

Экзаменационная  
работа по технологии

**АЗИАТСКАЯ КУХНЯ.**  
Технология  
приготовления  
блюда  
«Лапша удон с курицей»

ученик 8 класса  
Шаманаев Всеволод Евгеньевич

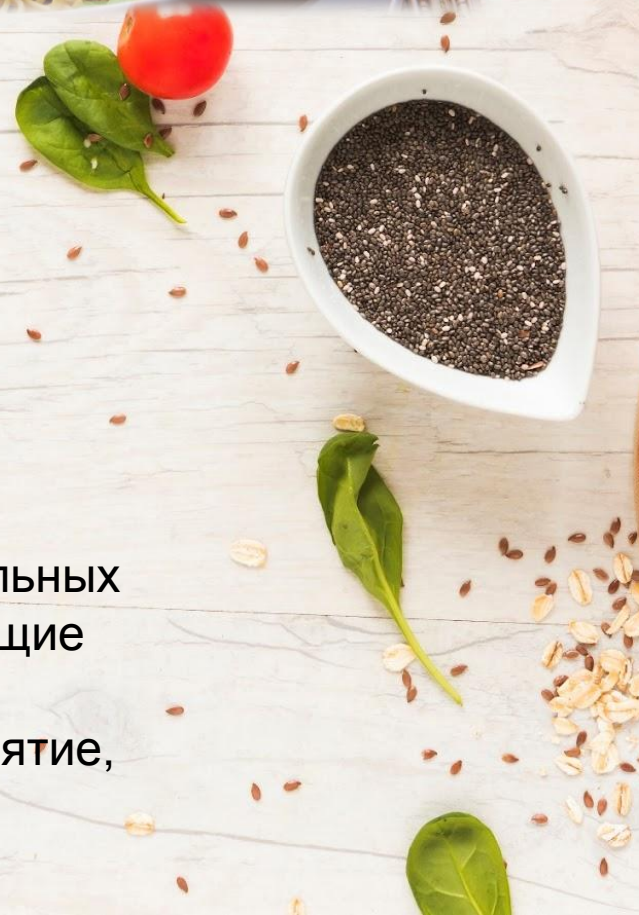


Азиатская кухня — общее название, объединяющее кухни стран Восточной, Южной и Юго-Восточной Азии. Острые блюда с обилием пряностей, широкое использование риса и бобовых, разнообразные сладости и множество фруктов — вот чем отличается азиатская кухня.



Бездрожжевой хлеб и жарение продуктов на масле — этим также отличается азиатская кухня. Рецепты азиатской кухни очень разнообразны, что не удивительно, ведь они представлены узбекской, китайской, японской, индийской, тайской, вьетнамской, корейской, малазийской, филиппинской и др. кухнями.

Безусловно, каждая из выше перечисленных национальных кухонь имеет свою специфику, но есть и некоторые общие черты, которые позволяют объединить все эти столь разнообразные кулинарные традиции в целостное понятие, которое именуется азиатской кухней.



Азиатская кухня – кухня очень древняя, богатая давними традициями, которые старательно хранятся и передаются из поколения в поколение.



Прежде всего, следует отметить, что все блюда азиатской кухни являются ароматными, пряными, вкусными, но в то же время удивительно легкими. Европейцам и американцам, сравнительно недавно познакомившимся с древними азиатскими традициями, очень полюбили рецепты азиатской кухни, которая действительно никого не может оставить равнодушным.



# Рис

Главной и ключевой особенностью азиатской кухни является огромное количество блюд из риса. Рис в рецептах азиатской кухни занимает столь же почетное место, сколько и картофель для европейцев. Азиаты практически не представляют себе трапезу, которая могла бы обойтись без риса. Но и здесь у каждой национальной кухни существуют свои особенности. Например, в Японии предпочитают круглый рис, а в Тайланде – липкий длинный рис жасмин, в Индии широко распространен сорт длиннозернового риса – басмати.



# Лапша

Сложно себе представить рецепты азиатской кухни без традиционной лапши. Лапша обрела свою популярность благодаря азиатам. Даже испанская паста появилась в Азии. Китайцы не ломают длинную лапшу, потому как для них она является символом долгой жизни. Азиатские блюда с лапшой известны во всем мире. Любое азиатское блюдо можно разнообразить, выбрав ту или иную лапшу, это повлияет как на вкус, так и на внешний вид. Играя с разными видами лапши, используя разные овощи, добавляя мясо или рыбу (морепродукты) можно хоть каждый день экспериментировать и готовить вкусные экзотические блюда.



Различают следующие виды лапши:

**Яичная.** Она является традиционным гарниром китайской кухни, отлично сочетается с бульонами. Яичная лапша отличается желтым цветом и насыщенным вкусом. Она упругая и плотная, редко — волнистая.

**Гречневая.** Из гречневой муки готовится Соба. Лапша имеет необычный яркий вкус ореха. Ее подают как в холодном виде с соусами, так и в горячем с бульонами.

**Фунчоза.** Эта бобовая лапша называется «прозрачной», потому что после варки теряет цвет. Она сочетается с любыми продуктами. Фунчоза — настоящая экзотика с интересным вкусом.

**Пшеничная.** Имеется в виду самая популярная разновидность макаронных изделий. Она не имеет определенного вкуса. Лапша из пшеницы используется для приготовления горячих и холодных блюд, запеканок. Ее можно смело сочетать с соусами, овощами.



# Соусы и приправы.

Помимо широко известного соевого соуса, в азиатской кухне распространен рыбный соус, по своим свойствам он во многом напоминает соевый и очень часто заменяет в блюдах соль.

Среди других добавок и сопутствующих продуктов нельзя не упомянуть имбирь, васаби, кокосовое молоко, приправу чили, пасту карри, сыр тофу, а также морские водоросли.



К примеру, в Корее в качестве основной приправы используется жареный кунжут. Он добавляется практически в каждое блюдо. А в Китае предпочитают фенхель, сычуаньский перец, анис, корицу, бадьян, а также местное изобретение – усянмянь – приправу, которая представляет собой смесь из корицы, фенхеля, гвоздики, сычуаньского перца и бадьяна, взятых в равных долях.

## Вот лишь несколько важных продуктов азиатской кухни:

**Кинза.** Кориандр/кинза — азиатская пряная трава, которая используется как в свежем, так и в сухом виде. Ее добавляют в соусы к мясу и маринады.

**Перец Чили красный.** Родиной данной специи считается Центральная Америка и Индия. В азиатской кухне она используется с древности. Сегодня красный перец добавляют в соусы, рис, блюда из овощей, бобов, картофеля.

**Лайм.** Этот цитрус используется в приготовлении коктейлей, цукатов, салатов, сладкой выпечки. Соком лайма поливают жирные сорта рыбы. Им приправляют разные блюда. Лайм отлично взаимодействует с острым красным перцем. В азиатской кухне он используется повсеместно.





**Корень имбиря.** Данный продукт используется в маринованном и свежем виде. Его используют для приготовления сладостей, напитков, суши, лапши и т.д.

**Кокосовое молоко.** Продукт растительного происхождения получается из мякоти зрелых кокосовых орехов. Из него готовят оладьи, блинчики, супы, десерты с тропическими фруктами, блюда вегетарианской кухни.

**Рисовый уксус.** Речь идет о важном ингредиенте, натуральном продукте, который получается из рисового вина. Китайцы используют такой уксус более 4000 лет. Им приправляют супы, лапшу, тайские блюда из морепродуктов. Различают черный, красный, белый рисовый уксус.

**Соевый соус.** Готовится он из соевых бобов. Может иметь разный вкус и различную консистенцию. Его называют императором азиатской кухни. Соевый соус подходит практически ко всем блюдам.

**Рыбный соус.** Он был изобретен в 1-ом тысячелетии до н.э. в Китае. Эта солёная пряность отличается уникальным вкусом. Цвет соуса может быть золотисто-коричневым или же красно-прозрачным. Чаще всего его используют вместо соли как приправу к мясу, рыбе.



**Устричный соус.** Добавка представляет собой экстракт из вареных устриц. Она не пахнет морем. Вкус ее сладко-соленый, насыщенный, напоминает бульон из говядины. Ароматный темно-коричневый соус имеет густую консистенцию. С его помощью так просто подчеркнуть вкус вареных блюд из мяса, рыбы, овощей.

**Васаби.** Это гордость японской кухни. Интересная острая приправа, получаемая из корня местного растения, любима в разных странах. Ее можно использовать даже в оригинальных блюдах: десертах, супах, салатных заправках, соусах, маринадах.

**Кунжут.** Еще одной ключевой приправой в азиатской кухне считаются семена кунжута. Их добавляют в супы, салаты, выпечку.

**Кунжутное масло темное.** Производится оно из обжаренных семян кунжута, имеет концентрированную консистенцию, обладает устойчивым ароматом и долгоиграющим вкусом. Его используют для жарки и тушения.



# Напитки

Среди напитков лидирующую позицию в азиатской кухне занимает чай. Родиной чая считается Китай, однако, традиции чаепития очень древние и сохранились практически во всех азиатских странах, причем остались практически неизменными с незапамятных времен.



Что объединяет все это дивное вкусовое разнообразие под одним общим названием: азиатская кухня? Общее – это философский подход к еде. Ритуалы и традиции приготовления, подачи и употребления блюд. Простая трапеза становится услугой не только тела, но и души, приводя их, в гармонию друг с другом и окружающим миром.

Действуя на визуальное восприятие за счет ярких цветов, на обоняние, различным сочетанием запахов пряностей, охватывая все вкусовые рецепторы блюда азиатской кухни, навсегда останутся в вашей памяти.



# Кухня Центральной Азии

Центральная Азия — это государства, которые раньше входили в состав Советского Союза: Казахстан, Туркменистан, Узбекистан, Таджикистан, Кыргызстан и расположенная рядом Монголия. Страны различаются культурой и традициями, но их кухни во многом похожи. Большинство блюд готовится из говядины, баранины и конины. Свинину употребляют только в Монголии. Такое различие обусловлено религиозными традициями.

В остальном продукты азиатской кухни этого региона очень похожи. Мясо жарят, тушат с овощами, подают с кашами из круп или лапшой. Одним из самых популярных блюд считается плов, который в большинстве стран относится к праздничным угощениям, и его приготовление представляет собой целую церемонию. Не менее популярен бешбармак — мелко нарезанное отварное мясо с лапшой, который также подают на праздники.



# Южно-азиатская кухня

Кухня Южной Азии — это, прежде всего, индийские блюда, а также непальские, тибетские, пакистанские. В большинстве своем здесь представлена вегетарианская пища. Современная азиатская кухня рецепты представляет в этих регионах с использованием мяса птицы. Исключением можно считать Пакистан — в мусульманской стране употребляют говядину и баранину.

Южно-азиатская кухня отличается большим количеством специй, в основном карри, придающим блюдам жгучий вкус и оригинальный аромат. Пряности в рецептах блюд этого региона занимают одно из важнейших мест. Они активизируют процессы пищеварения и защищают от многочисленных инфекций.



# Кухня Восточной Азии

Азиатская восточная кухня представлена двумя регионами: Юго-Восточным и Дальневосточным. К первому относятся сингапурская, тайская, вьетнамская, индонезийская кухни, которые представляют собой интересное смешение китайской, индийской, арабской и даже европейской (благодаря многочисленным переселенцам). Ко второму — самые популярные в настоящее время азиатские кухни: китайская, японская, корейская.

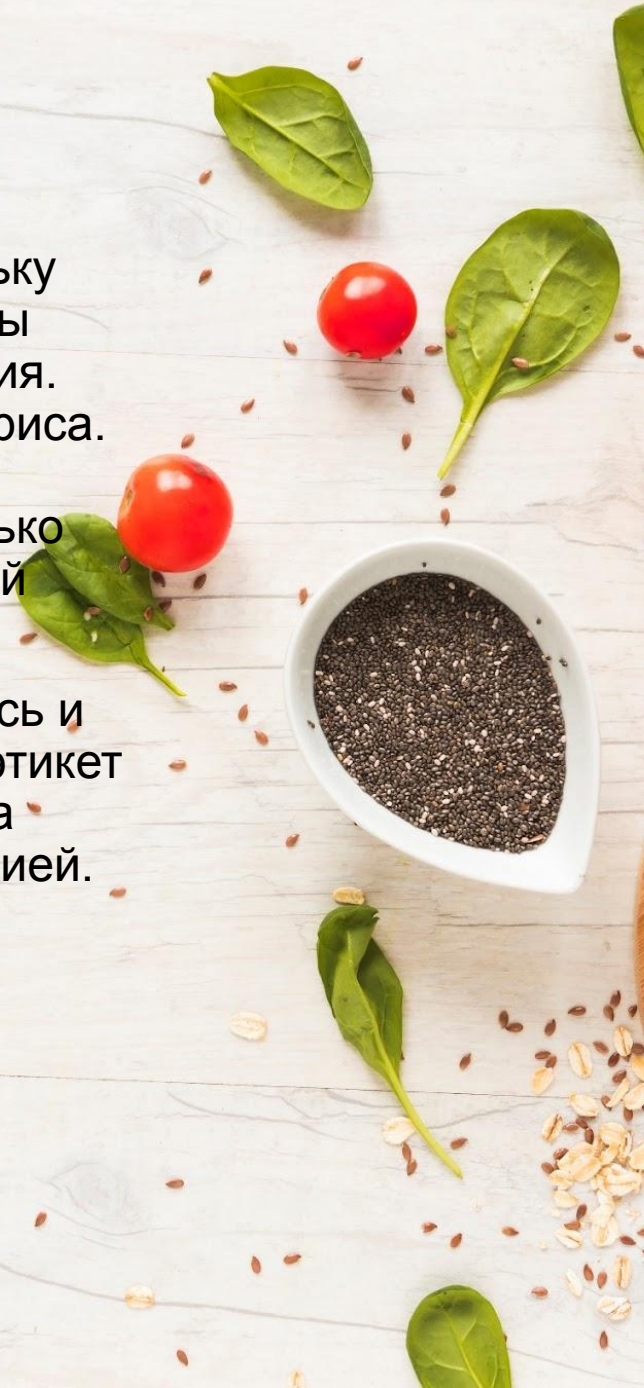
Отличает блюда этих кухонь обилие рыбы и морепродуктов, которые гармонично сочетаются с рисом или лапшой, а также соусами и специями в основных блюдах. Об их пользе ходят легенды, и они полностью их оправдывают.



# Японская кухня

Древние японцы изначально питались мясом, как и большинство древних жителей планеты. Но поскольку острова, место их жительства, были довольно бедны дичью, пришлось осваивать другие продукты питания. Считается, японская кухня началась с появлением риса. Из-за близости моря к рису присоединили морских обитателей. Подобное сочетание оказалось настолько полезным, что по сей день, японцы являются нацией долгожителей.

С развитием истории и культуры Японии развивались и кулинарные традиции. Например, был разработан этикет поведения за столом, постепенно манера еды стала настоящим искусством, довольно сложной церемонией.





Основа японской кухни – сохранить вкус продукта в его первозданном виде, только подчеркнув его особенность. Поэтому много блюд включают, например сырую рыбу.

Японские блюда, вообще славятся:

минимальной тепловой обработкой;

использованием огромного количества соусов, подчеркивающих индивидуальность каждого блюда.

Продукты для приготовления пищи, как правило, используют в то время года, когда они особенно вкусны. Например:

весной японцы используют нежные ростки молодого бамбука;

летом холодные овощные супы;

осенью блюда из рыбы украшают хурмой и морковью.



# Китай

В Китае считают, что еда послана людям с неба, вследствие чего понятие «быстро перекусить» для китайцев неприемлемо. Любой прием пищи – момент приобщения к тайнам вселенной. Для трапезы предполагается ряд блюд, подаваемых по определенным ритуалам, в определенной последовательности.

Кулинарное искусство Китая развивалось на протяжении многих веков. Как и в Японии, основу этой кухни определило географическое расположение страны. Несмотря на ограниченность ресурсов блюда Китая славятся разнообразием, вкусом и пользой.

Блюда юга страны отличаются особой остротой, включающей афродизиаки и приправы улучшающие настроение, что можно отнести к экстремальной азиатской кухне.



Среди используемых пряностей используется много лекарственных трав, помогающих от самых различных недугов.

Трапеза в Китае начинается с распределения компонентов блюд по отдельным тарелкам:

Перед началом приема пищи сначала пьют зеленый чай.

После этого подают мисочки с холодными закусками.

Затем переходят к рису с соусом, перемешивая эти ингредиенты в процессе еды.

По окончании трапезы пьют бульон и снова зеленый чай.



В отличие от Японии особенность китайской кухни заключается в обработке исходного продукта до неузнаваемости. Из-за этого, зачастую, рецепты азиатской кухни, кажется, состоят из несовместимых компонентов.

Правильная обработка продукта, по мнению китайских поваров, должна привести к иным вкусовым ощущениям, иначе непонятно, для чего этот продукт готовили. Например, свинина в сахаре или кисло-сладкие огурцы.



Азиатская кухня необычайно гармонична и полезна.  
Только в ней можно найти идеальный баланс  
питательных веществ и минералов, если вы заботитесь о  
себе, своей красоте и долгой жизни.



# Список использованной литературы:

<https://sushi-nyam.ru/news/289.html>

<https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=202>

<http://povarennysh.ru/kuhni-mira/aziatskaya>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F>

<https://discovery-russia.ru/asia/kitchen-aziatskaja-kuhnja/>

[https://ru.qwe.wiki/wiki/Asian\\_cuisine](https://ru.qwe.wiki/wiki/Asian_cuisine)

<https://34travel.me/post/asian-food>

<https://cooklikemary.ru/basics/moya-aziya>

# Блюдо: Лапша удон с курицей Ингредиенты на 4 порции:

1

Лапша удон -  
упаковка

2

Куриная  
грудка – 300 г

3

Имбирь

4

Чеснок – 3  
зубчика

5

Перец болгарский – 1  
штука

6

Масло растительное  
рафинированное

7

Кинза,  
петрушка

8

Соевый  
соус

9

Острый чили перец (3  
стручка)



Нарезать: имбирь, перец красный, перец чили, кинзу, куриную грудку.





## Отварить лапшу удон в кастрюльке



Разогреваем масло на сковороде.  
(Лучше использовать глубокую  
сковороду, если она есть)

Обжариваем в масле 3 и более  
зубчиков чеснока.

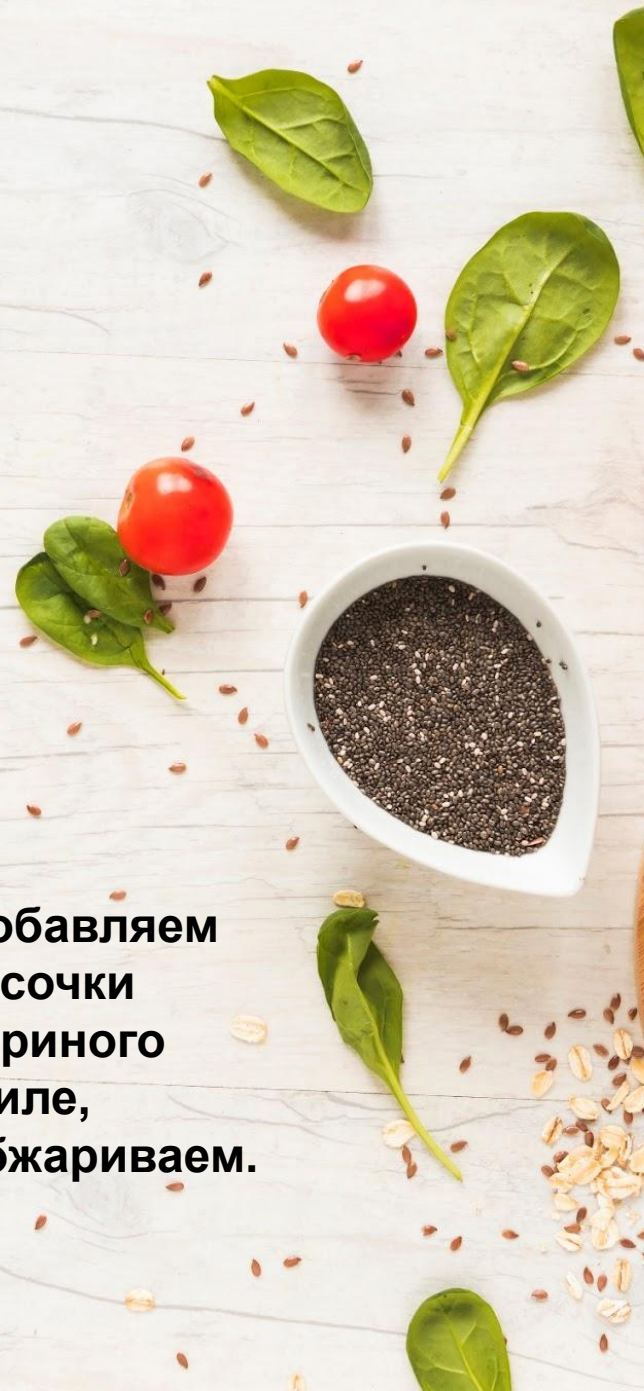




**Добавляем на сковороду имбирь, обжариваем.**



**Добавляем  
кусочки  
куриного  
филе,  
обжариваем.**



**Добавляем острый перец чили, обжариваем.**



**Добавляем соевый соус, обжариваем.**

**Вываливаем сваренную лапшу удон. Тщательно перемешиваем. Если нужно добавляем ещё соуса в блюдо.**



При подаче украшаем перцем и кинзой.



Bon   
Apétit!

