

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет економіки та управління

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з дисципліни «Етнічні кухні»

Виконав:

Тімохіна А.Л.

Черкаси 2014 р.

План

1. Національні особливості кухонь народів Південної та Південно-східної Азії
2. Рекомендації харчування для туристів з Північної Європи
3. Розробити меню денного раціону для туристів з Греції
4. Розробити технологічну картку на одну із страв, визначити її харчову цінність

Список використаних літературних джерел

1. Національні особливості кухонь народів Південної та Південно-східної Азії

У процесі розвитку людського суспільства на протязі багатьох століть склалися гастрономічні звички, уподобання й антипатії в різних народів світу. Створювалися національні кухні, є невід'ємною частиною культури. Сьогодні в кожного народу є своє національна кухня, якої характерні свої, які від інших, національні страви.

У основі кожної національної кулінарії лежать два найголовніших чинника: набір вихідних продуктів і їх обробки. Ці дві чинника тісно пов'язані одне з одним. Набір вихідних продуктів залежить від того, які дають Природа і матеріальне виробництво - землеробство, тваринництво, різноманітні промисли. Це своє чергу означає, що у специфічні особливості національної кухонь впливають географічне розташування країни, клімат, економічних умов. Так було в національних кухнях країн межуючих із океанами і морями, значне останнє місце посідають страви з риби і морепродуктів. У національних кухнях країн розміщених у лісових районах, - страви з харчів тваринництва і лісових промислів. Народи південних країн більше використовують із приготування національних страв овочі, фрукти тощо. Географічне і кліматичне становище країн зумовило також різне користування та смакових речовин, у їжі.

В'єтнамська кухня дуже різноманітна, смачна і налічує понад 500 національних страв. Рис і локшина - основні продукти, що присутні у всіх харчових закладах. Найпопулярніші страви - локшина з нарізною свининою, яйцями, курчати і креветками, молюски з морськими крабами, обсмажені із сіллю. Серед звичайних компонентів, що використовуються для приготування страв: качка, свинина, риба, спеції, овочі і фрукти, м'ясо крабів, омарів та устриць. Серед напоїв дуже популярним є вино з рису. Крім цього, представлений численний асортимент вин з абрикосу, апельсину і лимону.

Багато іноземних туристів віддають перевагу харчуванню в ресторанчиках і популярних їдальнях, закусочних, що зустрічаються майже на кожному кроці в Хошіміні, Ханой та інших містах В'єтнаму. Там за півціни можна отримати не тільки смачний і ситний обід, але й різноманітні в'єтнамські делікатеси, а також вишукані страви з дичини, морепродуктів, жаб і трепанга, змії і черепах. Але особливо популярні у В'єтнаму закусочні, що спеціалізуються на супі "фо" (суп - локшина з яловичиною або курячим м'ясом), дуже смачній і дешевій національній страві. Витрати на харчування у В'єтнамі визнані найменшими у світі, оскільки там цілий рік в достатку продуктів і особливо фруктів. Якщо ви вегетаріанець або любитель фруктів, то в будь-який час року на столі завжди буде великий вибір: від звичних апельсинів, мандаринів, ананасів і бананів до таких соковитих і живильних фруктів, як хлібне дерево, летчі, драконове око, лукума (ячний фрукт), папая і хризотіллум (молочні груди).

Тайська кухня, безумовно, сформувалася під сильним впливом сусідніх країн - перш за все, Індії, Китаю, Камбоджі. Крім того, відоме вплив на неї справила європейська традиція. І все ж таки їй вдалося повною мірою зберегти національний колорит і неповторну індивідуальність.

Відмінною особливістю тайської кухні є рясне використання прянощів і спецій, а також неодмінна присутність рису на столі. Крім того, в рецептах тайської кухні звичні для нас молочні продукти замінюють коксове молоко і його похідні. Особливу увагу приділяють тайці соєвим бобам, які вживаються ними не тільки у вигляді соусу, але і у вигляді соєвої пасту і соєвого сиру. Яловичину тут

готують вкрай рідко навіть у ресторанах, орієнтованих на європейсь- ку публіку - велика рогата худоба в Таїланді не розводять.

На тайську кухню багато в чому вплинуло два фактори - клімат і культура, хоча велику роль грала і історія цієї країни, еміграція, навали. Сприятливий клімат дозволяє збирати тут два і навіть три урожаї щорічно, а різноманітна зе- лень росте круглий рік. Мабуть, саме місцевим достатком можна пояснити та- кий феномен, як відсутність в тайській мові поняття "голод". А те, що релігія, сповідувана більшістю тайців - буддизм, обмежень у харчуванні тут практично немає. Тайці використовують в своїй кухні всі види м'яса, у великій кількості рибу, а також безліч овочів і фруктів. Тайський народ високо цінує свої тра- диції і культуру. Вони пишаються своїми національними стравами і люблять пригощати гостей. Вулиці і канали тайських міст уставлені латками і візками, велосипедами та човнами, що торгують різноманітними закусками.

У Таїланді дуже люблять вечірки і свята, під час їх гучних і заводних фестивалів обов'язково подають ретельно приготовані традиційні страви в знак поваги до їх звичаїв і традицій. Гостям без перерви подають підноси із закуски ми, блюда з екзотичними фруктами і тайське пиво або місцевий віскі. На стіл подають всі страви відразу, щоб господиня могла насолодитися обідом разом з гостями. Традиційно тайський обід складається з декількох блюд, чотирьох або більше, які кожен вибирає індивідуально, але ділиться з усіма. Це може бути карі, гостре блюдо, смажене в олії, овочі, суп і омлет з рисом. Суп, як правило, замовляють, щоб їсти його з яким-небудь стравою, рідше окремо. Рис може стати гарною альтернативою рясної їжі. Його подають з овочами або смаже- ними яйцями з яловичиною, куркою, свининою або креветками. Локшину їдять в будь-який час, і вона є різних сортів. Локшину їдять у вигляді супу на м'ясному бульйоні зі свининою, яловичиною, куркою, креветками або кальма- рами або в смаженому вигляді з тими ж добавками. Завершується прийом їжі звичайно фруктами. Немає строгих правил у порядку подачі і споживання страв, як у західній традиції - перше, друге, десерт.

Одна з особливостей національної тайської кухні і один з головних принципів - це можливість самому комбінувати різні смаки та інгредієнти, які будуть у ве- ликій кількості запропоновані до вашого столу.

Тайці не використовують при їжі ножі - в будь-якому блюді всі продукти порізані на дрібні шматочки. Час власне недовго смажаться і варяться, але приготування страви в цілому йде досить довго. Кожна страва унікальне і залежить не тільки від продуктів, але і від особистого стилю кухаря, вира- женого в часі готування їжі і різних спецій і їх поєднань в його колекції. У Таїланді немає точних правил по приготуванню їжі. Спеції і час на приготу- вання їжі визначається особисто кухарем, і все залежить від правильності бала- нсу між продуктами, спеціями і гарнірами.

Усі страви подаються теплими або кімнатної температури, а від рису ще пови- нен йти пара. Часто блюда прикрашаються зеленою цибулею та листям ко- ріандру. Основа тайської кухні - це мистецтво п'яти смаків - солодкого, кисло- го, солоного, гіркого і гострого. Баланс дуже важливий у тайській кухні, наприклад, смажена курка з чили поєднується з супом з гіркої дині зі свини- ною. Інгредієнти, що надають блюдам відповідні смаки в тайській кухні, наве- дені нижче:

· Солодкий - цукровий очерет або цукрова пальма, зрілий ананас;

- Кислий - лимон, лайм, незрілий манго або ананас, оцет, ma-euk (solanumferox - рослина типу баклажана з кислими плодами);

- Солоний - сіль, nam plaа (тайський рибний соус, використовується також як і соєвий в китайській і японській кухнях);

- Гіркий - ma-ra (гіркий огірок);

- Гострий - свіжий або сушений перець чилі.

А всі блюда тайської кухні можна поділити на чотири категорії:

- Негострі у формі швидко і добре прожарених, приготованих на пару блюд, і супи, схожі з китайськими рецептами;

- Гострі з / без кокосовим молоком у формі салатів або слабoproжарених страв. Кількість спецій і гострота блюда різна;

- Овочеві салати і салати з м'ясом. Страви можуть бути солодкими, кислими або гострими на смак;

- Приготовані овочі, які зазвичай на смак кислі.

Друга важлива сторона приготування їжі в Таїланді - це естетичний вигляд страви. Нарізування продуктів перетворилося з підготовки їжі до приготування в прикрасу блюда. Вирізання по овочах і фруктах в Таїланді практично мистецтво.

Тайська кухня варіюється в різних регіонах, в залежності від доступних продуктів. При бажанні кухар може замінювати ті чи інші інгредієнти або спеції в залежності від смаку, дотримуючись лише основний порядок приготування. Наприклад, у багатьох рецептах свинина замінюється куркою або креветками.

Невід'ємна частина будь-якої трапези - супи. Їх, як правило, їдять паралельно з усіма іншими стравами - по дві-три ложки, щоб освіжити порожнину рота. При варінні супів овочі в них не кладуть. Тайський суп являє собою м'ясний або рибний бульйон, приправлений зеленню та спеціями, іноді в нього додають рисову локшину чи рис. До страв класом вище відносяться кислувато-гострі супи "torn yam" і "torn kha". Суп "torn" своїм характерним ароматом зобов'язаний листочками лимонної меліси ("bar makhrut"), стеблах лимонника ("takhrat") і коріння ("kha"), які тільки варять, але не їдять.

Одним з основних продуктів є рис, це і гарнір і основне блюдо, його подають і на десерт. За старих часів, вітаючи один одного, вони говорили: "Ти вже їв рис сьогодні?" Їжа для простого тайця означає кхао, тобто рис. Все ж інше - овочі, риба, м'ясо - тайці називають кап кхао, що в перекладі означає: "те, що їдять з рисом". На додаток до рису готують свинину, м'ясо буйвола, яловичину, курку, рибу і різні морепродукти.

Найчастіше тайці використовують довгозерний рис сорту "запашний". Родом з цієї країни і поширений в багатьох країнах запашний рис "Thai jasmine" (жасминовий тайський рис), який іноді називають "Thai fragrant" (тайська пахощі). Існують два основні сорти рису і способу його приготування. Білий розсипчастий довгозерний рис ("khao suay"), який особливо люблять в Центральному та Південному Таїланді, і клейкий рис короткий темного відтінку ("khao nieo"), якому віддають перевагу жителі північних і північно-східних районів країни. Страви з кхао суай прийнято їсти ложкою, накладаючи в нього рис вилкою, яку тримають в лівій руці. А клейкий рис їдять правою рукою, скачуючи з нього маленькі грудочки. Поряд з білим клейким рисом вживається і чорний, але тільки для приготування десертів.

Без рису в Таїланді повечеряти в принципі неможливо. Три чверті тайських страв без рису втрачають свій смак і сенс. У числі простих і, так би мовити, стандартних блюд слід назвати "phat phrik bar kraphao" - печеня з рисом, базиліком та іншими прянощами, "prieo waan" - кисло-солодкий рис, "nam man hoy"-блюдо з устричним соусом.

Типові страви з клейким рисом - "gai yang" (обсмажені кури), "laap" (гострий рибний салат), "samtam" (гострий салат з папайї з крабами) і "suup naw mai" (гострий салат з бамбука).

Другий основний продукт харчування - локшина і макарони трьох типів: тонка рисова локшина (khqetthiao sen lek), товста і ситна локшина (khqetthiao sen yai) і, нарешті, яєчна жовта локшина (bamee). Ви можете замовити і обсмажену локшину (phat), і відварену з бульйоном (nam), і локшину без бульйону (haeng). Локшина подається на гарнір до таких страв, як luuk jin (м'ясні чи рибні фрикадельки), gaeo (пельмені з м'ясом) і mu daeng (скибочки маринованої свинини, курятини або качки). До локшині подаються молоді пагони сої та інші овочі. Khamon jin - довга тонка рисова локшина з м'ясним соусом і салатом; phat thai - дуже смачна, злегка обсмажену локшина з арахісом, проти якої просто неможливо встояти. А nam wun sen - дуже гострий салат з холодною локшиною.

Наступним за значимістю продуктом після рису, локшини і овочів для основної маси населення Таїланду є риба. Таїланд - країна морська і річкова, тому практично повсюдно там поширені блюда з риби і молюсків. Часто рибу - як морську, так і прісноводну - готують цілком, з головою і з хвостом, лише попередньо почистивши її.

М'ясо вважається швидше предметом розкоші і часто комбінується в рецептах з овочами, рисом, локшиною, рибою або молюсками і великою кількістю кокосового соусу. З м'ясних продуктів найбільш поширена свинина, яку високо оцінюють усі побували в Таїланді іноземці. Свинина є у більшості тайських м'ясних страв, яловичина в меншій мірі. Характерно використання декількох видів м'яса в одній страві.

Помітне місце в тайському меню займає і птах, особливо куряче м'ясо. Страви з курчати менш "розведені" додатковими інгредієнтами, але самі курчата в Таїланді дрібніше, ніж європейські. Популярні блюда з качки, особливо святкові. М'ясо зазвичай смажиться, відварюється на пару або гаситься в коко-совому молоці.

Кокосове молоко з'явилося в тайській кухні після переселення в Південно-Східну Азію. Воно використовується в м'ясних і рибних блюдах, знижуючи різкість смаку інших складових. Кокос - візитна картка всіх кухонь Південно-Східної Азії. Тайська кухня, як і кухні інших країн Південно-Східної Азії, не знає звичних для нас молока і молочних продуктів. Замість молока і сметани для гасіння й варіння в тайській кулінарії використовуються кокосове молоко ("ka-thi") і кокосові вершки - шар, що утворюється у верхній частині кокоса, найгустіша фракція кокосового молока. Для приготування кокосового молока використовується не рідка фракція, що знаходиться у внутрішній порожнині кокоса, а вичавки з нарубаної м'якоті кокоса, попередньо замоченого у воді.

Чилі - це суть тайської кухні. Знамениті своєю гостротою, чилі використо- вуються в карі, супах і салатах, і часто подаються як акомпанемент до страв. Чилі - один з інгредієнтів пасти каррі - суміші подрібнених спецій, змішаних в однорідну пряну пасту. Також до складу пасти входять такі спеції як часник, коріандр, гвоздика і куркуму. Пасту можна використовувати як маринад чи додавати до м'яса і овочів. Пасти каррі бувають різними за гостротою та аромату. Дуже популярна зелена тайська паста каррі - суміш спецій середньої гостроти, що включає зелені чилі, лимонне сорго, коріандр, часник, листя і сік лайма. Особливо гарна в стравах з куркою або морепродуктами. А так само червона тайська паста каррі - гостра суміш традиційних тайських спецій, що включає чилі, червоні перці, лимонне сорго, часник, імбир і креветочних пасту.

Основою кухонь народів Індокитаю є рис і риба, що робить їх кухні схожими, хоча технологія приготування і рецептура страв з рису і риби в кожній країні різні. Так, наприклад, у В'єтнамі рис варять у невеликій кількості води з дода- ванням мускатного горіха, цибулі, солі та вершкового масла. На Філіппінах рис часто варять з додаванням гвоздики і перцю. В Індонезії, де до столу подають до 50 страв з рису, рис варять з додаванням різних спецій, пряностей, приправ. Часто рис подають підсмаженою. Рис подають з рибою, м'ясом, овочами, фруктами та м'ясними, рибними, овочевими та грибними соусами. Рибу в цих країнах готують у відварному, смаженому, у фритюрі і на вогні (основний спосіб), тушкованому, запеченому, в'ялені і солоному видах, а також роблять з риби консерви і різні приправи. Крім риби при приготуванні багатьох страв широко використовують раків, крабів, креветок, лангустів. У кухнях країн Південно-Східної Азії для приготування багатьох страв засто- совують свинину, яловичину, баранину, птицю і дичину, а також яйця, горіхи, різноманітні овочі і фрукти. Національним гарячим напоєм також є чай.

Малайська національна кухня. Натуральні продукти домашнього виробництва є основою кухні в Малайзії. Найбільш вживаними приправами є кокос, перець-чилі, лимонна трава, листя лайма, прянощі і куркума, які додаються до риби, м'яса або овочів. До головної страви, як правило, подають гострий соус-самбал з меленого чилі, креветочної пасти і приправ. Знамените сате являє собою шматочки замаринованого м'яса або курчати, запечені на вогні у вигляді мале- ньких шашличків. До сате покладається солодка пікантна арахісова підлива, його їдять з огірком, цибулею і кубиками кетупата (рисової маси, провареної в пальмовій аркуші).

Насі Лемак - пряний ароматний рис, зварений на пару в кокосовому молоці. Насі Лемак часто їдять з курчам, яловичиною або кальмаром в соусі карі, огірком, смаженими анчоусами і Самбале, апетитно розкладеними на бана- новому листі.

Насі Паданг - білий рис, до якого подають кілька страв, включаючи каррі і гостре м'ясо ренданг. Лакса Джохор - рисова локшина з підливою на основі з рибного каррі, супроводжується овочами. Мі Джава - локшина в густому пря- ному соусі. Її подають із хрустким смаженим рибним печивом, скибочками картоплі і пагонами сої. Суп Екор - міцний гострий суп з буйволячого хвоста з великою кількістю інгредієнтів. Сото Айям - пікантний курячий суп з рисо- вими кубиками і овочами. Саго Мелака - десерт з охолодженого саго з сиром з коричневого цукру гулу Мелака.

Головним елементом китайської трапези теж виступає рис у супроводі кількох страв з м'яса і овочів, зазвичай не гострих. Тим не менш, важливим продуктом є і локшина, представлена ??величезною кількістю рецептів та поєднань. Часто локшину подають в супі, або в смаженому вигляді з скибочками м'яса, креветками і овочами. Локшина каррі часто доповнюється куркою і соєвими пагонами. Рис з куркою по-хайнаньськи. Рис, зварений на міцному кістковому курячому бульйоні з приготованим на пару або смаженим курчам. У деяких наметах ця страва може включати хрусткі або солодкі скибочки смаженої свинини. Нгах Пох Фан. Рис, приготовлений у глиняному горщику в соєвому соусі. Він супроводжується куркою, грибами, китайськими сосисками і різноманітними овочами.

Ассам Лакса - це типово пенангський делікатес, але його готують майже по всій Малайзії. Він являє собою рисову локшину, яку подають в пряному рибному соусі з нашаткованим огірком і ананасом, а також ложкою креве- точной пасти. Національна кухня у західній частині Індонезії полягає зазвичай з відварного разом рису, якого подається безліч гарниров, переважно овочевих - тапиока, солодкий картопля (батат), соєві коржі, зрідка - риба, ще рідше - птах. Яловичина і баранина малодоступні для простолюду через дорожнечу. На сході країни замість рису вживають продукти сагової пальми, кукурудзу, корені; ширше використовуються море-продукти.

Сінгапурська кухня - загальний термін, яким позначають велику різнома- нітність страв різного походження, популярних у Сінгапурі. Добре поїсти є улюбленою розвагою населення Сінгапуру. Завдяки стратегічному положенню міста-держави сінгапурська кухня склалася упродовж довгих століть куль- турного впливу кухонь різних народів: малайської кухні, китайської, індонезійської, індійської, перанаканської та європейської, особливо англійсь- кої й португальської, кухонь. Відчувається також вплив цейлонської, тайської, філіпінської та близькосхідної кухонь. Китайський кухар із вуличного центру харчування під впливом індійської культури може експериментувати з такими інгредієнтами як тамаринд чи куркума, тоді як індійських повар може готувати смажену лапшу. Велика різноманітність місцевої кухні робить її культурною принадою. Здебільшого сінгапурці харчуються у вуличних центрах харчування (англ. hawker centre), наприклад Лау Па Саті, ніж у ресторанах. Вуличні центри харчування можна знайти в будь-якому кутку міста, а їжа в них смачна й дешева, що забезпечує широку споживацьку базу. Їжа вважається в Сінгапурі важливим елементом національної ідентичності й ниткою, що зшиває до купи різні культурні традиції. У сінгапурській літературі їжу називають націона- льною одержимістю. Сінгапурці часто розмовляють про їжу. Релігія накладає деякі обмеження. Мусульмани не їдять свинину, індуїсти яловичину, вистачає також вегетаріанців. Обідаючи разом, люди з різних громад проявля- ють розуміння, а тому вибирають їжу, яка була б прийнятною для всіх.

Рада Сінгапуру з туризму пропагує сінгапурську кухню як ще одну туристичну принаду, порівняну з шопінгом. У липні уряд організовує Сінгапурський фестиваль їжі. Мультикультурність місцевої їжі, легкодоступність страв міжнародних кухонь різних стилів, широкий діапазон цін створюють у Сінгапурі «харчовий рай». Сінгапур невеличка країна з високою густотою населення, земля там цінний ресурс. Більшість продуктів та інгредієнтів місто імпортує, хоча є маленька групка місцевих фермерів, які вирощують овочі, фрукти, птицю й рибу. Але Сінгапур зв'язаний зі світом густо мережею повітряних й морських шляхів, що дозволяє йому ввозити сільськогосподарську продукцію звідусіль, включно з такими дорогими морепродуктами, як сасімі з Японії. Основними продуктами харчування вищевказаних країн - рис, риба, фрукти, чай. Рибу смажать, варять, в'ялять на сонці, солять. Багато споживають морепродуктів - омарів, лангустів, крабів, мідій, морських їжаків. Кухня цих країн містить немало екзотичних страв: підсмажені на вугіллі жаби, підсмажене на решітці м'ясо собак, а в деяких районах Таїланду вживають «їстівну землю».

У країнах Індокитаю споживають свинину (в основному у вигляді ковбас), м'ясо буйвола, птиці і багато інших екзотичних тварин. Рибу часто готують з цукром та оцтом. Тут люблять гусячі шкварки, смажену печінку з часником. Страви приправляють гострими соусами, особливо люблять соєвий соус з яким їдять більшість страв. З качиних яєць готують дуже товстий омлет, до якого додають ароматичні трави. Його ріжуть на дрібні кубики і їдять холодним з соєвим соусом. Рулети також готують зі свіжою свининою, грибами, цибулею, креветками, крабами, червоним стручковим перцем і т. д. З овочів, окрім широко відомих у нас, тут використовують пагінці молодого бамбука, бата, земляну грушу, ін'ям, сою. Гарбузи тут їдять сирими, а також готують з них багато страв.

У країнах Південно-Східної Азії споживають багато фруктів: ананасів, бананів, манго, лимонів, гранатів, апельсинів, папайї. Страви подають у маленьких салатничках, які називаються «кабат». Часом їх виставляють до 50 шт., страва в них завжди дрібно нарізана. їдять двома дерев'яними паличками, в Європі їдять виделками, але палички потрібно мати в запасі. Чай - національний напій цих народів. Часто чай п'ють з жасмином, апельсином, лимоном. З прохолоджувальних напоїв споживаються фруктові-ягідні соки, фруктові вина, які п'ють за допомогою довгих бамбукових трубочок. Хліб жителі Південно-Східної Азії їдять білий.

Індійська кухня - одна з найстаріших, найбагатших і найрізноманітніших у світі. Хоча найбільше вона славиться своїми вегетаріанськими стравами, навіть переконаний м'ясоїд буде неабияк задоволений. Звиклий до континентальних страв гурман в Індії матиме чому дивуватися: зовнішній вигляд, манера подачі та споживання, не кажучи вже про смак та аромат, такої багатої на різноманітні спеції індійської традиційної кухні здатні причарувати. На цьому густонаселеному півострові проживає така безліч народів, що сповідають різні релігії, що дуже важко охарактеризувати в декількох фразах типову кухню, вірніше, кухні. Спонтанічне й поширене узагальнення, що всі індійські страви дуже гострі - воно вірне для мусульманських територій, а на півночі переважає помірна кухня. У ній даються перські впливи - наприклад, розповсюджений звичай уживати йогурт для приготування гарячих страв. Більша частина Індії вегетаріанська, саме тому вмале використання приправ перетворилося в справжнє мистецтво. Серед величезної кількості спецій, які використовуються в індійській кухні слід виділити: кмин, коріандр, куркуму, кардамон, червоний і зелений чилі, корицю, шафран, гвоздику, мускатний горіх, імбир, аніс, кунжут, цибулю і часник. Каррі, являє собою порівняно рідку другу страву, схожу на рагу. У всіх своїх варіантах вона приправлена сумішшю різних спецій, яким індійці надають досить важливе значення. Вона має широку шкалу - від приємного аромату до запаморочливої гостроти. Ця суміш називається масала, і за стародавньою традицією для кожної страви передбачений особливий її склад. Із практичних міркувань деякі типові суміші ароматично-смакових добавок стали випускати в готовому вигляді, і в широкий торговельний мережі

вони одержали назву спеції каррі. Незважаючи на велике різноманіття каррі, в залежності від повара, є група додатків (часник, імбир, цибуля, перець чилі або йогурт), яких не можна не поминути при приготуванні каррі. Серед жителів Індії багато вегетаріанців, вони харчуються рисом і різноманітними овочами, які європейцям навіть невідомі. Вони їдять яйця, але відкидають рибу й ракоподібних. Попри це, усілякі морські тварини займають в індійській кухні важливе місце. М'ясні страви, які ми зустрінемо особливо на північно-заході країни, індійці-мусульмани готують з баранини або козятини. Узагальнено можна сказати, що на півночі Індії страви більше густі, а на півдні скоріше схожі на суп. Але рис завжди подається окремо. З овочів на першому місці бобові, особливо сочевиця. Важливу роль грає свіже коріння пікантного смаку. Великою популярністю користуються молочні продукти, особливо йогурт (дахі). В багатьох індійських хатах трапеза без дахі вважається неповною. Це має досить легке пояснення. Казеїн, який міститься в молочних продуктах, добре втамовує спрагу, яку визиває дуже гостра їжа.

На відміну від східно-азіатських країн, в Індії їдять багато сортів хліба, переважно у вигляді коржів або булок. Цим пояснюється й порівняно високий рівень споживання пшениці в цій країні. Хоча в Індії найбагатші асортименти фруктів і овочів і нерідко ними завершують трапезу, тут подають і десерт у вигляді крему або щось на зразок йогурту з більшим ніж в нас вмістом цукру. В значній мірі це йде від традиції кухні гінді, але позначається також і арабо-перський вплив.

Кухня Шрі-Ланки багато в чому нагадує кухню Індії, що обумовлено як близькістю цих країн, так і схожим асортиментом продуктів, що використовуються для приготування страв (дари моря, фрукти, зелень, всілякі прянощі). Переважно раціон шрі-ланкійців складається з рослинної їжі, ланкі- йці практично не вживають м'яса. Фактична відсутність у раціоні м'яса ланкійської обумовлено тим, що корови тут шануються як священі тварини. У кулінарних цілях широко застосовуються рибопродукти, тропічні фрукти, а також всілякі прянощі. Особливістю кухні Шрі-Ланки є широке вживання всіляких спецій, особливо чилі, що наділяє блюдо, в яке додають подібну приправу, характерним особливо гострим смаком. Здавна жителі острова широко вживають страви, приготовані на основі рису і каррі, що, втім, характерно для південно-азіатського регіону в цілому. З точки зору ланкійської кулінарії, практично будь-яка їжа, в яку додали суміш подрібнених в порошок спецій, може називатися каррі. Суміш спецій містить в собі куркума, подрібнений коріандр, часник, чорний перець, перець чилі, гірчичні зерна, кмин, корицю, а також інші компоненти. Для приготування цієї суміші існує величезна кількість всіляких рецептів і кожен кухар дотримується своїх самотніх секретів. Основою звичайного щоденного меню на Шрі-Ланці є рис і каррі. Базовий продукт всіх блюд - рис, але він практично ніколи не змішується з соусом, а подається в спеціальному великому блюді, навколо якого ставлять мисочки з різними інгредієнтами і самостійними стравами. Їсти його можна як приладами, так і руками. Каррі для ланкійців - не одне блюдо, а ціла група блюд - з риби, м'яса, різних море-продуктів, птиці, овочів, бобових і фруктів. Об'єднує їх своєрідна комбінація прянощів, розтертих в порошок, під назвою каррі. Каррі, що готується на острові кілька різниться способом приготування від каррі, яке готують в Індії - ланкійці попередньо підсмажують суміш, крім того, за гостротою смаку ланкійська суміш теж відрізняється від континентальної. Каррі використовується для приготування практично будь-яких продуктів, у тому числі м'ясних, рибних, а також страв з овочів або тропічних фруктів.

Одним з блюд традиційної ланкійської кухні є пропарена локшина, до складу якої входить рисове борошно. Цю страву називають стрінг хоперс. Як правило, «острівну локшину» вживають вранці, на сніданок. З тієї ж муки, кокосового молока і дріжджів печуть аппу (арра) - чашовидної форми млинці з хрусткими краями і м'яким центром. Якщо в центр додати яйце, виходить млинець-глазунья біттара аппа (англ. bittara arra), що серед британців відомі як egg hoppers. До речі, якщо на аппу кладуть

масло, змішане з підсолодженою кокосовою стружкою, це вже десерт хакуро-appa (англ. hakuru appa).

Широку популярність у гостей заслужено здобуло блюдо кірібат (англ. Kiribath) - ця страва готується на основі рису з додаванням молока кокосового горіха. Це екзотичне блюдо, як правило, подається на сніданок, при цьому воно подається шматочками у вигляді ромбів з додаванням всіляких прянощів, кокосової стружки, лимонів або перцю. З кокосовою стружкою і пальмовим «медом» кірібаті стає солодким - імбул кірібаті (англ. imbul kiribath). Суміш надає стравам, які нею приправлені, особливий аромат і пікантний пекучий смак. Серед обов'язкових компонентів суміші - чорний перець, коріандр, пекучий перець чилі, насіння гірчиці, кмин, кориця, куркума, імбир, часник, а також листя вічнозеленого чагарника каррі. Варіантів такої суміші стільки, скільки і людей, які готують її. На Шрі-Ланці компоненти суміші зазвичай попередньо підсмажують на сковороді, і в цьому полягає основна відмінність ланкійського каррі від індійського. Крім цього, ланкійські суміші менш гострі.

Кухня Шрі-Ланки має також особливості у використанні деяких компонентів: до безлічі ланкійських страв входить стружка з м'якоті кокосового горіха, кокосовий сік, кокосова олія, пальмовий нектар (англ. treacle). Іншим характерним компонентом ланкійської кухні стала умбалакада (англ. Umbalakada) - подрібнена на порошок суха рибка, яку тут називають маль- дівською і додають у каррі для аромату.

Гурмани вважають Шрі-ланку «пряним островом», де ростуть найкращі у світі кориця, гвоздика, мускатний горіх, чорний перець, імбир, кардамон і ваніль, а любителі географії та історії згадують, що саме заради прянощів на острів ще в середні століття припливали арабські купці, а на початку XVI століття прибули португальці. З тих пір аромати ланкійської землі прикрасили кухні багатьох країн світу, а запашна, але пекуча суміш каррі стала свого роду кулінарної візитівкою острова.

Наступною самобутною стравою ланкійського кулінарного мистецтва є роту - корж, випечений з рисового борошна з додаванням кокосової стружки. Роту вживається з каррі або тропічними фруктами.

Будучи острівною державою, Шрі-Ланка справдавна веде промисел дарів екваторіального моря: тут видобувається багато видів риби, кальмари, молюски та інша морська живність. Шрі-Ланка славилася своїми морепродуктами ще з давніх часів - про смакові якості ланкійських дарів моря не даремно ходили легенди.

В основі бутанської кухні - рис, овочі і багато гострого перцю (з недавнього часу - кукурудза). У холодну пору року бутанська кухня більшою мірою переорієнтовується на м'ясо. Розповсюджений домашній сир із пліснявою. Серед популярних місцевих напоїв варто відзначити маслянистий чай черінгма, рисове пиво і домашні настоянки (ара), що нагадують іноді рисову горілку, а іноді віскі.

Пакистанська кулінарія зовсім не відрізняється від індійської. Різниця в основному в тому, що пакистанці не відносяться до вегетаріанців. Вони споживають будь-яке м'ясо, крім свинини, вживають багато овочів. Рис їдять з соусом карі. Страви пакистанського народу, як і індійські, дуже гострі і пряні із-за великої кількості спецій і приправ - червоного і чорного перцю, мускатного горіха,

тмину, імбиру, гвоздики, м'яти, анісу, укропу, шафрану, часнику, цибулі, горіхів - мигдалю. Пакистанці ніколи не вживають алкогольних напоїв, але п'ють багато чаю і холодного молока, фруктових соків. Фрукти їдять свіжими і маринованими.

Національні кухні Непалу і Бангладеш дуже схожі з кулінарією Індії, в цілому носять вегетаріанський характер. Страви - гострі і пряні, з великою кількістю спецій, приправ, гострих соусів. Із гарячих напоїв - це чай і кава. Чай п'ють, як правило, з молоком (подають окремо в молочниках) і солодощами.

Для туристів з Індії, Пакистану, Непалу, Бангладеш рекомендувати:

холодні закуски: свіжі овочі (огірки, помідори, зелену цибулю); салат з червоної капусти, ікра з баклажанів, кабачків, перець фарширований, гриби мариновані з цибулею, квасолі червону з горіховим соусом; риба під маринадом;

супи: суп рисовий з цибулею, суп з різних овочів, супи-пюре, суп-картопляний з грибами, суп з квасолі з локшиною;

другі страви: картопля відварна з цибулею, грибами чи помідорами, картопля, смажена у фритюрі, деруни, котлети картопляні з грибним соусом, котлети морквяні і капуста, голубці овочеві, рагу з овочів, капуста тушкована; капуста, запечена під молочним соусом; гарбуз з квасолею в сметанному соусі, гарбуз, запечений з рисовою кашею; кабачки смажені з маслом чи сметаною; горошок зелений в молочному соусі, стручки квасолі з маслом; рис розсипчастий, зварений без солі і масла; макарони відварені з томатом; локшина з м'ясом. Десерт: свіжі фрукти, ягоди з цукром, диня; кавун; млинчики з варенням; різні фруктові пюре з цукром; компоти із свіжих і консервованих фруктів і ягід; муси, желе, креми, тістечка, торти, варення. Для індійців мусульманського вірування в меню необхідно включати страви з баранини і птиці, яєць, молока і молочних продуктів, а індійцям - вегетаріанцям слід додатково рекомендувати масло, молоко, вершки, молочні продукти, страви з яєць. До столу обов'язково подають фруктові і томатні соки, чорний і червоний перець, цибулю, часник, гострі томатні соуси.

2. Рекомендації харчування для туристів з Північної Європи

Іншим сектором туріндустрії, який повинен враховувати особливості роботи з іноземними туристами, є сектор харчування. Види послуг, що ним надаються, становлять приблизно 25-30% загальної вартості, наприклад, пізнавального туру. Організація харчування іноземних туристів здійснюється здебільшого ресторанами та барами класів "люкс", "вищий" та "перший", які можуть функціонувати як у складі готельного підприємства, так і самостійно. Туристичні фірми укладають відповідні угоди з підприємствами ресторанного господарства і заздалегідь подають місячні або декадні графіки перебування іноземних туристів із зазначенням класу обслуговування та національності туристів, а не пізніше ніж за добу - замовлення на обслуговування кожної групи туристів.

Організація харчування іноземних туристів має певні особливості. Насамперед, необхідно враховувати національність гостей. З давніх-давен мандрівників цікавили особливості кухні країни, у яку вони прибули. З іншого боку, виявом справжньої гостинності та високої поваги є вміння господарів нагодувати гостя звичними для нього стравами. Цим жестом вони дають гостеві зрозуміти, що не хочуть, щоб він відчував себе на чужині. А у туриста він породжує вдячність і добру, довгу пам'ять про візит до чужої країни. Але треба враховувати, що приготування страв рідної кухні туристів вимагає великої майстерності кухаря, інакше можна досягти зворотного ефекту і образити патріотичні почуття гостя. Організовуючи харчування іноземних туристів стравами української та інших поширених кухонь (французької, італійської, китайської), необхідно пам'ятати, що на формування особливостей харчування в різних країнах, географію харчування впливає низка факторів, серед яких основні: природні особливості тієї чи іншої країни, зумовлені географічним положенням, етичні і релігійні норми, конкретні історичні долі народів, рівень досягнутого розвитку країн. У кожній країні, у людей різних національностей є властиві їм смаки у виборі продуктів харчування, приготуванні страв, застосуванні різноманітних способів та технологічних прийомів теплової обробки продуктів, використанні спецій і приправ. Є також і певні харчові обмеження. Кухня страва азія раціон

Приймаючи гостей з Англії необхідно знати і мати на увазі те, що ця кухня не має такої розповсюдженості, як наприклад, французька. Англійці дуже консервативні у всьому. Вони вважають континентальну їжу не такою здоровою і корисною, як свою. Для англійської кухні характерні швидкі та нескладні технологічні прийоми приготування страв.

Режим харчування англійців відрізняється від загальноприйнятого в Європі. Це перший сніданок, ланч (другий сніданок) о 13.30 дня, фایвлок (подавання чаю). О 17 год. та обід (після 18 год.). У центральних та північних районах Англії замість обіду влаштовують «великий чай», але більш консервативні англійці до цього ставляться зі зневагою і віддають перевагу доброму обіду. На перший сніданок англійці люблять яєчню з беконом, вівсяну кашу (порідж), 1 тости з апельсиновим варенням. Дехто замовляє смаженого оселедця, сосиски або нирки. П'ють багато чаю. Особливістю харчування англійців є їх відданість одному і тому ж сніданку щодня. День англійця починається звичайно із сніданкового чаю або склянки апельсинового соку. Чай англійці п'ють до семи разів на день. До чаю подають пиріжки з цукатами, мигдалем та іншими горіхами, галети, пряні хлібці або тонко нарізаний хліб з маслом. З перших страв найбільш розповсюджені прозорі бульйони, супи-юре. До них окремо подають гарніри: кусники звареного м'яса, яйце, локшини, свіжі овочі, а іноді - грінки, пиріжки. Соуси, а точніше заправки, готують без борошна. Соуси в європейському застосуванні не характерні для англійської кухні. Тут віддають перевагу м'ястному соусу: настоянці рублених листків м'яти, оцту, цукру та води. Пудинги поливають коньячним соусом: вершкове масло прогрівають з цукром-піском,

а відтак додають коньяк. Дуже популярний кетчуп. Пшеничний та житній хліб використовується в незначних кількостях. Його заміниками є картопля, приготована по-англійськи. З борошняних виробів розповсюджені пироги з листового тіста, пироги з м'ясом або овочами, з фруктами, пудинги. В англійській кухні достойно представлені страви з яловичини, баранини, птиці, дичини. Жирна свинина попитом не користується. М'ясо, птицю, дичину смажать основним способом - на решітці (рашпері) і в смажильній шафі. Крім смаження, часто готують страви з відвареного м'яса, рідше - з тушкованого. Ростбіф належить до страв, що є гордістю англійської кухні. Він прикрашає столи будь-якого прийому. Подають його як у холодному так і в гарячому вигляді. Незмінний супутник ростбіфа - йоркширський пудинг. Страви англійської кухні переважно смажать на свинячому салі або маргарині. Смаженину англійці їдять з м'ясним обезжиреним соусом (греві), баранину - з м'ятним, птицю - з білим соусом, біфштекс - зі смаженою цибулею. Дуже люблять вони «пікулі» - дрібні мариновані овочі. Англійці майже не вживають круп'яні гарніри. Вони віддають перевагу відвареним овочам: картоплі, моркві, ріпі, капусті, спаржі, зеленій квасолі і т. д. Головне місце за столом займають овочі, зелень, фрукти, ягоди.

Великим попитом користуються продукти моря - прісноводні, омари, краби, мідії, молюски. З них готують різноманітні холодні закуски, які подають зі свіжими та вареними овочами. Їх заправляють майонезом або салатною заправкою. Англійці не їдять кетову (червону) ікру та заливну рибу. Значне місце займають овочі та картопля, які споживають у відвареному вигляді.

Англійський аристократ Джон Монтас Сендвіч вигадав сендвіч - бутерброд, який користується великою популярністю в Англії. Цей бутерброд зручний тим, що його можна їсти не забруднивши рук, оскільки він складається з двох ломтиків хліба, всередині яких поміщено продукт (сир, ковбасу, шинку тощо). Надалі почали випікати спеціальний рогалик, розрізавши який клали туди продукти. З часом сендвічі прийшлися до смаку в багатьох країнах і дістали широке розповсюдження. З фруктів у Великобританії найбільше поважають яблука. Пиріг з яблуками - національна страва англійців. Для виготовлення тістечок використовують ізюм, лимони, апельсини, сливи, фініки, мигдаль та інші горіхи. Традиційні десерти - це компоти з сушених фруктів, вершки та желе. В Англії виготовляють прекрасні сири, в тому числі «честер», що має світову славу. Ритуал вживання чаю в Англії більше ніж традиція. У будь-яких випадках, важливих чи не дуже, англійці п'ють чай. Його заварюють, як правило, з декількох сортів. П'ють його з невеликою кількістю молока, причому чай доливають до молока, а не навпаки. В установах вранці і після обіду роботу зупиняють на декілька хвилин, аби кожен з працівників міг випити горнятка чаю, який приготувала спеціальна працівниця. До святкового столу англійці люблять вживати французькі, італійські, німецькі та інші вина. Найчастіше вони п'ють те, що кому подобається. Таке вино як Херес в Англії називають «шері» і подають як аперитив, тобто перед їжею. А портвейн називають «порт» і п'ють його після обіду. Віскі вживають в основному шотландське. Небажано пропонувати англійцю рибні супи, круп'яні гарніри, кетову ікру, заливну рибу, млинці, пельмені, налисники. З мінеральних вод краще пропонувати нарзан. В Англії дуже люблять пунш з ромом.

Фінська кухня за набором продуктів мало відрізняється від своїх сусідів - шведів та норвежців. Фінляндія має близько 60 тисяч озер. Її справедливо називають країною озер. У них виловлюють багато сьомги, яку їдять сирого або соленою, вугрів і т. д. Цю рибу коптять, маринують, з неї роблять паштети та фарші. Фіни люблять ситний сніданок, а обідають доволі пізно. Гарячі страви споживають один раз на день. Основу денного раціону складають бутерброди та холодні закуски, популярні багатоповерхові сандвічі, так звані датські бутерброди. Багато фінів під час їжі п'ють свіже охолоджене молоко, люблять кефір, рідко споживають домашній сир. Улюблена страва фінів - це оселедець з картоплею, млинці з рибними начинками, пельмені, гречана каша з шкварками або

сосисками. Люблять фіни бобові, капусту та всілякі салати. Картоплю та моркву споживають відвареними, густо посипавши петрушкою. Дуже люблять гриби та страви з них. Фіни не дуже люблять масло, його переважно змішують з іншими продуктами, а тоді мажуть на хліб. Не люблять картоплю-фрі. Каву п'ють у будь-яку пору дня. Найрозповсюдженіші ягоди - це малина, чорниця та брусниця. З полярної малини фіни виготовляють знаменитий лікер з неповторним смаком «Лакка». Найпопулярніша страва з Фінляндії - пиріг з рибою «калекукко», а карельські пироги «кар'ялан-піракка» завжди отримують похвалу від іноземних гурманів. На Новий рік фіни печуть пиріг «ріісіпууро». За легендою, та дівчина, що знайде вкладений туди мигдаль у наступному році вийде заміж. На десерт туристам з Фінляндії можна запропонувати пироги, рулет, торт з ягодами, варенням, яблуками, фруктові салати зі збитими вершками. До столу потрібно подавати житній та пшеничний хліб, мінеральну та фруктову воду.

Ірландці люблять багатий та ситний обід. Ввечері, за старою традицією - великий чай, під час якого на стіл подають оселедець, салати, м'ясо, підсмажене на сковороді, тістечка, кекси. Бекон - традиційна страва ірландців. Його подають у відвареному вигляді або в підсмаженому - з яєчною. На другому місці баранина, зварена з петрушкою та каперсами. З овочів віддають перевагу капусті та цибулі, але картопля є такою ж важливою в харчуванні як і в слов'янських народів. Ірландці виготовляють особливе чорне тягуче пиво. Далі іде віскі, що в перекладі з кельтського означає «вода життя». Для країни, де здається ніколи не перестають іти дощі, ці напої справді рятують від холоду та простуди. Ірландці мають досить риби в прісноводних річках, але споживають її порівняно мало. Зате споживають багато борошняних страв. Їх подають до столу гарячими, з вогню, сильно посипавши цукром та корицею. Дуже смачні кондитерські вироби, зокрема тістечка.

З солодких страв популярне молочне желе, приправлене лимоном. В Ірландії дуже люблять солодкий хліб з ізюмом «бармбрек». Улюблений напій - чай, його п'ють у будь-яку пору дня. Ірландським туристам можна пропонувати майже всі страви української кухні.

Норвегія - приморська держава, тому основу її кухні складають страви з риби та рибопродуктів. Рибу споживають у смаженому, копченому та в'яленому вигляді. Це тріска, оселедці, камбала, палтус. Улюблена національна страва «кліп-фікс» - висушена на скелях тріска без голови. Норвежці дуже люблять страви з відвареного лосося та горбуші під білим соусом з овочевим салатом. У скандинавських кухнях використовують м'ясо кита в тушкованому вигляді.

Харчування сільських жителів відрізняється від харчування жителів міста та приморських районів. Сільські жителі найбільше споживають оселедців з відвареною картоплею, а влітку житню молочну кашу. Жителі міст рибу споживають до чотирьох разів на тиждень, вживають супи, часом десерт.

Норвежців гурманами не назвеш, кухні вони приділяють дуже мало уваги і до харчування невибагливі. Сніданок, як правило, ситний, другий сніданок - це дві - три тартинки з молоком або чаєм. Обід відбувається о 16 год., де за цілий день подається гаряча страва. Норвежці люблять овочеві, рибні, м'ясні, заправлені борошном, супи. Як і всі скандинави, норвежці люблять пудинги та паштети. Популярний норвежський національний сир, який виготовляють з незбродженого козячого молока, його їдять з хлібом та маслом. Різниця між повсякденним харчуванням та святковим столом у норвежців більш значна ніж у інших народів Європи, особливо у сільській місцевості. У Норвегії будь-де і в будь-яку пору року продають «смербреди» - бутерброди з вершковим маслом і різними

гарнірами. Навіть у ресторанах обід може складатися виключно з бутербродів. В українській кухні немає страв, які б не можна було подати туристам з Норвегії.

Національна кухня шведів багатша, ніж їх сусідів по Скандинавському півострову. Кулінари цієї країни дуже люблять цукор і підсолоджують ним всі страви, навіть хліб та мариновані оселедці. У Швеції готують кров'яну солодку ковбасу, яку подають до столу з ягідним компотом. Швеція - морська держава, тому основним продуктом харчування її населення є риба та інші продукти моря. З риби готують салати, перші та другі страви. Користуються попитом страви з овочів та м'яса. Улюблена страва шведів - темний квасо-левий суп з шпиком, також трохи підсолоджений. У щоденному раціоні використовують асортимент бутербродів і холодних закусок. Причому для бутербродів застосовують будь-які хлібобулочні вироби, крокети, палянички і т. д. Картоплю, моркву та інші овочі подають, переважно відвареними, люблять картоплю в мундирі, млинці зі сметаною, розсипчасті каші. Шведи готують оселедці так, як ніхто в світі, застосовуючи вишукані рецепти маринадів та соусів. Вони прекрасно готують вугра та копчену сьомгу. У відповідності з древніми традиціями тут продовжують в'ялити та коптити м'ясо. Для приготування страв використовують різні сорти квасолі та інших бобових. У шведів кулінарні традиції дуже прив'язані до релігійних свят. Тістечка готують наприклад, на Різдво, але не готують на Великдень. Таке саме правило стосується і страв з м'яса. Кава - основний напій, чай вживають рідше. У Швеції діють суворі обмеження щодо споживання алкогольних напоїв, воно нормується пайковими картками, а в закладах харчування існує норма відпускання. За межами своєї країни шведи часто себе не обмежують у вживанні алкоголю і потрапляють у різні складні ситуації. Це потрібно враховувати обслуговуючому персоналу ресторану. Перші страви слід подавати об'ємом до 300 мл, на столі повинен бути житній та пшеничний хліб, мінеральна та фруктові води.

Маючи необхідну інформацію про смаки і вподобання туристів, ресторан зможе задовільнити потреби туристів і залишити приємний спогад про подорож на гостинність ресторану та країни в котрій вони подорожували.

3. Розробити меню денного раціону для туристів з Греції. Розробити техно-логічну картку на одну із страв, визначити її харчову цінність

Меню «a la carte» денного раціону для туристів з Греції.

Сніданок. Шведський стіл.

-гарячі напої: (кава, чай, трав'яні чаї)

-хліб з бринзою та маслинами, хліб Псомі

-грецький манний пудинг

-печиво курабіє

-тістечка

-пиріг бугаца

-сирна запіканка

-солодощі: джеми, мед, сухофрукти, горіхи в меду, виноградове, трояндове, айвовоє варення до якого додано листя лимонника.

-молочні й кисломолочні продукти.

-грецький йогурт з овечого або козячого молока.

-м'ясна нарізка (свинина, телятина, баранина)

-сирна нарізка (Фета, Анфотирос, Касері, Кефалотірі, Манурі, Метсовоне)

-олівки

-варені яйця та омлети

-фрукти. (апельсини, мандарини, грейпфрути, банани, яблука, груші, виноград, полуниця, персики)

Обід.

Салати:

Салат вітамінний (яблука, томати, огірки, морква, селера, горошок, вишня, лимон, сметана)... 100 гр.

Салат Гецький100 гр.

Салат з руколи з оливками, в'яленими томатами і салями.....100 гр.

Перші страви:

Суп Авголемоно.....250 гр.

Суп Магирица.....250 гр.

Суп Томатний.....250 гр.

Основні страви:

Курка з пастою орзо (юветсі)...150/150 гр.

Біла квасоля, запечена з червоним перцем і гострими ковбасками....150/150 гр.

Спагетті з помідорами чері та боттаргой.....300 гр.

Грецький хліб з бринзою и маслинами.....80 гр.

Вода мінеральна (с газом и без газа)...0,5 л.

Сік в асортименті.....0,25 л.

Вечеря.

Салати:

Салат з огірків з свіжими травами, часточками апельсина і цедрою.....150 гр.

Салат «Хоріятіки».....150 гр.

Салат Орегано.....150 гр.

Основні страви:

Пряна баранина з кропом і шпинатом.....300 гр.

Артишоки з крабовим м'ясом250 гр.

Свиняча вирізка з орзо і соусом дзадзікі.....250/50 гр.

Камбала по-грецьки.....300 гр.

Смажені кабачки.....200 гр.

Цвітна капуста, тушкована з томатами і корицею.....200 гр.

Овочі на грилі (баклажан, перець, цукіні, кабачки)...200 гр.

Хліб Псомі.....80 гр.

Вода мінеральна (с газом и без газа).....0,5 л.

Сік в асортименті.....0,25 л.

Затверджено

Керівник

найменування суб'єкта господарювання у

громадському харчуванні

(прізвище, ім'я та по батькові керівника)

« ____ » _____ 20__ р.

М.П. _____

(підпис)

4. Розробити технологічну картку на одну із страв, визначити її харчову цінність

Технологічна карта кулінарного виробу Салат вітамінний

...

Страница: 1 2

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА "ЕТНІЧНІ КУХНІ" СКАЧАТЬ

Подобные документы

Особливості організації обслуговування іноземних туристів харчуванням

Послуги харчування як елемент обслуговування іноземних туристів. Організація обслуговування іноземних туристів на підприємствах громадського харчування з метою збільшення потоку іноземних туристів до України. Меню для туристів з Ізраїлю та Туреччини.

курсовая работа [31,6 К], добавлен 15.06.2014

Особливості національних кухонь різних країн світу на підприємствах ресторанного господарства

Особливості культури гостини народів світу. Види обслуговування іноземних туристів. Історія виникнення кулінарії. Характерні відмінності в приготуванні страв національних кухонь Європи, Азії, Америки, Канади та Африки. Українська народна кулінарія.

курсовая работа [75,0 К], добавлен 19.11.2010

Технологія роботи м'ясо-рибного цеху ресторану та харчування туристів з Білорусії

Характеристика кухні Білорусії та харчування туристів. Організація роботи м'ясо-рибного цеху, робочого місця кухаря, санітарно-гігієнічні вимоги. складання меню з вільним вибором страв. Розрахунок сировини для них. Товарознавча характеристика птиці.

контрольная работа [68,2 К], добавлен 15.02.2015

Фірмові страви національної кухні

Хімічний склад, харчова та біологічна цінність страв з м'яса. Аналіз асортименту м'ясних страв в українській національній кухні. Сучасні напрямки в розробці фірмової продукції для ресторанів. Розробка рецептур та технології фірмових страв з м'яса.

курсовая работа [193,9 K], добавлен 25.04.2012

Технологія приготування страви "Крупник гречаний"

Характеристика української кухні. Харчова та біологічна цінність сировини, продуктів для страв. Розробка рецептури страви "Крупник гречаний", складання інструкційної і технологічної карт. Організація технологічного процесу, підбір обладнання, інвентарю.

курсовая работа [1006,4 K], добавлен 17.03.2015

Історія меню та меню в історії

Виникнення перших меню. Планування та розробка меню. Вибір типу кухні, стандартів якості, кількості основних позицій, які будуть підтримуватися постійно у ресторані. Меню як інструмент продажу. Структура меню та класифікація страв. Основні функції меню.

курсовая работа [75,3 K], добавлен 26.12.2011

Харчова цінність топінамбура

Товарознавча характеристика топінамбура, його харчова та біологічна цінність. Напрямки використання, оптимальні засоби обробки топінамбуру, аналіз асортименту страв з нього. Фізико-хімічні зміни, що відбуваються у виробі під час технологічного процесу.

курсовая работа [3,1 M], добавлен 11.12.2013

Теорії та концепції харчування людини

Антична теорія харчування. Теорія збалансованого та адекватного харчування. Вегетаріанство, лікувальне голодування, роздільне харчування. Концепція індексів харчової цінності та "живої" енергії. Особливості національних кухонь. Історія української кухні.

дипломная работа [2,6 M], добавлен 28.11.2010

Технологія приготування м'яса у закладах громадського харчування

Хімічний склад, харчова цінність, види м'яса. Організація та рекомендації з удосконалення технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів. Технологічні схеми приготування страв з яловичини. Характеристика ресторану вищого ґатунку.

дипломная работа [205,8 К], добавлен 21.03.2009

Асортимент та національні особливості кухонь країн близького зарубіжжя

Класична російська кухня. Сутність французької системи подачі блюд. Асортимент національних російських супів. Перша особливість української кухні - технологія приготування страв. Страви з риби. Вплив православної церкви на розвиток кулінарії в Україні.