответствует нашему ужину и состоит из закусок, супа, горячего блюда, десерта.

На особенности национальных кухонь большое внимание оказали религиозные обычаи, культовые запреты. Так, мусульманская религия запрещает употребление свинины, буддисты Индии не едят говядины. Китайцы не употребляют в пищу молоко и молочные продукты.

На национальные кухни отдельных стран большое влияние оказали другие народы. В силу сложившихся исторических причин в польскую кухню были внесены элементы итальянской, чешской и австрийской кухонь. Взаимовлияние имеет место между армянской и болгарской кухнями. Многие французские блюда перешли в кухни других народов. В то же время кухни народов различных стран имеют свои национальные особенности, которые необходимо учитывать при организации питания иностранных туристов.

Южная Европа

Италия

В итальянской кухне широко используют такие продукты, как макароны, чеснок, оливковое и сливочное масло, свежие овощи, зелень.

Длинные макароны в виде мотков называют *спагетти*, а короткие — *каннелони*. Спагетти подают под острым базиликовым соусом по-генуэзски, с тунцом, под соусом из анчоусов, с маслом, маслом и сыром, сыром и томатным соусом. Итальянцы любят закуски, содержащие приправы, блюда из рыбы и морепродуктов. В целом кухня очень острая и пряная.

Из овощей особенно распространены помидоры, капуста, картофель, стручковый перец, морковь, спаржа, свекла, горох, фасоль, салаты, зелень. Из консервированных овощей особой популярностью пользуются маслины. Свежие овощи итальянцы не варят, а тушат в собственном соку или жарят и используют для приготовления овощных блюд, а также гарниров к рыбным и мясным блюдам (из говядины, телятины, баранины, нежирной свинины, птицы и дичи).

Национальное блюдо — паста (всевозможные блюда из макаронных изделий), например, лазанья — слоистый пирог, в котором слои лапшового теста чередуются со слоями мясного соуса и соуса бешамель; спагетти с красным соусом *болонезе* (обязательным является наличие томатной пасты, мяса, лука, тертого сыра и пряностей);

спагетти карбонара (включает обжаренный шпик и ветчину, яйца со сливками и тертый сыр). В итальянской кухне широко используют сыр пармезан. В натертом виде им посыпают многие супы и блюда из макаронных изделий (пасту). Пасту итальянцы едят в качестве первого блюда. Вечером вполне можно заказать и настоящий суп. На севере Италии популярен *минестроне* — овощной суп с лапшой.

Каждая провинция Италии имеет и свои любимые блюда: в Риме — *abbacchio* (баранина в белом вине с розмарином), римское телячье жаркое, *cannelloni* (макароны с ливером, шпинатом, яйцами и сыром), сыр *mozzarella*; в Венеции — телячья печень, приготовленная в масле с луком, венецианские креветки; в Ломбардии — рис с шафраном и белым вином. Любимое блюдо жителей северной Италии — *ризотто* (рис может сочетаться с мясом и рыбой, сыром, морепродуктами, овощами). *Ризотто по-милански* представляет собой смесь из риса с жареным луком, мясным бульоном, тушеными помидорами, шампиньонами и тертым сыром пармезан.

Генуэзским мореплавателям (порт Генуя на западном побережье Италии) приписывают создание *равиолей* (маленькие пельмени с начинкой из говядины, вареного мяса птицы, шпината). Генуя является родиной знаменитого итальянского овощного супа *минестроне*.

Родиной *пиццы* является Неаполь, а национального итальянского кекса панеттоне (выпекают из крутого дрожжевого теста в цилиндрической форме) — Милан. Популярными десертными блюдами являются мороженое, миндальные пирожные. Основной горячий напиток — кофе черный.

Режим питания туристов из Италии: легкий завтрак, плотный обед и легкий ужин. В качестве аперитива итальянцы употребляют ароматизированные вина: вермут,

Мартини, Чинзано, Чин-Чин, Кампари. Из алкогольных напитков также отдают предпочтение красным столовым винам Кьянти, Каберне, Мерло (к макаронным изделиям и основным блюдам из мяса и дичи); ликерам Амаретто, Самбука, виноградному спирту граппа (40°).

К столу подают пшеничный хлеб, фруктовую и минеральную воду.

Итальянцы не любят паюсную икру, блюда из рубленого мяса и жирной свинины. Туристам из Италии можно предложить следующие блюда:

холодные закуски — осетрина с хреном, рыба заливная, рыба под маринадом, шпроты, сардины, крабы под майонезом, ветчина с гарниром, куры и индейка жареные с гарниром, салаты — рыбные, из крабов, мясные, из помидоров с луком, маслины, сыры, масло сливочное;

горячие закуски — кокиль из рыбы и крабов, кальмаров, жульен из птицы и дичи; грибы в сметанном соусе (кокот);

первые блюда — бульоны с равиолями, вермишелью, рисом, клецками, фрикадельками, супы-пюре из птицы, дичи, помидоров, спаржи, цветной капусты; супы овощные (с цуккини, шпинатом или корнем сельдерея);

вторые блюда — стерлядь припущенная, осетрина с соусом белое вино, шашлык из осетрины, рыба, запеченная в соусе с грибами, медальоны из телятины, отбивные из телятины, шашлык из баранины, люля-кебаб, куры и индейка жареные с гарниром, котлеты куриные; помидоры фаршированные запеченные;

десерт — пудинги, свежие фрукты и ягоды, компоты, мороженое, взбитые сливки с клубникой, орехи и миндаль в сахаре, сладкие пироги, торты и пирожные. После завтрака, обеда и ужина следует подать кофе черный. На завтрак — горячее молоко к кофе.

Западная Европа

Франция

Французской кухне присуще большое разнообразие блюд, приготовляемых различными способами и потребляемых небольшими порциями.

Холодные и горячие закуски, вторые блюда готовят из рыбы (палтус, скумбрия, камбала, щука, карп), из морепродуктов (устрицы, омары, крабы, креветки, лангусты). Французы большое внимание уделяют приготовлению и оформлению салатов: из свежей зелени с заправками, из различных свежих и консервированных овощей и фруктов, с рыбой, крабами, лангустами, креветками, мясом, птицей, дичью, грибами и другими продуктами. Широко распространены прозрачные бульоны (консоме) и пюреобразные супы маленькими порциями (100—300 г). Бульоны подают с гренками, пирожками, мясными, яичными, крупяными, мучными (лапша, вермишель) и овощными гарнирами. Пюреобразные супы готовят из мясных продуктов, птицы, дичи, ракообразных (супы-биски), зеленого горошка, цветной капусты, спаржи, помидоров.

Особенно популярны во Франции супы-кремы, заправленные льезоном из яиц, сливок и сливочного масла, луковый суп, а также ароматная уха из Марселя *буйабес* (готовят с белым вином из нескольких сортов рыбы, жареного лука, зелени, специй). Процеженный бульон едят отдельно с хлебом, рыбу — отдельно. В Нормандии аналогичный рыбный суп варят с орехами и запивают Кальвадосом.

Из вторых блюд популярными являются обжаренные куски мяса, которые поливают коньяком и поджигают. В Эльзасе и Лотарингии даже на торжественных приемах подают куропатку с кислой капустой. Королевой овощей является спаржа. Ее едят в отварном виде или слегка запекают под соусом бешамель, посыпав тертым сыром.

Особое место во французской кухне занимают соусы (свыше 3000 наименований). Многие соусы и блюда готовят с добавлением столовых крепленых вин, коньяков и ликеров. В процессе приготовления спирт выпаривается, а оставшиеся компоненты придают блюду или соусу изысканный вкус и аромат. Эльзас и восток Франции прославила *фуа-гра* — паштет из печени откормленных к ноябрю гусей и уток. К пряному фуа-гра подают сотерн.

Сыры являются национальным продуктом Франции. Их насчитывается свыше 300 наименований. Особой популярностью пользуется сыр Рокфор. Сыр едят перед десертом и в виде закуски на завтрак. Несколько видов сыра подают на десерт на сырном блюде.

Яйца широко используют при приготовлении самостоятельных блюд и закусок, а также они входят в состав блюд из других продуктов, например омлетов (натуральные и с различными фаршами — с колбасой, ветчиной, спаржей, помидорами, зеленым горошком).

Утром туристам из Франции следует предложить завтрак, состоящий из любого фруктового сока, сливочного масла, одного яйца или яичного блюда, варенья (джема), булочки, тоста и кофе. К часу дня — второй завтрак (ланч), более плотный, состоящий из рыбной или мясной холодной закуски, салата, второго блюда из натурального мяса с овощным гарниром и соусом, сыра Рокфор и кофе. На ужин — две холодные закуски, консоме или суп-пюре, натуральные блюда из телятины или говядины. К столу подают хлеб ржаной и пшеничный. Из холодных напитков — минеральную и фруктовую воду. Национальным горячим напитком является кофе.

Белые и красные натуральные вина подают ко второму блюду два раза в день (во время ланча и ужина), а перед указанными приемами пищи гостям предлагают аперитив.

Туристам из Франции можно предложить:

первые блюда — бульоны с пирожками и различными гарнирами, супы-пюре из овощей и птицы; суп луковый; супы-биски из раков, креветок, омаров (лобстеров) или крабов; суп овощной с капустой брокколи.

вторые блюда — филе рыбы, запеченное с сыром, ассорти из морепродуктов в кляре, телятина, говядина, баранина, домашняя птица, овощи в отварном, жареном и тушеном виде, блюда из яиц. Мясо (ростбиф) рекомендуется готовить с учетом особенностей вкуса туристов: полупрожаренным, сочным. Отдельно подают зеленый салат, салат из капусты, помидоров и огурцов. Перед десертом рекомендуется подавать несколько наименований сыра (кусками) на сырной доске, положив сырный нож.

десерт — свежие фрукты и ягоды, компоты, желе, муссы, кремы, фруктовые салаты, взбитые сливки с ягодами, мороженое, фламбированные персики, бананы, яблоки в тесте жареные, шарлотка с яблоками, пудинги, суфле. После еды кофе или чай с пирожными.

Восточная Европа

Польша

Польская кухня во многом схожа с русской, украинской кухнями. Иногда ее называют «кухней с кислинкой», так как при приготовлении многих блюд используют лимонную кислоту или сок лимона, винный уксус, сухое натуральное вино, чернослив, свежие или сушеные яблоки. Поляки едят много жареного мяса и меньше отварного. Из холодных блюд и закусок любят жареную рыбу под маринадом, рыбу под майонезом, заливную; сельдь в сметане, рыбную и мясную гастрономию, паштеты, жареную индейку в желе с вином; салаты (мясные, рыбные, овощные), заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком; закуски из яиц (яйца с сельдью, яйца заливные). При оформлении холодных блюд овощи и фрукты укладывают на тарелку в небольшом количестве так, чтобы выделить основной продукт блюда, и заправляют польским густым майонезом, который выпускают из кондитерского мешка. В польской кухне распространены бутерброды (открытые и закрытые), бутербродные торты. Из горячих закусок популярны ракушки из краковской колбасы; шашлык из гусиной печени; пудинг из ветчины.

Разно-образен ассортимент первых блюд из овощей: свекольник, суп из капусты, картофельный суп; горячий суп с квасом, заправленный грибами, кореньями, чесноком, картофелем, польскими копчеными колбасками, жареным шпиком; борщок свекольный с ушками (вид пельменей с начинкой из мяса и грибов); суп гороховый с копченой грудинкой; щи по-польски, рассольник, супы из свежих огурцов с ржаными клецками и сметаной; супы из грибов. У поляков к супам подают вместо хлеба отварной картофель, клецки, пирожки, каши, гренки, ушки. Так, к щам по-польски подают отдельно отварной картофель, к грибному супу и рассольнику — кашу перловую или кулебяку, к супу гороховому — гренки и т.д.

В летнее время едят холодные супы из клубники, черешни, яблок и груш, а также из лесных ягод.

Из вторых блюд популярны судак по-польски с отварным картофелем и соусом польским, который, как правило, подают отдельно; карп по-польски с отварным картофелем и зеленым салатом. Национальное блюдо — *бигос* — тушеное соусное блюдо из говядины, свинины, копченой колбасы, шпика с квашеной и свежей белокочанной капустой, кислыми яблоками, помидорами, сушеными грибами, луком, мясным бульоном, красным сухим вином, специями.

Поляки любят блюда из субпродуктов — *фляки*. Готовят их из говяжьих или телячьих рубцов в виде рулетиков в белом соусе с добавлением овощей, мускатного ореха, специй. Отдельно подают тертый сыр, молотый имбирь, майоран. Распространены блюда из рубленого мяса и запеченных овощей (фляки с фрикадельками, картофельные запеканки с луком, морковью, капустой, грибами и др.). Большой популярностью пользуются блюда из мяса диких животных (лося, зайца), дичи.

На гарниры к блюдам подают тушеные овощи (капуста по-польски), отварной картофель, клецки из муки и манной крупы. Отдельно ко вторым блюдам следует подавать салат зеленый или салат из помидоров и огурцов.

Польская кухня славится вареными и твердокопчеными колбасами, которые используют в завтрак, обед и ужин в холодном и горячем виде; мучными изделиями — пирогами (с картофелем, сыром или грибами), кулебяками, блинчиками, оладьями. Самое популярное и быстрое в приготовлении польское блюдо — *zapiekanka* (длинная булочка, запеченная с луком, сыром и грибами). Традиционными польскими десертами являются фруктовые салаты, мороженое, густые кисели с ягодными соками, кекс.

Режим питания поляков трехразовый. Утром обильный завтрак из молочных продуктов (кефир, простокваша, сметана, сливки, творог), сливочного масла, холодной и горячей закусок, второго блюда, кофе с молоком, сливками или какао. Обед также плотный — холодные закуски, первое и второе горячие блюда, десерт. Ужин легкий, состоящий из молочных, крупяных и овощных блюд, кофе с молоком. К столу подают хлеб ржаной и пшеничный. Из алкогольных напитков предпочтение отдается водке, пиву, пуншам, медовине — напитку, подслащенному медом.

Поляки не едят блюда из баранины. С мая не употребляют старый картофель. Гарниры из картофеля заменяют гарнирами из круп и макаронных изделий. Чай пьют редко и, как правило, с молоком перед завтраком.

Для туристов из Польши следует рекомендовать:

холодные закуски — икра зернистая, кетовая, паюсная, масло сливочное, балык, севрюга копченая, рыба заливная с соусом хрен или под маринадом, рыбное ассорти, сельдь натуральная с картофелем и маслом, сельдь с гарниром, ветчина с хреном, буженина, мясное ассорти, поросенок заливной, куры отварные или жареные с гарниром, яйца под майонезом, фаршированные или заливные; различные салаты, заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком или растительным маслом;

горячие закуски — жульены из птицы, дичи, яйца всмятку, яичницы и омлеты, гренки с сыром, ветчиной, волованы с курицей, грибы в сметанном соусе;

первые блюда — бульоны с пирожком, кулебякой, яйцом, гренками, овощами, омлетом, рисом, бульон-борщок с острыми гренками; супы-пюре из кур, цветной капусты, помидоров, зеленого горошка; заправочные супы — борщи, щи, рассольники, суп с домашней лапшой, солянки (рыбная, мясная, грибная), супы грибные;

вторые блюда — из отварной и жареной рыбы с картофелем, мясные натуральные блюда с овощными гарнирами, телятина и свинина жареные, поросенок жареный с гречневой кашей, бефстроганов, зразы отбивные с отварным картофелем или гречневой кашей; блюда из

субпродуктов (рубца, сердца, мозгов, печени, почек); куры или индейка отварные с гарниром, грудка куриная с шампиньонами, блюда из мяса диких животных, дичи; блинчики с мясом, пироги и кулебяки с мясным и рыбным фаршем;

десерт — густые кисели с фруктово-ягодными сиропами, компоты, мороженое, фруктовые салаты, желе, муссы, кремы, взбитые сливки с шоколадом, блинчики с вареньем, торты и пирожные.

Центральная Европа

Германия, Австрия

Немецкая и австрийская кухни имеют много общего как по ассортименту продуктов, из которых готовят блюда, так и способам их приготовления. Особенностью кухонь является большое разнообразие блюд из рыбы, свинины, говядины, телятины, птицы, дичи и рыбы. Национальными блюдами являются окорока, колбасные изделия, особенно различные виды сосисок с разнообразными гарнирами и соусами. Блюда из рубленого мяса используются в питании ограниченно. В большом количестве употребляют овощи, особенно картофель и капусту, в отварном и тушеном виде, картофель — в жареном. Среди блюд из картофеля особенно популярны хоппель-попель

— обжаренная смесь отварного картофеля и ветчины, залитая взбитыми яйцами. Популярны бутерброды с различными продуктами и салаты, заправленные майонезом. Из первых блюд немцы и австрийцы предпочитают бульоны, пюреобразные супы небольшими порциями, в некоторых районах Германии популярны хлебные, пивные супы, в Австрии иногда бульоны заправляют клецками из печени.

Немецкая и австрийская кухни сравнительно жирные, но не острые, так как пряности и приправы используются умеренно. Достаточно широко в немецкой кухне представлены вторые блюда из говядины, свинины, птицы, дичи и мяса диких животных с соусами — это вареная говяжья грудинка с франкфуртским зеленым соусом; айсбан — разваренная свиная ножка, которая подается с капустой и горохом; рейнская шпигованная говядина в кисло-сладком соусе, гессинский заяц в винном соусе, седло косули по-баденски и др., а также кисломолочные продукты, особенно йогурты.

В Австрии к наиболее популярным вторым блюдам относятся венский антрекот с луком, говяжье жаркое с луком, шницель из телятины по-венски, венский картофельный гуляш, ароматизированный травами и чесноком. Важное место в немецкой кухне занимают блюда из теста и черствого хлеба, например: *баварские пареные кнедлики* из дрожжевого теста с ванильным соусом, *кенигсберские кнедлики* (отварные шарики из черствого белого хлеба, свиного и говяжьего фарша, анчоусов, лука, тертого сыра и яиц) в соусе с белым вином, каперсами, яичными желтками и сливками с отварным картофелем.

Австрийцы любят сладкие мучные изделия: венский пирог, рулет из яблок, сухарей и изюма, императорский омлет, блинчики с творогом, зальцбургский яичный пудинг, шоколадный торт. К столу подают ржаной и пшеничный хлеб. В Германии и Австрии пьют натуральный черный кофе. Утром его пьют с молоком или сливками.

Популярным горячим напитком является кофе по-венски. Чай употребляют редко. Из холодных напитков пьют минеральную и фруктовую воду. В Германии национальными напитками являются пиво и шнапс, в Австрии — пиво и молодое вино разных сортов.

Немцы и австрийцы не любят: острую пряную пищу, заправочные супы, почти не едят баранину.

Туристам из Германии и Австрии следует рекомендовать:

холодные закуски — икра, сельдь, шпроты, сардины, рыбное и мясное ассорти, ветчина, буженина, поросенок с хреном, колбасные изделия, русская закуска, отварные куры с салатами из свежих овощей, рыбные, мясные и овощные салаты, заправленные майонезом; сыры, масло сливочное;

первые блюда — бульоны с мясными, крупяными, овощными гарнирами, макаронными изделиями, с яйцом, омлетом, пирожками, супы-пюре из овощей, круп, бобовых, из птицы, дичи, говядины и грибов, суп-лапша домашняя, щи кислые со свининой;

вторые блюда — отварная и жареная рыба с картофелем и овощами, говядина отварная, жареная, тушеная и запеченная, свинина отварная, жареная с тушеной капустой и овощами, сосиски с отварной капустой или картофельным пюре, котлеты отбивные из свинины, телятины,

домашняя птица и дичь жареные или тушеные с гарниром из овощей и консервированных фруктов; котлеты натуральные из филе кур; спаржа отварная, соус сухарный; рагу из овощей; цветная капуста, запеченная под молочным или сметанным соусом; омлеты, яичницы, запеканки;

десерт — свежие фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, кремы, запеканки с фруктовыми соусами, пудинги, мороженое, мучные кондитерские изделия.

Чехия и Словакия

В чешской и словацкой кухне при приготовлении блюд широко используют нежирную свинину и продукты ее переработки (ветчину, окорок, сосиски), а также говядину, телятину, домашнюю птицу, дичь, яйца, молочные продукты (сливки, кефир, сметану), сыры. Рыбу употребляют преимущественно пресноводную в холодном виде (под маринадом, майонезом).

В чешской и словацкой кухне используют все виды злаковых культур, картофель, корнеплоды, бобовые, капусту и другие овощи, грибы, фрукты, орехи.

Словацкую кухню следует характеризовать как нежирную, ароматную, приправленную преимущественно луком, зеленью петрушки, сельдерея, укропа, мускатным орехом, имбирем, майораном, тмином.

Чешская кухня схожа с немецкой, блюда содержат больше соусов и приправ, они слаще, жирнее, калорийнее. Для приготовления различных блюд часто используется мука. Из муки, молока или сливок, яиц и масла готовят кнедлики и подают на гарнир ко всем мясным блюдам с соусом, используют в качестве второго блюда со шкварками и квашеной капустой; на десерт с начинкой из слив, варенья или повидла. Популярны кнедлики из сырого или вареного картофеля в качестве горячего блюда.

Для чешской и словацкой кухонь характерен широкий ассортимент холодных блюд и закусок — салаты из овощей (помидоров, огурцов, красного перца, моркови, редиса, капусты), заправленные майонезом, сметаной или лимонным соком; фаршированные помидоры, салат влажский (мясной салат с ветчиной, свежими яблоками и маринованными фруктами); витки из ветчины заливные, конвертики по-чешски; медальоны из паштетного мусса; медальоны из крабов, судак под майонезом и др.

Среди холодных закусок большое место занимают бутерброды с различными бутербродными массами, которые называют помазанками.

В чешской и словацкой кухнях широко распространены всевозможные супы — прозрачные, пюреобразные, овощные, чесночные, мясные, грибные.

Из вторых блюд предпочитают форель в соусе белое вино, жареного или запеченного карпа, *гаше из рыбы*; телятину, фаршированную овощами, *карловарский рулет* из телятины, жареную свинину с кнедликами и тушеной капустой, жареного гуся с кнедликами, шницель по-охотничьи, фаршированного фазана, чешские *флячки* (макаронные изделия), запеченные с луком, ветчиной, яйцами, сметаной и др. На гарнир кроме тушеной капусты и кнедличков подают жареный картофель, зеленый горошек и морковь в соусе или масле, горошек в стручках, цветную капусту, помидоры и огурцы свежие, зеленый салат, а также консервированные овощи, фрукты, ягоды.

Национальные сладкие блюда — вареники с повидлом, оладьи, блинчики с персиками, *карловарский торт*. К столу подают пшеничный хлеб в небольшом количестве. Из горячих напитков в Чехии и Словакии пьют кофе черный, иногда чай с ромом, из холодных напитков — минеральную и фруктовую воду, соки.

Большой популярностью пользуются пиво, красные и белые вина. Из крепких напитков наиболее популярны *сливовица*, зубровка и *боровичка*.

Режим питания у чехов и словаков трехразовый: легкий завтрак, обильный обед и плотный ужин. Завтрак включает кефир, масло сливочное, ветчину, булочки, кофе.

Чехи и словаки не любят блюда из баранины и рубленого мяса, при приготовлении соусов ограничено используют томатное пюре.

Туристам из Чехии и Словакии можно рекомендовать:

холодные закуски — нежирная ветчина, отварной язык, телятина, мясное ассорти, колбасы, куры жареные с салатом из краснокочанной капусты, бутерброды с паштетом из печени и другими мясными, овощными продуктами или рыбной гастрономией, украшенные сверху желированным майонезом, салаты из овощей, заправленные майонезом и взбитыми сливками;

первые блюда — бульоны с мелконарезанными овощами (цветной капустой, луком-пореем), с пирожками, кулебякой, фрикадельками, пельменями, гренками; суп-пюре из зеленого горошка, фасоли и цветной капусты; заправочные супы — суп-лапша домашняя с курицей; суп

картофельный с грибами, рассольники и мясная солянка;

вторые блюда — жареная телятина, жареная и тушеная свинина с гарниром, бифштекс, филе, лангет, шницель из свинины, говядина тушеная со сметанным соусом и луком, жаркое из говядины в горшочке, гуляш, бефстроганов, жареная домашняя птица и дичь, голубцы, спаржа, цветная капуста в сухарном или голландском соусе; перед десертом — сыры. На гарнир подают свежие овощи;

десерт — свежие фрукты и ягоды, компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод, желе, муссы, кремы и небольшие кондитерские изделия, украшенные шоколадом и взбитыми сливками; мороженое. После обеда подают кофе черный.

Греция

Греческая кухня многое унаследовала от турков, которые много веков господствовали в этой стране. Основу греческой кухни составляют рыба и продукты моря (креветки, омары, кальмары, улитки); баранина, говядина, свинина, птица, дичь; молоко, кисломолочные продукты, сыры (особенно мягкие) и яйца. Из овощей распространены картофель, фасоль, бобы, помидоры, огурцы, перец, кабачки, баклажаны, тыква, капуста, лук, чеснок. При приготовлении многих блюд греки употребляют красный, черный перец и другие острые специи, пряности, приправы. Почти все блюда заправляют лимонным соком.

На закуску часто употребляют холодные блюда из мелкой рыбы и крабов, маслины, овощной салат, консервированную стручковую фасоль, сыр *фета* и *цацики* — йогурт, смешанный с тертым огурцом и шнитт-луком.

Национальные супы греков — рыбный суп *какавья* и лимонный суп *авголемоно*. Рыбную уху по-гречески готовят из любой рыбы с добавлением лука, специй. Заправляют томатным соусом, толченым чесноком, сливками, солью и черным перцем.

Самое популярное второе блюдо — *саламис* — рыба по-гречески. Греки любят *мясо, жаренное на открытом огне* или тушенное с овощами или рисом и соусом с мукой. Гуляш со стручковой фасолью готовят одновременно из говядины, баранины и свинины (мясо обжаривают вместе с луком, затем тушат с фасолью с добавлением бульона, заправляют специями, мукой, подают с отварным или жареным картофелем, зеленью петрушки).

Рагу из баранины по-гречески готовят с маслинами, луком и чесноком в томатном соусе с добавлением белого столового вина и специй. Подают в керамических горшочках. Мясо и овощи часто запекают вместе в керамической посуде. Шницель по-гречески подают с томатным соусом, сладким стручковым перцем, отварным рисом или картофелем. При приготовлении многих блюд используют оливковое масло. Особенностью греческой кухни является наличие большого ассортимента блюд из фаршированных овощей: помидоров, кабачков, баклажанов, капустных и виноградных листьев. В качестве фарша используют мясо, рис, яйца, грибы, лук в различных сочетаниях. Большой популярностью пользуются изделия из теста: *тиропитта* — слоеный пирог с брынзой; пирог с паштетом и шпинатом, которые подают в горячем виде.

На десерт употребляют фрукты в свежем и консервированном виде, мороженое, миндаль с сахаром и пирожные. Излюбленный горячий напиток — кофе по-турецки. Из освежающих напитков наиболее популярны фруктовые соки. За едой пьют вино. В качестве аперитива употребляют анисовую водку.

К столу следует подавать пшеничный хлеб, специи и приправы (соль, перец, винный уксус и растительное или оливковое масло).

Туристам из Греции следует рекомендовать:

холодные закуски — шпроты или сардины в масле, рыба под маринадом, майонезом, крабы под майонезом, ветчина или буженина с гарниром, куры жареные с салатом, индейка жареная с яблоками, салаты рыбные, из крабов, мясные, с птицей или дичью, сациви, лобио, салат из помидоров, огурцов с луком, маслины, сыр, масло сливочное;

горячие закуски — кокиль из рыбы, крабы в соусе, солянки рыбные или мясные на сковородке, жюльен из птицы, дичи, грибы в сметанном соусе (кокот), яичница-глазунья;

первые блюда — бульоны с пельменями или фрикадельками, уха рыбацкая; супы- пюре из помидоров, гороха, цветной капусты, домашней птицы; заправочные супы - щи, борщи, солянки, супы с овощами, бобовыми, суп с домашней лапшой, харчо, пити;

вторые блюда — рыба жареная с гарниром, рыба, жаренная на открытом огне (грилье); рыба, жаренная на вертеле; рыба, жаренная в тесте (орли); баранина жареная с помидорами; котлеты натуральные и отбивные из свинины или баранины с гарниром; бифштекс, филе, лангет с

гарниром, шашлыки по-карски, по-кавказски, люля-кебаб, купаты, жаркое из говядины, рагу из баранины, печенка баранья или телячья жареная, куры и индейка жареные; помидоры, перец, кабачки, баклажаны, фаршированные овощными или мясными фаршами; голубцы из капустных или виноградных листьев (долма); рагу из овощей с грибами; запеканка картофельная или капустная с мясом;

мучные кулинарные изделия — пироги, пирожки, кулебяки с мясным, рыбным, грибным или овощным фаршем, курник, ватрушки;

десерт — свежие фрукты и ягоды, миндаль и орешки в сахаре; компоты из свежих или консервированных фруктов и ягод, мороженое, парфе, желе, муссы, взбитые сливки с клубникой, яблоки в тесте жареные, пудинги (бисквитный, яблочный с орехами) со сладкими соусами, сладкие пироги и пирожки, торты, пирожные. В конце завтрака подают кофе черный и отдельно горячее молоко в молочнике, после обеда и ужина — кофе по-турецки.

Ближний Восток

Турция

Национальная кухня Турции — страны, находящейся на стыке Европы и Азии, — впитала изысканность европейской кулинарной традиции, экзотику арабской кухни и строгость традиционной кухни тюрских кочевников. Традиция жарить мясо на шампурах на открытом огне сохранилась в Турции до настоящего времени.

Основу турецкой кухни составляют блюда из баранины, козлятины, домашней птицы. Важное место среди продуктов питания занимает рыба (карп, окунь, щука, судак) и продукты моря, а также молоко и кисломолочные продукты, сыры (брынза, овечий сыр) и густая сметана каймак из овечьего молока. Из овощей распространены бобовые, особенно фасоль и нут (бараний горох), помидоры, сладкий перец, белокочанная капуста, морковь, лук, чеснок, артишоки, шпинат, баклажаны, цуккини, кукуруза, петрушка, укроп. Из круп широко используется рис. Наиболее ярко турецкую кухню представляют холодные блюда и закуски из рыбы, салаты, фасоль, рис в виноградных листьях, фаршированные томаты и перец, овечий сыр. Например, рыба, жаренная в оливковом масле, заправленная томатным соусом с овощами и украшенная маслинами. Артишоки, шпинат и морковь подают в качестве закуски красиво оформленными, приправленными лимонным соком, оливковым маслом и посыпанными мелко измельченной брынзой. Из горячих закусок наиболее популярны баклажаны с мелко рубленным мясом (*патлыджан-кебаб*); голубцы *долма* (в виноградные листья заворачивают мясной фарш с рисом и пиниевыми орешками и тушат с добавлением лимонного сока и оливкового масла), а также плов с фундуком и приправами.

Из первых блюд особо распространены фасолевый и гороховый супы с томатами. К наиболее распространенным вторым блюдам относится *пилав* — мелко нарезанные мякоть баранины, печень, бараньи или телячьи почки, тушенные с рисом, мясным бульоном, изюмом, пиниевыми орешками, специями и томатной пастой. Национальное блюдо — мясо, жаренное на вертеле, — *шиш-кебаб*, или шашлык. Для его приготовления берут некрупно нарезанную говядину, которую нанизывают на небольшие деревянные палочки вместе с порезанным на колечки болгарским перцем. В качестве гарнира к шиш-кебабу подают рис.

Типичные турецкие блюда — баклажаны, тушенные с бараниной, луком, помидорами и чесноком; капустная запеканка с мясом по-турецки; баранина в соусе из йогурта, берете — пироги из слоеного теста, фаршированного сыром со сметаной или рубленным мясом; открытые пироги со шпинатом или мясным фаршем (используется тесто для пиццы). Овощные блюда представлены различными рагу, в которые добавляют зелень и острые приправы. Турецкий хлеб пекут из пшеничной муки грубого помола, предварительно посыпав семенами кунжута или тмином.

Знаменитые восточные сладости *курабис* — галеты с медом и сахаром, *баклава* — пирожное с орехами, известное еще с античных времен. После еды пьют кофе по-турецки. Турки любят *айран* — напиток из йогурта с подсоленной водой, охлажденную кипяченую воду, прохладительные напитки и щербеты (жидкие охлажденные десерты из фруктовых соков). Молоко обычно пьют горячим и подслащенным за завтраком.

Из алкогольных напитков наибольшей популярностью пользуются раки — анисовая водка, виноградные вина.

К столу следует подавать пшеничный хлеб и специальный набор со специями (соль, перец, уксус, горчица). В турецких ресторанах вилки, ложки и ножи кладут на стол завернутыми в салфетку.

Турки не употребляют свинину.

Туристам из Турции можно рекомендовать те же холодные и горячие закуски, супы, вторые блюда, десерт, что и туристам из Греции.

Арабские государства Аравийского полуострова (Ирак, Иран, Ливан, Сирия)

Характерная особенность арабской кухни — широкое использование баранины, козлятины (в значительно меньшей степени говядины), домашней птицы, дичи. В прибрежных районах готовят блюда из рыбы. Овощи (помидоры, баклажаны, кабачки, бобовые, свекла, лук, чеснок, перец) входят в состав многих блюд. В арабской кухне широко используют орехи, миндаль, финики, а также оливки, маслины, свежие и консервированные фрукты. Многие блюда готовят из яиц, молока и риса. Из молочных продуктов наиболее распространены овечий мягкий сыр, густой йогурт из молока буйволиц и каймак.

Одним из типичных приемов тепловой обработки является жарка мяса или рыбы на открытом огне на древесных углях.

В арабской кухне широко используют пряности и приправы: томат, кунжутную пасту, красный и черный перец, мелкий острый стручковый перец и перец чили, корицу, ароматические травы. В *Иране* из специй особенно распространен *сумах*. Национальное блюдо *шелло* состоит из отварного рассыпчатого ароматного риса с кусочком масла и сырым луком. Для приготовления блюд используют растительное масло, в основном оливковое.

Режим питания народов арабских стран двухразовый: очень плотный завтрак и не менее плотный обед до или после захода солнца. Население *Ирака* придерживается старинных арабских традиций питания. На завтрак — рубленая вареная баранина с сахаром и корицей. Блюдо называют *хериса*, что во всех арабских странах означает «сладость». В качестве закуски (*меза*) арабы употребляют свежие и маринованные овощи (помидоры, перец, маслины и др.) или салат из пшеничного шрота (замоченную и хорошо отжатую пшеницу смешивают с измельченными помидорами, луком, рубленой зеленью петрушки, лимонным соком и солью, добавляют оливковое масло и измельченную мяту. Укладывают в салатник поверх свежих листьев зеленого салата).

Если население Ирака придерживается старинных арабских традиций питания, то в Иране традиционная кухня постепенно уступает место международной.

Исконный иранский суп представляет собой бульон из бараньих ножек. В городах его называют *абгушт* и готовят из молодого барашка с добавлением помидоров, картофеля, фасоли, гороха, нута или чечевицы. Любимый суп иранцев — *аш*. Основой для него служит баранина, красная фасоль, шпинат и ароматические травы. Перед подачей в горячий суп добавляют йогурт. Из курицы готовят *аш сак*, который подают с мясными клецками.

Традиционным вторым блюдом является *шелло-кебаб* (шелло — отваренный рассыпчатый ароматный рис, *кебаб* — нарезанное кусочками жареное мясо), а также *шореш* — гуляш из отварной говядины со сладким перцем, баклажанами, морковью и стручковой фасолью. Самое известное праздничное горячее блюдо в Иране — *поло* (плов с мясом и овощами, заправленный специями, медом, сиропом и фруктами, например айвой или гранатом).

На десерт обычно подают фрукты, фруктовый салат и мороженое.

Ливан относится к числу молодых государств, возникших в XX в. В целом ливанская кухня — арабская, где преобладают блюда из баранины и говядины, распространены изделия из рубленого мяса: мясные шарики *кибби* и запеченное рубленое мясо *розарий дервиша*. Мясные блюда заправляют ароматическими травами, черным перцем или корицей. Для Ливана характерна жарка мяса на вертеле на древесных углях.

В сладкие блюда добавляют грецкие орехи, фисташки и ливанский лесной мед. Из горячих напитков ливанцы пьют кофе с кардамоном, из холодных — фруктовые соки, особенно из граната.

В *Сирии* любят блюда из баранины, овощей, фруктов. Говядина встречается сравнительно редко. Популярны баклажаны, фаршированные наперченной рубленой бараниной, говядиной или козлятиной с рисом. Фаршированные баклажаны сначала обжаривают в бараньем жире, затем тушат с добавлением томатного сока. К этому блюду подают йогурт или салат из огурцов. Сирийцы употребляют много хлеба в виде тонких лепешек — лаваш, чурек. На десерт предлагают фрукты (арбузы, гранаты, цитрусовые) или фруктовый салат, иногда густой молочный кисель с добавлением небольшого количества корицы. Из напитков пьют кофе по-турецки или крепкий, очень сладкий восточный чай.

В арабских государствах установлен запрет на употребление алкогольных напитков,

который распространяется и на европейцев, и его нарушение карается законом. Арабы не употребляют блюда из свинины, не едят заливные блюда, разваренные овощи и картофель.

Туристам из арабских стран можно рекомендовать:

холодные закуски — рыба отварная и жареная, под маринадом, балыки, теша, сельдь натуральная и с гарниром из овощей и фруктов, сациви из кур, овощные салаты, заправленные растительным маслом, фаршированный перец, лобио, маслины, оливки, брынза;

первые блюда — бульоны с пирожками, кулебякой, яйцом, курицей, овощами, рисом, заправочные супы — овощной с фасолью или горохом, шурпа в горшочке, супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты, бобовых, из птицы;

вторые блюда — отварная и жареная рыба, запеченная с картофелем, жареная баранина с овощами, шашлыки из баранины, люля-кебаб, купаты, плов и рагу из баранины, вырезка на вертеле, индейка жареная с гарниром, курица жареная с фасолью, чахохбили из кур; кабачки, помидоры, баклажаны фаршированные; рагу из овощей. На гарнир ко вторым блюдам подают бобовые, картофель и другие овощи, рис;

десерт — свежие фрукты, арбуз, дыня, ананас, компоты из свежих и консервированных фруктов, фруктовые салаты, желе, крем, мороженое; сладкие открытые пироги с фруктовой начинкой.

После обеда следует подать кофе по-турецки или крепкий сладкий чай в пиалах с печеньем, кексом и молоком (отдельно).

Африка

Египет

Египетская кухня широко использует рис, бобовые, овощи, фрукты, баранину, козлятину, мясо домашней птицы, яйца, сыр (типа брынзы) и кисломолочные продукты. Свинину в пищу не употребляют. Говядину и телятину используют редко. В прибрежных районах готовят разнообразные блюда из рыбы. В состав многих блюд входят чеснок, лук, перец, пряная зелень.

У египтян, как и в арабских государствах Аравийского полуострова, трапеза обычно начинается с овощной закуски. Распространены супы с бобовыми, например чечевичная похлебка с чесноком (суп-пюре на курином бульоне), к которому отдельно подают нарезанный дольками лимон, или суп из зеленых овощей с чесноком, перцем, кориандром и рисом. Вторые блюда состоят из риса с вареными или заправленными растительным маслом овощами или с обжаренным большим куском мяса или птицы. Египтяне любят бобовые, особенно нут и фасоль. Любимые вторые блюда: *фаул-мидеймс*

— вареная фасоль в соусе на растительном масле с добавлением лимонного сока, а также маленькие голубцы из виноградных листьев, фаршированных рисом, изюмом, фисташками и рубленным мясом. В Египте очень распространен *кебаб* — мясо, жаренное на вертеле. Особый деликатес — александрийские креветки, жаренные на вертеле.

Из десертных блюд — пудинг из рисовой муки *мехаллабия* (с изюмом, рублеными фисташками), который сбрызгивают розовой водой и подают в охлажденном виде; финики, фиги, восточные сладости. Основной горячий напиток — крепкий чай. Из холодных напитков употребляют фруктовые соки, воду со льдом. Хлеб едят пшеничный.

Для туристов из АРЕ можно рекомендовать:

холодные закуски — рыба под маринадом, рыбные консервы, ассорти из птицы, куры и индейка жареные с овощным гарниром, салаты из овощей, заправленные растительным маслом, перец фаршированный, маслины, оливки;

первые блюда — бульоны с яйцом, пирожком, рисом и зеленым горошком, суп картофельный с фасолью, суп гороховый, харчо из баранины, похлебки;

вторые блюда — жареная рыба, шашлык из баранины, люля-кебаб, рагу из баранины, баранина жареная, куры, индейки отварные и жареные, фаршированные кабачки и помидоры. На гарнир — картофель, фасоль, зеленый горошек, рис;

десерт — свежие фрукты, арбуз, дыня, компоты, кремы, желе, мороженое. После обеда — крепкий чай с лимоном (отдельно).

Северная Америка

Соединенные Штаты Америки, Канада

Истоки американской кухни ведут прежде всего к коренным жителям огромного континента — индейцам. Они возделывали кукурузу, бобы, ловили рыбу в прозрачных водах озер и рек,

охотились на дичь. Вместо сахара использовали мед и кленовый сироп.

В то же время у каждого из 50 штатов Америки есть свои традиционные блюда. Их готовят из форели, лосося, трески, мидий, устриц, омаров, крабов, различных мясных и растительных продуктов, молока, сливок и продуктов их переработки, яиц. Из круп используются в основном рис, овсяная и маисовая крупы, а также кукурузные хлопья. Современная американская кухня соединила в себе элементы европейской кухни с приемами кулинарной обработки и исходными продуктами индейской кухни, что проявляется в широком использовании кукурузы, фасоли, кленового сиропа, тыквы, пекановых орехов и некоторых блюд из морских животных. Национальными закусками являются *сэндвичи*, блюда из рыбной гастрономии, колбасы, окорока *по-американски*, сосиски, оригинальные салаты из овощей. В качестве компонентов салатов, а также холодных и горячих закусок очень популярны морепродукты — свежие, жареные или запеченные устрицы, маринованные или запеченные мидии и крабы. Американцы любят *салат-коктейль из креветок*; горячие закуски — *устрицы Рокфеллер*, мидии, запеченные в раковине, клешни крабов под пикантным соусом.

Первые блюда занимают важное место в питании американцев. Особенно распространены прозрачные бульоны и супы-пюре. Их готовят из тыквы, фасоли, кукурузы, рыбы и морепродуктов.

Для приготовления вторых блюд используются различные приемы тепловой обработки: варка, жарка, тушение и запекание. Вторые блюда готовят обычно из рыбы, говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, птицы или дичи, овощей и яиц. Популярны *гамбургеры*, *стейки*, жареная свинина на ребрышках, говяжий бок в гриле с бататом (сладкий картофель), глазированный свиной окорок, фаршированная индейка, жареная курица *по-американски*, *утка в ананасном соусе*, *фасоль в духовке по-бостонски*, американская кукурузная запеканка. Ко многим блюдам подают овощные гарниры, жареный картофель, всевозможные соусы.

Американцы и канадцы очень любят блинчики или оладьи с фруктовым соусом или джемом, сладкие пироги. Особенно популярные десерты: фрукты, мороженое, вафли с кленовым сиропом, десерт дьявола и др. Национальным напитком является кофе черный. Из холодных напитков предпочтение отдается тонизирующим, фруктовым и овощным сокам; из алкогольных — виски, джин, пиво. Хлеб употребляют в ограниченном количестве в виде тостов.

Режим питания американцев и канадцев трехразовый: *завтрак* — гречневая или овсяная каша с молоком, пшеничная каша с тыквой, кукурузные хлопья со сливками, яйца

«в мешочек» или яичница с беконом, омлет с ветчиной, зеленым горошком или помидорами, джем и мед, фруктовый или томатный сок, сливочное масло, кофе черный или чай; *второй завтрак* — закуски, горячие блюда, десерт, кофе черный или чай и *обед*

— закуски, суп, горячее блюдо, десерт, кофе или чай.

Американцы и канадцы не употребляют кетовой икры, заливной рыбы, крупяных гарниров, а также вторых блюд с томатным соусом.

Для туристов из Америки и Канады можно рекомендовать:

холодные закуски — рыба отварная, малосольная, морепродукты, авокадо с королевскими креветками, салат-коктейль из крабов, ассорти мясное, куры отварные и жареные, салат из авокадо и консервированной кукурузы с кальмарами;

горячие закуски — кокиль из рыбы, морепродукты, запеченные в раковине, жульен из птицы, дичи;

первые блюда — бульоны с пирожками, гренками, бульоны с яйцом, омлетом; супы-пюре из раковых шеек, тыквы, фасоли, кукурузы; заправочные супы — похлебка *по-сибирски*, суп овощной с авокадо;

вторые блюда — рыба отварная, паровая, жареная, запеченная; рыба в тесте орли; рыба гриль; бифштекс, филе, лангет, ростбиф; куры отварные, жареные; гусь или индейка фаршированные, курица, запеченная с овощами, цветная капуста отварная, соус сухарный, омлеты фаршированные;

десерт — фрукты, ягоды, салаты фруктовые, мороженое, желе, муссы. Из горячих напитков — кофе черный; на первый завтрак к кофе отдельно подают горячее молоко.

Центральная и Южная Америка

Мексика

Традиционная мексиканская кухня отличается пикантным вкусом благодаря использованию большого количества пряностей, наиболее распространенными из которых являются

многочисленные сорта стручкового перца чили разной остроты, а также их производные — огненные соусы *сальса* — пюре из помидоров, лука и перца чили, приправленное ароматической зеленью и чесноком, или более сложный, густой соус моле, который готовят в каждой мексиканской семье по собственному рецепту с умеренным количеством перца; корн сальса — соус из сладкой кукурузы с рубленным острым перцем нескольких видов.

Из мясных продуктов преобладают говядина, телятина, свинина, баранина, из птицы — индейка, куры. Почти все блюда готовятся на свином жире. Основными продуктами являются также кукуруза, бобовые, рис. Многие национальные блюда готовят из кактусов и картофеля. Сыры производят в основном из козьего молока. Типично мексиканский плод авокадо используют для приготовления классического мексиканского салата *гуакомоле* (плод авокадо разрезают на две половинки, удаляют косточку, вынимают мякоть с помощью чайной ложки, разминают до состояния пюре, добавляют кусочки помидоров, рубленный лук, кориандр, соль и сок лаймов). Салат из кактуса (темно-зеленая мякоть после маринования приобретает пикантный вкус) подают с креветками или курицей. Популярны ассорти из рыбы и даров моря — *делисьяс дель мар*, *парилья* из креветок и лосося; фаршированные королевские креветки.

Мексиканцы любят комбинированные блюда из мяса и морепродуктов. Например, такое (ракушки укладывают на блюда, отдельно в салатниках или пиалах подают рубленое отварное мясо, кусочки помидоров, салат гуакомоле и зелень).

На завтрак подают классический *рефритос* (жареное пюре из фасоли с яичницей или «щадающей» рисовой кашей).

Из первых блюд наиболее популярен суп-крем из авокадо, для приготовления которого используют зрелые плоды авокадо, сливки, куриный бульон, кукурузную муку, специи и приправы (соль, белый перец, сухой херес).

В мексиканской кухне широко распространены лепешки из жидкого теста (*тортильяс*), их готовят из пшеничной или кукурузной муки, жарят на сковороде и едят горячими с начинками, сдобренными острыми соусами *сальса*; *энчилада* — свернутые трубочкой лепешки из кукурузной муки под соусом моле с сыром и мясной начинкой; из пшеничной муки — *кесадилье* с креветками, копченым, лососем, острыми колбасками или с сыром и курицей; *флаутас* — свернутые трубочкой пшеничные лепешки, начиненные острым гуамаколе с кориандром, креветками и крабами; *буррито* — сложенные рулетиком лепешки из пшеничной муки с сыром и пряной черной фасолью. Лепешки подают с зеленым салатом, заливают сверху сметаной и посыпают помидорами, нарезанными кубиками. На кукурузных лепешках отпускают и горячие блюда, например, жареную осетрину на традиционной ярко-синей лепешке *блу-корн*. К горячей закуске из жареных королевских креветок подают теплые кукурузные лепешки.

Из горячих мясных блюд наиболее популярны жареная говяжья вырезка *фиеста* с острым анисово-мятным соусом *чатни* (из свежего манго с чесноком и перцем); мясо-гриль *фахитас* с жареными овощами (баклажаны, сладкий перец и др.), которые подают отдельно на сковороде; фаршированный сладкий перец, жаркое — *манчамантелес де сердо* (свинина, тушенная с зеленым горошком, цуккини, яблоками, грушами, бананами и ананасом); жареный цыпленок с обжигающим шоколадным соусом.

В Мексике при приготовлении холодных и горячих блюд используют тропические фрукты, особенно манго. Традиционные сладкие блюда: *блинчики кахета* (со сгущенным молоком и экзотическими фруктами), *крем из манго*, *имбирный крем*. Из горячих напитков предпочтение отдают кофе по-мексикански (готовят из сильно обжаренного кофе крупного помола с добавлением палочек корицы и коричневого сахара; подают к столу в процеженном виде). Из шоколада, родиной которого является Мексика, готовят горячие напитки тремя способами: по-французски (взбитая смесь из молока, шоколада и яичного желтка); по-испански (густая смесь из молока, шоколада, корицы и яиц) и по-мексикански

— жидкий шоколад.

Из алкогольных напитков предпочтение отдано текиле, из безалкогольных напитков — холодному листовому чаю со льдом.

Южная Азия

Индия

В Индии пище уделяют особое внимание. Традиционная индийская кухня развивалась в течение 4000 лет. Она очень разнообразна и во многом определяется вероисповеданием населения. Например, мусульманское население не употребляет свинину, но любит баранину, козлятину,

домашнюю птицу. Индуисты не едят говядину, но охотно употребляют свинину, баранину и птицу. Среди мусульман и индуистов имеется большое количество вегетарианцев, которые, в свою очередь, делятся на строгих и нестрогих. Пища строгих вегетарианцев состоит из блюд, приготовленных из продуктов растительного происхождения (риса, овощей, бобовых, особенно чечевицы). Нестрогие вегетарианцы, кроме растительной пищи, едят блюда из яиц, молока и кисломолочных продуктов. Из молока готовят сыр *панир* (аналог адыгейского) и молочный напиток *ласси*. У жителей прибрежных районов большое место в рационе занимают рыба и морепродукты (креветки, омары). *Муглаи* — кухня индийских мусульман популярна во всем мире. Пища муглаи приготовлена обычно способом барбекю или поджарена: приятный контраст по сравнению с острыми тушеными блюдами юга Индии. На индийскую кухню большое влияние оказала арабско-персидская кухня, например, обычай употреблять йогурт как самостоятельный продукт и для приготовления горячих блюд.

Индийцы придают важное значение использованию смеси разных специй (*масала*) в качестве ароматически-вкусовых добавок к блюдам. Для каждого блюда предусмотрен особый состав смеси. Промышленность выпускает смеси под названием специи *карри*.

Многие блюда невегетарианской индийской кухни готовят в виде рагу, заправляют смесью специй и называют также карри. Самые популярные блюда невегетарианской кухни — *корма* (жаркое из барашка с йогуртом) и *кофта карри* (шарики из мясного фарша баранины, тертого пшеничного хлеба, яиц и специй, отваренные в бульоне с пассерованным луком, свеженарубленным стручковым перцем чили, при отпуске посыпают тертым кокосом).

В индийской кухне присутствуют среднеазиатские блюда, такие как кебабы, бирьяни (из маринованной баранины, риса и шафрана), пловы, приготовленные из бобовых (чечевицы, гороха), овощей с добавлением пряностей и растительного масла. Основные приемы тепловой обработки — варка, Жарка (основным способом, на открытом огне, во фритюре) и тушение. Наряду с блюдами карри в Индии популярны блюда, приготовленные в печи — тандуре (резервуар, внутри которого разводят огонь и закрывают его крышкой, чтобы сохранить тепло). В тандуре готовят *роти* (лепешки из пресного теста); *наан* (треугольники из сдобного теста, посыпанные маком); *парата* — пресные лепешки с разными начинками; цыплят, маринованных в йогурте со специями, кебабы. Особенно популярен цыпленок — тандури чикен. Для вегетарианцев в тандуре запекают овощи и куски панира (творога со специями). Распространенным блюдом является рыба, запеченная кусочками в тандуре. К блюдам, приготовленным в печи, в качестве гарнира предлагают немного *маханди дала из чечевицы*, салат из свежих овощей. Самыми популярными мучными блюдами являются *самозы*, (жаренные во фритюре пирожки с мясом или овощами), *досу* (оладьи из рисовой муки и дала); *идли* (рисовые клецки, приготовленные на пару). В Индии много сортов хлеба (лепешки из низших сортов муки — *чапати*, булки из пшеничной муки).

Сладкие блюда в основном готовят на молоке с манной крупой, рисовой мукой или саго с добавлением орехов или изюма. Широко используют фрукты, кремы, обезжиренный подслащенный йогурт с добавлением шафрана, кардамона и молотого ореха. Индийцы любят разноцветные сладости и горячий крепкий чай, который пьют с горячим молоком (молоко подают отдельно). Из горячих напитков предпочитают кофе черный и кофе по-восточному. Во время обеда индийцы пьют воду, освежающие напитки из фруктов и овощей, соки. В прибрежных районах — кокосовое молоко.

По традиции еда подается в Индии на тщательно вымытом банановом листе или тали — большом круглом подносе из меди или нержавеющей стали. На поднос ставят катори — металлические порционные чашки (пиалы) для каждого блюда. Например, порции рыбы, мяса или цыпленка, двух видов овощей, дала, йогурта или райты (салата из овощей, заправленного йогуртом). Кроме того, могут быть поданы пикули (овощи, маринованные в уксусе, — огурцы, кукурузные початки, оливки, маслины, сладкий перец, лук, грибы, спаржа или овощное ассорти), долька лайма и специи. Все это располагают по краю тали, а в центре — отварной рис. Питьевую воду в металлическом стакане ставят слева от тали. Все блюда индийцы едят руками. Алкогольные напитки за обедом не подают, еду обычно запивают водой или освежающими напитками из фруктов и овощей. В современных ресторанах могут подаваться алкогольные напитки, но только в качестве аперитива.

Режим питания индийцев: легкий завтрак, состоящий из фруктовых и овощных соков, молочных продуктов, протертого творога (сметану и сахар подают отдельно), овощных блюд — пудинг морковный со сметаной, картофель отварной или жареный; крупяных блюд — каши,

приготовленные на воде (масло сливочное, сахар, молоко подают отдельно); вегетарианцам — дополнительно блюда из яиц; перед завтраком следует подавать чай. Обед состоит из холодной закуски, первого и второго блюд, десерта.

Ужин — легкий, включает кисломолочные продукты, овощные салаты и вторые овощные блюда или отварной рис, мороженое, горячий крепкий чай.

Туристам из Индии следует подавать фруктовые и томатные соки, а также черный и красный перец, острые томатные соусы. Из прохладительных напитков — фруктовую воду, но не минеральную. Порции блюд должны быть небольшими. В меню завтрака, обеда, ужина включают фрукты.

Для туристов из Индии следует рекомендовать:

холодные закуски — овощные салаты, салаты из картофеля, грибов, краснокочанной капусты, свежие овощи, перец фаршированный, фасоль в ореховом соусе, протертый творог (сметану и сахар отдельно);

первые блюда — супы крупяные, овощные и картофельные, суп-лапша на грибном отваре, к которым сметану подают отдельно; супы-пюре из овощей, борщ постный с фасолью, суп овощной с витлуфом, сладкие супы с рисом;

вторые блюда — из отварной и жареной пресноводной рыбы, морепродуктов (креветок, омаров), блюда из баранины, домашней птицы (шашлыки, люля-кебаб, куры и индейка отварные, жареные); овощные блюда: отварной и Жаренный на растительном масле картофель, котлеты картофельные с грибным соусом, морковные и капустные котлеты со сметаной, рагу из овощей, голубцы, фаршированные помидоры, перец, цветная капуста, соус сухарный, - плов из овощей и риса, блюда из яиц;

десерт — свежие фрукты, фруктовые салаты, яблоки запеченные, каша гурьевская, блинчики с вареньем, компоты, желе, муссы. Из горячих напитков — крепкий чай (горячее молоко отдельно), кофе черный и кофе по-восточному.

Юго-Восточная Азия

Корея

Корейская кухня достаточно острая и во многом схожа с китайской. Так же, как и китайцы, корейцы в пищу широко используют рыбу, овощи, рис. Мясо, в основном говядину и свинину, употребляют в небольших количествах. В качестве приправы ко многим блюдам служит соевый соус. Блюда готовят на растительном масле. Корейцы любят салаты из папоротника, бамбука, кальмаров, овощные блюда, заправленные растительным маслом, луком и перцем, маринованные огурцы, помидоры, в меру острые соленья (морковь, баклажаны, папоротник). Характерным для корейской кухни является острое овощное блюдо из квашеной салатной капусты — *кимчи*. Для приготовления блюд из рыбы в сыром виде кусочки рыбного филе маринуют в уксусе с добавлением соли, перца, чеснока, мелко нарезанной моркови и употребляют через 20 мин. Наиболее популярны *суши-маки* с кимчи. В процессе приготовления блюд используют сою. Национальным блюдом является соевый творог — *тубу* — с острой капустой кимчи. Наиболее популярны ароматные супы с морепродуктами *коккетан* и мясные, куриные бульоны с *куксу* (домашней лапшой из пресного теста), перцем, соей и капустой.

Традиционными корейскими блюдами являются: *хе* из свежемороженой рыбы или кальмара в сочетании с острой морковью; *хан-гук* (нежное филе телятины, маринованное с восточными специями, фаршированное жареными грибами, с гарниром из риса и разнообразных овощей, зелени); *джодофу* — жареные маринованные кусочки свинины с овощным гарниром и сыром из соевых бобов; *чумулек* — мраморная говядина, жаренная на решетке жаровни. Из мучных блюд наиболее распространены блины *хемульден* с запеченными осьминогами. Для приготовления сладких блюд и кондитерских изделий используют яблоки, груши, персики, хурму, каштаны, финики. Популярны каша из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла, жидкой сои, обладающая лечебным свойством; печенье из фруктов и *цветочный салат* из хурмы, лимонника, меда и пряностей. Корейская кухня славится связью с народной медициной. Национальным обычаем является употребление перед едой горячего целебного настоя. Во время еды пьют пиво, фруктовую и охлажденную кипяченую воду, после завтрака, обеда и ужина — чай зеленый или черный байховый.

Корейцы не любят сельдь, семгу, осетрину холодного и горячего копчения, балыки; икру зернистую, паюсную, кетовую; шпроты, молочные продукты и изделия из них (сырники, сметану,

творог, кефир, сыр); сырокопченые колбасные изделия, ветчину. Не едят картофель и блюда из него, соусы со сметаной и ржаной хлеб. Не пьют чай с лимоном, кофе, какао, минеральную воду.

Туристам из Кореи можно рекомендовать:

холодные закуски — филе палтуса, маринованное с пряностями, крабы натуральные, салат из кальмаров, язык отварной с соусом хрен, овощи маринованные с луком, чесноком, перцем; грибы вешенки с соевым соусом;

первые блюда — супы-биски из морепродуктов, куриный бульон с домашней лапшой, супы из овощей и бобовых. Супы подают на завтрак и ужин небольшими порциями;

вторые блюда — рыба, жаренная на вертеле, во фритюре, рыба в тесте (орли), телятина, фаршированная грибами, свинина, запеченная с чесноком, гуляш с соевым соусом, куры и цыплята жареные, утка с овощным гарниром, рагу из овощей с пряностями. В качестве гарнира можно рекомендовать овощи отварные и жареные, рис припущенный. Овощи, входящие в состав блюд, не должны быть переварены;

десерт — свежие фрукты, мороженое, печенье.

В Корее чая пьют меньше, чем в Китае, предпочитают воду.

Восточная Азия

Китай

Китайская кухня очень разнообразна и специфична. Основу ее составляют блюда из рыбы и морепродуктов (осьминогов, кальмаров, каракатиц, трепангов, креветок, крабов, плавников акул, морской капусты, водорослей). Из мясных продуктов широко распространены свинина, домашняя птица (преимущественно куры и утки), реже готовят блюда из говядины, баранины, мяса змей. Большое место в китайской кухне занимают свежие и консервированные овощи, молодые побеги бамбука, грибы, лепестки цветов, ласточкины гнезда, утиные и куриные яйца.

В Китае очень популярен рис. Из него готовят густую рассыпчатую кашу — *дань*, которую используют часто вместо хлеба и жидкую — *дамичжоу*, которую китайцы едят только на завтрак. Каши готовят также из гаоляна, кукурузы, проса. Для приготовления многих блюд используют бобовые (сою, горох, бобы) и продукты их переработки: соевые масло, молоко и творог. Большой популярностью у китайцев пользуются блюда из муки и макаронных изделий — лепешки, пампушки (паровые хлебцы), пельмени, лапша домашняя и др. Пельмени по-китайски делают большими, в 3—4 раза крупнее, чем в России. Фарш состоит из рубленой говядины — $\frac{1}{4}$, свинины — $\frac{1}{4}$, белокочанной капусты и репчатого лука — $\frac{1}{2}$ часть. Все блюда китайцы готовят на свином сале, утином и гусяним жире, растительных маслах — соевом, кунжутном.

В китайской кухне широко используются специи, пряности и приправы: перец, имбирь, мускатный орех, кардамон, бадьян, корица, гвоздика, ваниль, анис, чеснок, лук, пряная зелень, орехи, соевый соус, вина. Не используется лавровый лист.

В Китае существует не менее 10 способов тепловой обработки продуктов, в том числе с использованием рисового вина. Например, *чао* (в слегка обжаренное на сильном огне мясо вливают рисовое вино с пряностями, доводят до готовности и подают на стол); *пын* — жарка продукта во фритюре и последующее доведение до готовности на сковороде с добавлением рисового вина и пряностей. Для большинства блюд продукты нарезают маленькими кусочками, так как каждое из них требует быстрого приготовления. Особенностью китайской кухни является также и то, что острые и пряные композиции из овощей смешивают с несколькими видами мяса или капусту и грибы — с мясом в кисло-сладком соусе.

Режим питания китайцев трехразовый. Завтрак с обязательным включением жидкой каши, горячего чая. Обед начинается ровно в полдень с подачи зеленого или ароматизированного чая в фарфоровых чайниках, и пьют его очень горячим без сахара из небольших пиал. Затем подают холодные и горячие закуски, основное второе блюдо. Сладкие блюда, например замороженные фруктовые соки (щербеты) и свежие фрукты, не всегда используют как десерт. Их чаще всего подают между переменах блюд, например между холодными закусками и вторыми блюдами, затем между вторым блюдом и супом. В конце обеда подают суп с рисом. Завершается обед горячим чаем. В отличие от Европы в Китае не принято подавать прохладительные напитки во время еды, но в ходе обеда и ужина китайцы пьют много чая без сахара. Ужин легкий — блюда из морепродуктов, рис, чай зеленый с печеньем.

Традиционные закуски китайской кухни: курица по-пекински (кусочки курицы, отваренные с желтым рисовым вином, гарнир — свежие помидоры и огурцы); салат *лянцай* (мелко нарезанные

огурцы, помидоры, морковь и другие овощи, несколько видов бекона; кусочки мяса, заправленные приправами и соевым соусом).

Из первых блюд китайцы употребляют пикантный суп со свининой (готовится на курином бульоне с добавлением грибов, побегов бамбука, риса, имбиря), суп *ван-тан* (на курином бульоне с маленькими пирожками в виде пельменей и пряностями), *ма тэй* (суп с рисовой лапшой и побегами бамбука).

В качестве вторых блюд предпочитают карпа по-китайски (с рыбы снимают филе и отваренные кусочки карпа тушат вместе с овощами, укладывают на позвоночную кость); трепангов по-шанхайски (морепродукты, тушенные с желтым вином, ростками бамбука и ароматными грибами сянтю); курицу по-сычуански (маринованные кусочки курицы с жареными овощами, рисом и соевым соусом); утку по-пекински (куски утки, жаренные во фритюре, отдельно гарнир из тушеных овощей, китайских грибов му-эр, приправленных соевым соусом).

Китайцы не употребляют острые рыбные продукты (сельдь, семгу, балыки, лососину, икру зернистую, паюсную, кетовую), топленое масло, маргарин и сыр. Редко едят сливочное масло. Китайцы не любят молоко, кисломолочные продукты и минеральную воду.

К столу подают пшеничный хлеб и специи. Для китайцев, корейцев и японцев характерно использование двух бамбуковых палочек вместо вилки и ножа. В ресторанах, соблюдающих традиции, все блюда выставляют на стол одновременно. Из алкогольных напитков китайцы пьют рисовое вино или рисовую водку в малом количестве.

Туристам из Китая можно рекомендовать:

холодные закуски — салаты из овощей с грибами, белокочанной, краснокочанной и квашеной капусты, свежих помидоров и огурцов, заправленные растительным маслом или салатной заправкой; крабы натуральные; ветчина с гарниром; куры отварные и жареные с гарниром;

вторые блюда — рыба жареная или запеченная, шашлык из свинины, свинина жареная или тушеная, филе куриное с шампиньонами, котлеты и биточки рубленые, рагу из овощей с грибами. В качестве гарнира используют отварные, жареные, тушеные овощи и рис;

первые блюда — бульон с пельменями, щи боярские, солянки, суп овощной с пекинской капустой и красным перцем, суп-лапша домашняя с курицей или грибами, суп фасолевый.

Горячие напитки — чай зеленый, ароматизированный, черный байховый. Чаем китайцы начинают и заканчивают трапезу, суп едят перед последней подачей чая.

Япония

Кухня в (Японии очень своеобразная. Она сочетает чрезвычайную простоту и утонченное изящество в создании композиций на блюде или тарелке, а сам процесс трапезы — одно из традиционных искусств. Основной принцип приготовления пищи состоит в сохранении и подчеркивании естественного вкуса продукта, а специи и приправы, которые применяют в минимальных количествах, только оттеняют, но никак не заглушают исходный вкус продуктов. Японцы употребляют значительно меньше соусов, чем китайцы, мало жиров. В японской кухне преобладают способы кулинарной обработки, которые меньше всего меняют продукты, т. е. подача его в сыром виде или быстрая варка. Процесс жарки появился в Японии с появлением европейцев.

Основу японской кухни составляют рис, овощи, рыба и морепродукты. Рис, сваренный на пару, подают на завтрак. Его варят, как правило, несоленым. К нему подают остросоленые или остросладкие приправы. Из риса готовят отвары, его используют для приготовления более 200 видов рисовых колобков с различными начинками. На колобки из вареного риса укладывают ломтики свежей рыбы в ассортименте — суши и сервируют на большой тарелке или блюде, рядом располагают маленькие пиалы с корнем имбиря, соевым соусом *мирасаки* и японским хреном *васаби*. С блюда или тарелки суши берут руками или палочками и обмакивают в соус только его рыбный ингредиент (предварительно в соусе измельчают щепотку васаби). Затем следует взять немного имбиря и разжевать его во рту.

Из овощей широко используют различные виды капусты, редьку, свежие огурцы, редис, репу, баклажаны, картофель. Большое значение в питании имеют соя и другие виды бобовых, а также получаемые из них продукты: тофу и мисо. *Тофу* — соевый творог, он, как правило, входит в меню завтрака. *Мисо* — соевая паста, используемая для приготовления супов. Соевые супы готовят с рыбой, моллюсками, мясом, овощами, рисом, бобовыми или грибами. Рыбные, мясные и куриные супы — похлебки японцы едят в завтрак, обед и ужин небольшими порциями (200—250 г).

В японской кухне используют множество экзотических растительных продуктов: листья и лепестки хризантемы, ростки бамбука, корневища лотоса и японской лилии, японский папоротник, грибы шиитаке, энокидаке и мацутаке, орешки гинкго, зеленый японский хрен — васаби и др.

Япония — морская страна, и это наложило отпечаток на японскую кухню. Японцы очень любят рыбу и главное место в меню занимают рыбные блюда. Рыбу подают в сыром виде или варят, но чаще жарят целиком. Многие национальные блюда готовят из даров моря: моллюсков, трепангов, кальмаров, осьминогов, каракатиц, крабов, креветок, морских водорослей, плавников акулы, морской капусты. Любимое блюдо японцев — *сашими* (сырая рыба по-японски): филе свежего тунца и лосося нарезают тонкими ломтиками, укладывают на тарелку, украшают дольками лайма, редисом и луком-пореем, цветами из отварной моркови. Соевый соус смешивают с мирином (сладкое рисовое вино) или сухим хересом. К рыбе подают в пиалах соевый соус, тертый хрен и тертый редис. Если сашими приготавливают из свежевывловленной рыбы, то он не имеет привкуса сырой рыбы. Перед употреблением кусочки сырой рыбы обмакивают в соевый соус, смешанный с тертым хреном.

В современной Японии многие дары моря, например свежевывловленные гигантские креветки, устрицы, мидии, традиционно подают сырыми. Одно из самых популярных японских блюд — *тэмпура* — смесь овощей и морепродуктов или мяса, зажаренных в кляре. В Японии готовят блюда из говядины, свинины, баранины и домашней птицы. Мяса японцы употребляют сравнительно мало. Предпочтение отдают *мраморному мясу*. Среди самых известных блюд — *тэрияки* из говядины или курицы (филе выдерживают в сладком соевом маринаде, затем быстро обжаривают, при этом оно слегка глазируется), *якитори* (японский шашлык из курицы) и *сукияки* — блюдо-фондю, в которое входят грибы, зелень, тонкие ломтики говядины и кубики тофу, сдобренные смесью соевого соуса и рисового вина.

Для японской кухни характерно приготовление блюд из лапши. Японская лапша очень разнообразна, каждый вид предназначен для определенных блюд: толстую и белую пшеничную лапшу *удон* используют для приготовления супов; тонкую пшеничную лапшу *сомен* едят в холодном виде в летние месяцы; коричневую длинную гречневую лапшу *соба* используют, например, для фарширования рыбы; тончайшей лапшой из рисовой муки или крахмала *харусаме* дополняют блюдо-фондю сукияки.

Широко распространены блюда из яиц. Из мучных блюд очень популярны рисовые пирожки *моти* и пирожки *норимаки* из рисового теста с ломтиками сырой рыбы, завернутой в сушеные водоросли. Большинство японских блюд подают с острыми приправами. Основные виды приправ готовят из редьки, редиса и зелени. В качестве приправ для приготовления супов и вторых блюд используют соленые и квашеные овощи, маринованный чеснок, огурцы (пикули). Универсальной приправой для многих блюд является *адзи-номото* (корень вкуса), благодаря которой сохраняется цвет, вкус и аромат свежих продуктов. Соусы готовят с добавлением сои и сахарной пудры. Остросладкие соусы используют для приготовления многих национальных блюд. Например, свежую рыбу или мясо сначала вымачивают в остросладком соусе, а затем слегка обжаривают. С этим соусом подают и различные овощи. Наиболее распространенным остросоленым соевым соусом является соус *сёю*. Его употребляют как дополнение к блюдам. В него обмакивают кусочки закуски перед употреблением, а также смешивают с тертой редькой, нашинкованным луком или лапшой. Большинство блюд японской кухни готовят на растительном масле. Блюда готовят слабосолеными, при необходимости японцы добавляют специи по вкусу.

В японской кухне очень мало собственно сладких блюд. Обычно еда завершается фруктами (хурма, груши, мандарины, кумкваты), печеньем. Иногда готовят желе из сладких бобов — азуки или лепешки из клейкого риса. Любимый горячий напиток — зеленый чай без сахара пьют в течение всего дня. Чай рекомендуется заваривать непосредственно перед подачей на стол. За последние годы получил распространение кофе черный. В качестве прохладительного напитка распространен *кори* — колотый лед с фруктовым сиропом. Для японцев на столы ставят воду со льдом или фруктовую воду. Из алкогольных напитков к закускам подают *сакэ* (рисовую водку), которую обычно пьют подогретой; к горячим блюдам — фруктовое японское вино. В летнее время японцы всегда пьют пиво. Прием пищи подчиняется очень сложному ритуалу. Твердую пищу едят бамбуковыми палочками, а жидкую — пьют из пиал.

Режим питания в Японии трехразовый. Завтрак плотный. Основой его является отварной рис — *гохан*. На завтрак в качестве закуски подают легкие сыры, маринованные огурцы, горячий чай без сахара, который пьют до приема пищи; соевый суп-похлебку. На обед японцы едят колобки

из имбирного риса, суп *мисоширу* из бобовой массы, отварные овощи или вареную чечевицу и второе блюдо из рыбы, мяса или птицы, фрукты, чай. На ужин — рис, сваренный на пару, к которому можно подать крепкий бульон, и второе блюдо из сырой рыбы — сасими. Затем чай зеленый. Японцы едят пшеничный хлеб в малом количестве.

На столах у японцев всегда должны быть соль, перец, уксус, соевый соус, горчица.

Японцы не любят щи из квашеной капусты, солянки, минеральную воду. У японцев, кроме традиционных национальных блюд, большой популярностью пользуются китайская и французская кухни.

Для туристов из Японии можно рекомендовать:

холодные закуски — икра кетовая (реже зернистая), семга, лососина с лимоном; рыба отварная с овощным гарниром; рыба под маринадом; сельдь натуральная с картофелем и маслом; крабы натуральные, устрицы и другие морепродукты; ростбиф с овощами; язык отварной с соусом хрен; салаты из свежих овощей, соленья и маринады;

горячие закуски — крабы, запеченные в раковине; блины с семгой, сельдью, маслом; пироги с мясом и капустой;

первые блюда — уха из различных рыб; бульоны с пельменями, фрикадельками, яйцом, омлетом, овощами; суп-лапша с курицей; похлебки (по-суворовски, старомосковская, грибная);

вторые блюда — отварная и жареная рыба с гарниром из свежих овощей; мидии с отварным картофелем и жареным луком; устрицы, запеченные с грибами; морской грех бешок фри; крабы, креветки с рисом; кальмары фаршированные, плов из баранины; морская капуста тушеная с белыми грибами, рагу из овощей с морепродуктами;

десерт — свежие фрукты, мороженое, печенье. Чай или кофе подают после обеда.

Вопросы для закрепления материала

1. Что необходимо учитывать при организации обслуживания иностранных туристов?
2. Опишите этапы организации питания индивидуальных туристов.
3. Какие современные виды услуг и формы обслуживания иностранных туристов применяют в гостиницах?
4. Опишите особенности организации питания иностранных туристов.
5. Какие требования предъявляют к персоналу и на обслуживание групп иностранных туристов в ресторанах и кафе?