

Государственное областное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Грязинский технический  
колледж»

Доклад на тему  
**«Традиционная кухня народов Азии»**

Подготовил преподаватель спец. дисциплин

Васильева И.В.

Грязи, 2024 год

## Традиционная кухня народов Азии

Восточная кухня - общий термин для кухни народов Востока, Азии, Индии, Кавказа и Балканского полуострова, ядром которой может являться китайская, японская, кочевая или средневековая тюрко-исламская кухня.

Формирование кухни Азиатскую кухню можно разбить на несколько региональных составляющих, отличающихся способом приготовления и имеющих корни в народах и культурах этих регионов. К основным видам азиатской кухни можно условно отнести: восточноазиатскую кухню, зародившуюся в императорском Китае и в настоящее время характерную для современной Японии и Корейского полуострова; кухню Юго-Восточной Азии, охватывающую области, некогда входившие в состав Кхмерской империи, включая Камбоджу, Лаос, Таиланд и Вьетнам, Бруней, Индонезию, Малайзию, Филиппины и Сингапур; южно-азиатскую кухню, возникшую в государствах, которые когда-то входили в Британскую Индию, а именно – в Бирме, Индии, Шри-Ланке и Пакистане, а также в ряде других стран этого региона; кухню Центральной Азии и Ближнего Востока.

Ингредиенты, типичные для многих культур на востоке и в юго-восточных регионах континента, включают в себя рис, имбирь, чеснок, семена кунжута, перец чили, сушеный лук, сою и тофу. Кроме того, во многих из этих стилей распространены такие способы приготовления пищи, как быстрое обжаривание на сильном огне, приготовление на пару и обжаривание во фритюре. Хотя рис является общим для большинства азиатских кухонь, в разных регионах пользуются популярностью различные сорта; рис басмати популярен на субконтиненте, Жасмин часто встречается по всему юго-востоку; длиннозерный рис популярен в Китае, а короткозерный – в Японии и Корее. Карри довольно типично для Южной и Восточной Азии, однако не столь популярно в восточной кухне. В основе блюд с карри, которые готовятся в Индии и других странах Южной Азии, как правило, лежит йогурт, а при приготовлении карри на юго-востоке и востоке за основу обычно берут кокосовое молоко.

Способы приготовления пищи, свойственные традиционным кухням Восточной Азии, развивались наряду с широким использованием различных видов масла, жиров и соусов. Китай, с его многовековой историей, огромным населением и широко распространенной диаспорой, дал миру, возможно, самую известную кухню, происходящую из этого региона мира. Кухня Китая берет свое начало в так называемых Восьми великих традициях. Ее можно обобщить и условно разделить на северную кухню, представленную различными видами масла и

сильными вкусоароматическими добавками на основе таких ингредиентов, как уксус и чеснок, и южную кухню, отличающуюся способами приготовления пищи, для которых характерна преимущественно легкая обработка свежих ингредиентов. Японская кухня стала известна благодаря суши, которые обычно готовятся из сырых продуктов, и такими блюдами, как темпура, для которых характерна обжарка во фритюре. Корейская кухня известна такими способами приготовления пищи, как пассировка и тем, что известно на Западе как барбекю. Сильный вкус специй на основе перца чили можно также почувствовать в таких блюдах, как кимчи.

Основу пищи составляют баранина и рис, смесь которых в сухом виде образует плов, а в жидком шурпу. Особенностью восточной кухни является отсутствие супов в европейском понимании. Шурпа - это суп, где грань между бульоном и подливкой оказывается стертой. Акцент на баранине объясняется с одной стороны тем, что турки, являвшиеся титульным народом многих средневековых государств западной Азии (Османская империя, Империя Великих Моголов), были кочевыми овцеводами, а с другой - баранина является ритуальным исламским блюдом, употребляемым, к примеру, на праздник жертвоприношения. Помимо названных блюд, баранина составляет изначально составляла основу таких блюд как долма и шаверма.

Среди напитков широко распространены кисломолочные продукты, типа айрана.

Закуски представлены лавашем, который на востоке играет роль ложки и салфетки. Жаркий климат, способствующий быстрой порче пищи, определил распространение в восточной кухне как десертов, так и острых приправ.

Нехарактерными для восточной кухни являются: свинина и вино (из-за влияния ислама), а также рыба, говядина, яйца и сыр.

Виды восточных кухонь:

Азиатская кухня (восточноазиатская кухня) - обобщающий термин, используемый, как правило, для общего названия кухонь восточной, южной, и юго-восточной Азии. Кухни стран островов Тихого океана обычно не включаются в это понятие, также как и кухни других регионов Азии - западной и средней Азии.

Одними из основных продуктов азиатской кухни являются рис и лапша. Для азиатской кухни характерны обилие приправ, острые блюда, блюда с низким содержанием жиров, соевые продукты. Один из распространённых способов

приготовления еды - жарка в небольшом количестве очень горячего масла.

Арабской кухней называют не только кухню стран аравийского полуострова, но и кухню всего Ближнего востока. Её влияние чувствуется в исламских странах Северной Африки.

Казахская кухня очень своеобразна. Для нее характерно использование мяса, молока и муки. Из мясных продуктов в казахской кухне преобладает баранина. Но в пищу используется так же и говядина и конина и козлятина.

Китайская кухня - национальная кухня китайцев, состоящая из множества региональных китайских кухонь.

Японская кухня - национальная кухня японцев. Отличается предпочтением натуральных, минимально обработанных продуктов, широким применением морепродуктов, сезонностью, характерными блюдами, специфическими правилами оформления блюд, сервировкой, застольным этикетом. Блюда японской кухни, как правило, являются ключевой достопримечательностью для туристов из других стран.

Турецкая кухня уходит своими корнями в Османскую империю. При ее характеристике не обойтись без краткого экскурса в историю.

Индийская кухня - кухня народов Индии. Особый акцент в индийской кухне делается на вегетарианских блюдах сабджи из бобов и овощей, приправленных традиционными специями, среди которых одно из первых мест занимает смесь специй карри. В основе индийской кухни также присутствует рис, который вместе с лепёшкой и специями образует блюдо тхали, а также подаётся вместе с блюдом карри.

Также восток славится не только блюдами но и большую популярность на кухнях других стран приобрели Восточные сладости и специи.

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

Азиатская кухня представляет собой обобщающее понятие, которое включает в себя кухню японскую, китайскую, вьетнамскую, корейскую, тайскую, малазийскую и филиппинскую. 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.

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.

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.

Сложно себе представить рецепты азиатской кухни без традиционной лапши. Обычно она готовится из яиц с добавлением пшеничной муки. Подают яичную лапшу вместе с супами и салатами, а заправляют, как правило, соевым соусом. Помимо 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.

Азиатская кухня – это прежде всего соусы и специи. О соусах мы уже упомянули, теперь стоит поговорить о приправах. Здесь тоже не обходится без местной специфики. 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.

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. Из алкогольных напитков азиаты предпочитают сакэ – рисовую водку, кроме того, очень любят также вино и пиво.

Если говорить о традиционных блюдах азиатской кухни, то здесь, без сомнения,

достойны упоминания суши, сашими и многие другие разнообразные кулинарные шедевры из рыбы и морепродуктов. Еще одним традиционным компонентом азиатской кухни являются блюда из риса и мяса (в основном, это свинина и мясо курицы), причем вариации на эту тему в рецептах азиатской кухни поистине бесчисленны.

### Восточная кухня: особенности и традиции

К характерным чертам восточной кухни можно отнести то, что основу многих блюд составляют баранина и рис. На востоке непопулярна свинина, поскольку большинство народов исповедует ислам. А также не большим спросом здесь пользуются рыба, яйца и сыры.



Помимо баранины, на Востоке потребляют в пищу говядину, курицу и индюшатину. Но это относится не ко всем народам. Например, в Индии, где корова считается священным животным, коренные жители страны ее мясо в пищу не употребляют.

Помимо этого, супы, приготовленные в традициях Востока, имеют существенные отличия от аналогичных европейских блюд. Они густые и



наваристые, а бульон больше напоминает подливку.

*Еще одна особенность восточной кухни заключается в использовании большого количества приправ в процессе приготовления пищи. Большинство блюд отличаются яркими пряными ароматами и выраженным вкусом.*

Десерты на Востоке ароматные, приторно-сладкие и весьма сытные. В них добавляют различные пряности, орехи, мед и патоку. Вкус этих сладостей просто потрясающий, а их калорийность и питательная ценность очень высоки.

### Самые популярные блюда Востока

Многие блюда восточной кухни снискали огромную популярность среди европейских гурманов. Причём на своей исторической родине эти кушанья бывают и не столь востребованы.





**Чаще всего рестораны и кафе восточной кухни предлагают посетителям следующие блюда:**

Самые популярные блюда восточной кухни, подающиеся на десерт, – это пахлава, халва, щербет и рахат-лукум. Их едят небольшими порциями, запивая крепким чёрным кофе.



## Характеристика и рецепты первых блюд

Как упоминалось выше, супы восточной кухни очень густые, жидкости в них содержится совсем немного. Ниже приведены рецепты самых знаменитых первых блюд Востока – лагмана и шурпы.

### Лагман

Основой этого первого блюда является лапша, которую нетрудно приготовить самостоятельно. А для бульона можно взять баранину или говяжью мякоть.



Для приготовления понадобится:

- 450 г мяса;
- луковица;
- 5 – 7 чесночных зубцов;
- 1 редька;
- 2 – 3 помидора;
- немного растительного масла;
- любая зелень;
- жгучий молотый перец;
- 450 г муки;

- 250 мл воды;
- соль.

### **Порядок работы:**

Подают лапшу лагман подогретой, залив соусом из мяса и овощей.

### **Шурпа**

Шурпа – это традиционное блюдо узбекской кухни, которое готовят из баранины и овощей.







**Для работы понадобится:**

- 350 – 400 г баранины;

- несколько клубней картофеля;
- 2 моркови;
- 2 – 3 луковицы;
- несколько сочных помидоров;
- острый перец;
- специи;
- соль;
- зелень петрушки.

### **Порядок работы:**

Внимание! После того, как ёмкость будет снята с огня, блюдо потребуется настоять не менее часа перед подачей.

### **Салаты с восточным вкусом**

Салаты, приготовленные по рецептам восточной кухни, станут прекрасным дополнением к тушеному мясу, шашлыку или рыбе. Рассмотрим два простых и оригинальных рецепта.

### **Гранатовый салат с луком и зеленью**

Несмотря на странное сочетание, такой салат прекрасно дополнит основное блюдо и придаст ему особенную пикантность.



#### **Для готовки понадобится:**

- плод граната;
- красная луковица;
- укроп и петрушка в равных пропорциях;
- жгучий перец по вкусу;
- соль.

#### **Порядок работы:**

1. Разобрать гранатовый плод на семена, удалить кожуру и перегородки.
2. Порезать луковицу и острый перец полукольцами, после чего добавить овощи к гранату и перемешать, немного придавливая зернышки.
3. Добавить в блюдо соль, рубленую зелень и подать к столу.

Преимуществом этого салата является то, что он не нуждается в заправке. Роль соуса выполняет гранатовый сок.

#### **Теплый салат с нутом**

Нут – это бобовая культура, очень популярная в странах Азии. Его добавляют не только в салаты, но и в первые, и во вторые блюда.









**Для готовки понадобится:**

- 250 г консервированного нута;
- 1 луковица;
- 1 морковь;
- пучок кинзы;
- салатное масло (желательно оливковое);
- соль.

**Порядок работы:**

1. Мелко нашинковать лук, измельчить на крупной терке морковь.
2. Поджарить ингредиенты до мягкости на растительном масле, затем добавить нут, соль, перемешать и накрыть крышкой.
3. Через 5 – 7 минут выложить содержимое сковороды в салатницу и посыпать зеленью.

На заметку. Если нет возможности приобрести нут, можно заменить его зелёным горошком в свежем или консервированном виде.

## Традиционные блюда из мяса

Для приготовления мясных блюд на Востоке чаще всего используют баранину, но в Европе такие кушанья нередко готовят со свининой, говядиной и птицей. Рассмотрим наиболее распространённые блюда из мяса – долму и шаурму.

### Долма

Для приготовления этого блюда потребуются нежные виноградные листья по количеству порций.



**Долма делается из следующих продуктов:**

- мясо;
- рис;
- виноградные листья;
- зелень;
- лук;
- помидоры;
- томатная паста;

- сливочное масло;
- приправы;
- соль.

### **Последовательность работы:**

1. Измельчить на мясорубке мясо, лук и помидоры.
2. Добавить в фарш отваренный остывший рис, рубленую зелень, сливочное масло, соль, приправы и тщательно вымесить.
3. Обдать кипятком виноградные листья и оставить на 5 минут.
4. В центр каждого листа положить начинку и завернуть. Затем уложить заготовки в кастрюлю, залить холодной водой, добавить томат-пасту и тушить под крышкой.

Подают блюдо со сметаной, майонезом или натуральным несладким йогуртом.

### **Шаурма**

Рулет из лаваша с мясом и зеленью сегодня можно купить практически в каждой точке быстрого питания, но лучше сделать это блюдо в домашних условиях.







#### **Для готовки понадобится:**

- тонкий армянский лаваш;
- жареное мясо;
- огурцы;
- помидоры;
- салатные листья;
- репчатый лук;
- майонезный соус.

#### **Порядок работы:**

1. Обжарить мясо с солью и специями, затем остудить.
2. Порвать салатные листья руками, порезать зелень и лук, помидор и огурец нашинковать тонкими слайсами.
3. Разложить лаваш, смазать третью его часть тонким слоем майонеза.
4. Приступить к закладке компонентов. Сначала идёт мясо, затем лук, огурец, салатные листья и помидоры.
5. Посыпать заготовку зеленью, полить соусом и завернуть, подгибая края.
6. Готовую шаурму обжарить на сковороде или разогреть в микроволновке.

На заметку. Это блюдо нужно употребить в пищу сразу, поскольку в результате хранения лаваш напитается соусом и размякнет.

### Выпечка восточной кухни и восточные сладости

На Востоке очень популярны сладости, которые не нужно выпекать, что обусловлено жарким климатом. Но рецептов печеного в восточной кухне тоже немало. Рассмотрим наиболее известные восточные сладости – щербет и пахлаву.

#### Щербет

Это приторно-сладкое, содержащее большое количество орехов лакомство, популярно не только на востоке, но и в Европе.



#### Для готовки понадобится:

- по 100 г грецких орешков, фисташек и фундука;
- пачка сливочного масла;
- 500 г сахара;
- 2 банки сгущенки.



## **Порядок работы:**

1. Очистить орешки, обжарить на сухой сковороде и остудить.
2. В кастрюлю с толстым дном положить половину сахара, сливочное масло, сгущенное молоко и довести смесь до кипения, постоянно помешивая.
3. Когда масса станет однородной, высыпать оставшийся сахар, прибавить огонь и как только песок растворится, убрать кастрюлю с плиты.
4. Не дожидаясь, пока сладкая смесь остынет, всыпать орехи и тщательно перемешать.
5. Сформировать порции, накрыть пленкой и убрать в холод на 6 – 8 часов.

Щербет будет готов к употреблению, когда полностью застынет.

## **Пахлава**





**Для готовки понадобится:**

- 350 г орехов;
- 350 г сахарного песка;
- 3 яйца;
- 600 г муки;
- 450 г сливочного масла;
- 10 г сухих дрожжей;
- чайная ложка молока;
- щепотка шафрана;
- 300 мл сахарного сиропа.

**Порядок работы:**

Не стоит увлекаться восточными сладостями, употреблять их нужно в весьма небольших количествах, поскольку они очень питательны и калорийны. И если женщины Востока могут наслаждаться пахлавой, курабье или щербетом сколько угодно, потому как во многих странах

красивыми считаются пышные дамы, то у европейцев на женскую красоту несколько иная точка зрения.