

Экзаменационная
работа по технологии

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

ученик 8 класса
Шаманаев Всеволод Евгеньевич

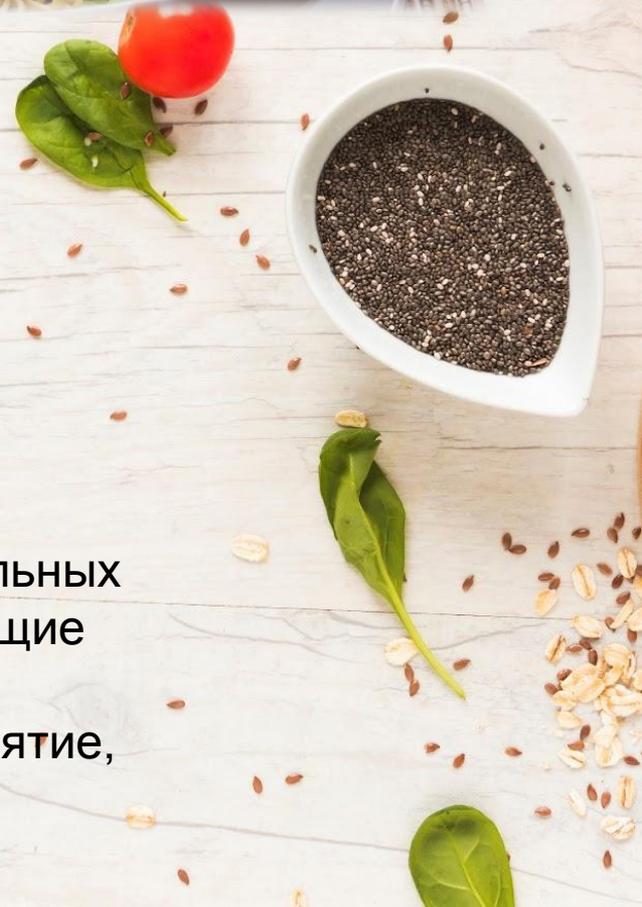


Азиатская кухня — общее название, объединяющее кухни стран Восточной, Южной и Юго-Восточной Азии. Острые блюда с обилием пряностей, широкое использование риса и бобовых, разнообразные сладости и множество фруктов — вот чем отличается азиатская кухня.



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.

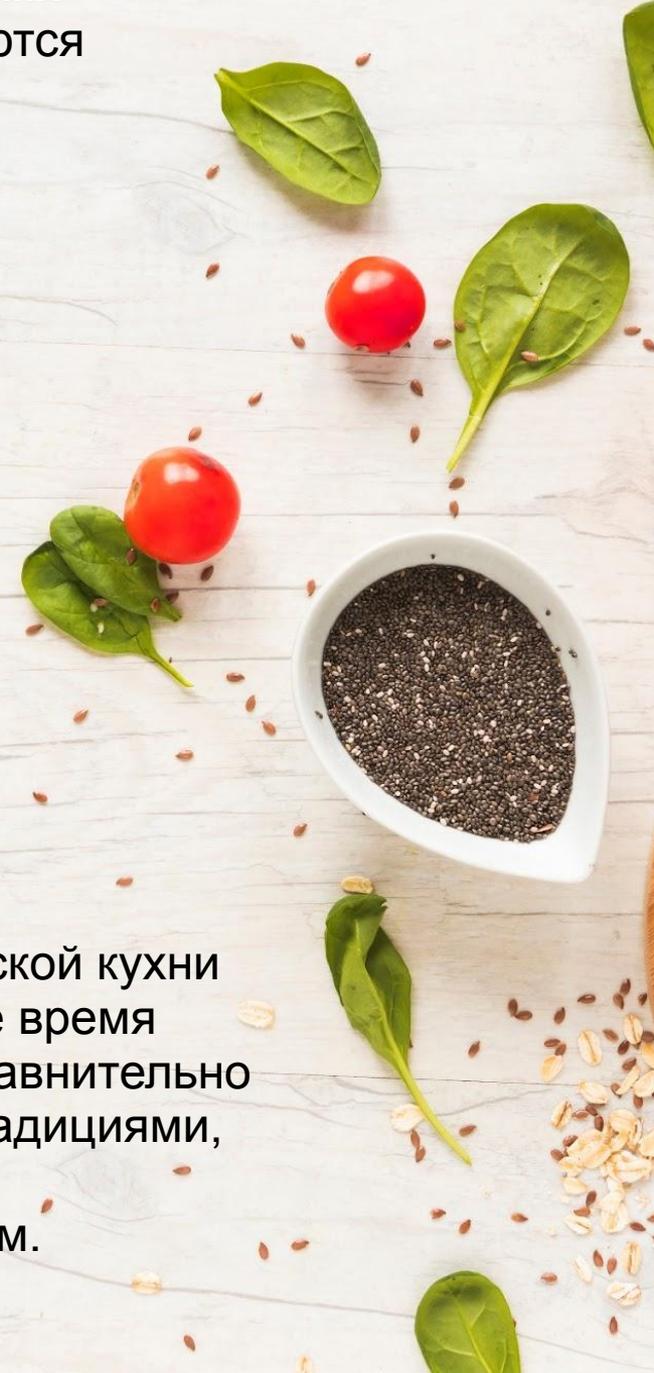
Безусловно, каждая из выше перечисленных национальных кухонь имеет свою специфику, но есть и некоторые общие черты, которые позволяют объединить все эти столь разнообразные кулинарные традиции в целостное понятие, которое именуется азиатской кухней.



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.

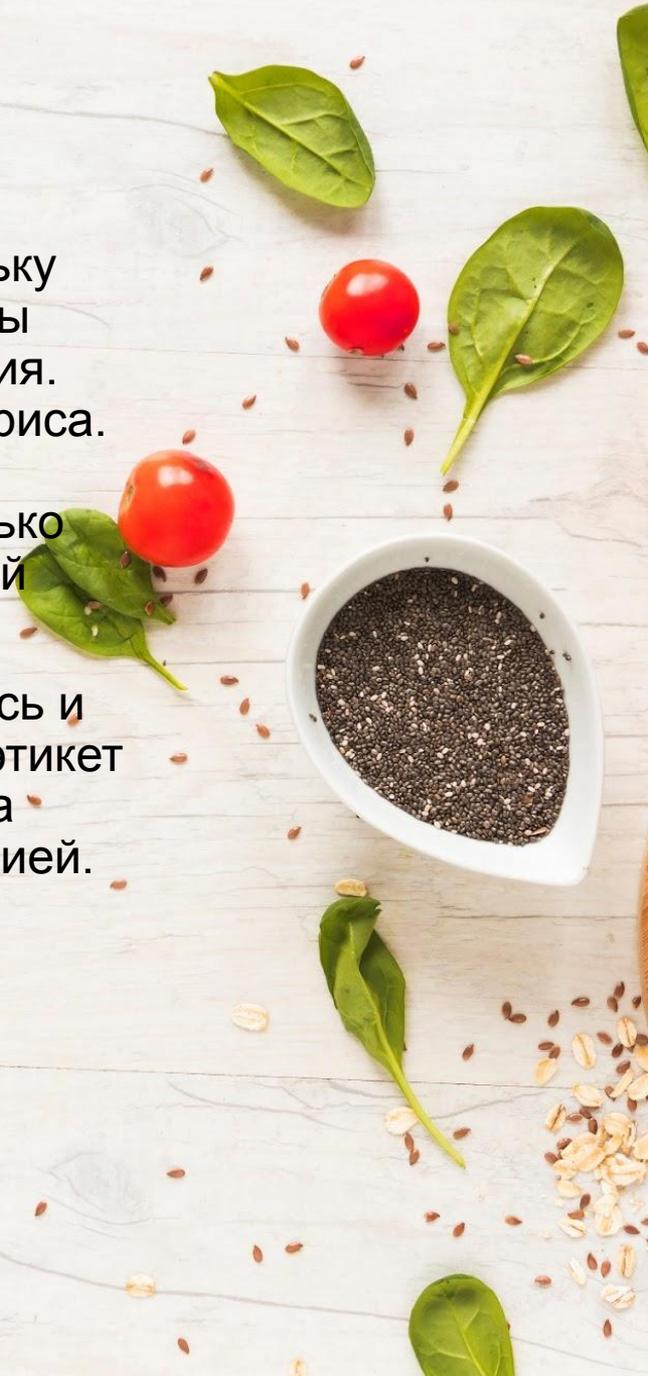
Отличает блюда этих кухонь обилие рыбы и морепродуктов, которые гармонично сочетаются с рисом или лапшой, а также соусами и специями в основных блюдах. Об их пользе ходят легенды, и они полностью их оправдывают.



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://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.

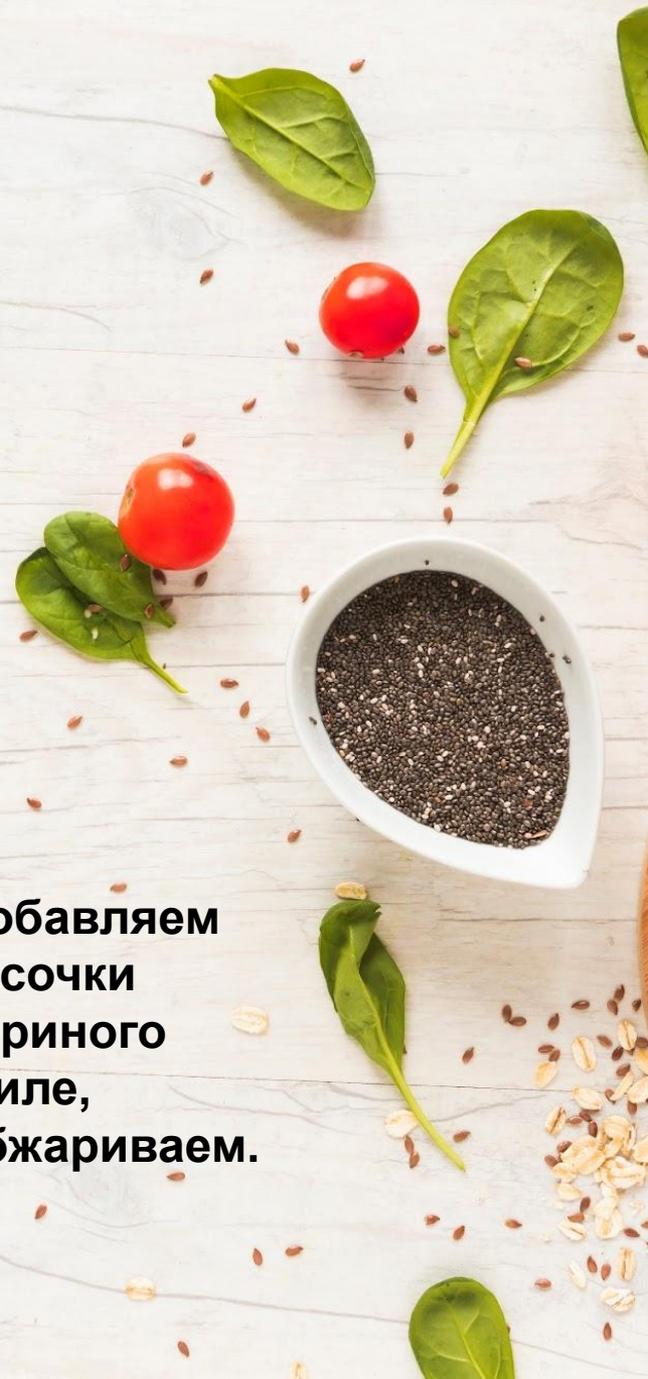




Добавляем на сковороду имбирь, обжариваем.



**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!

