

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию города Улан-Удэ
МАОУ «Лингвистическая гимназия №3 города Улан-Удэ»

XXI городская научно-практическая
конференция школьников “Шаг в будущее”

Мясные блюда в США, Великобритании и Бурятии

Выполнила: Цыренжапова Марина Анатольевна,
ученица 9 «б» класса

МАОУ «Лингвистическая гимназия №3
г. Улан-Удэ»,

Руководитель: Цыденова Лариса Никитична,
учитель английского языка

МАОУ «Лингвистическая гимназия №3
г. Улан-Удэ»

г. Улан-Удэ

2014 г.

Содержание	Страницы
Введение	3
Глава I. Мясо как продукт питания	4
Глава II. Сравнительный анализ мясных блюд в США, Великобритании и Бурятии	6
Заключение	11
Список литературы	12
Приложения	13

Введение

Каждый пищевой продукт имеет свои особенности, связанные с его химическим составом. Эти свойства в определенной степени обуславливают целесообразность использования того или иного продукта. Знакомство с этими свойствами способствует правильному составлению разнообразного меню для любого человека. Рассмотрим значение мяса как продукта питания.

Различные виды мяса (говядина, телятина, свинина, баранина, мясо разных птиц), а также мясные продукты (колбасы, сосиски, ветчина и т. п.) являются хорошими источниками белка и широко используются в питании здорового человека.

Цель нашей работы – исследование мясных блюд в США, Великобритании и Бурятии.

Задачи исследовательской работы:

- Дать информацию о мясе как продукте питания;
- Рассмотреть мясные блюда в США, Великобритании;
- Сравнить популярность мясных блюд в США, Великобритании и Бурятии.

Предмет исследования – мясо как продукт питания.

Объект исследования – мясные блюда в США, Великобритании и Бурятии.

Методы исследования: анализ, сравнение, опрос, наблюдение.

Данная работа состоит из введения, главы I «Мясо как продукт питания», главы II «Сравнительный анализ мясных блюд в США, Великобритании и Бурятии», заключения.

Глава I. Мясо как продукт питания

Благодаря своим высоким пищевым и вкусовым качествам, мясо относится к самым ценным продуктам питания. Мясо – самый популярный и востребованный продукт в рационе питания человека. Пищевая ценность мяса определяется тем, что оно является носителем полноценного животного белка и жира. Некоторые содержащиеся в нем питательные вещества по своей пищевой ценности, сбалансированности, химическому составу и свойствам невозможно заменить потреблением другой пищи. Кроме полноценного животного белка и жира в мясе содержатся экстрактивные вещества, минеральные вещества, водорастворимые и свертывающиеся белки, а также витамины и минеральные соли. Среди важных для организма минеральных веществ в состав мяса входят – железо, калий, магний, натрий, цинк, фосфор, йод и др. С мясом в организм поставляются витамины – тиамин, рибофлавин, пиридоксин, холин, никотиновая и пантотеновая кислоты, токоферолы, а также широкий комплекс витамина В: В1, В2, В3, В6, В12. Мясо содержит азотистые и безазотистые экстрактивные вещества, извлекаемые из него водой при варке. Сами по себе экстрактивные вещества питательной ценности почти не имеют, но служат сильными стимуляторами желудочной секреции, способствуя повышению аппетита и лучшему усвоению пищи. Мясом называют мышечную и соединительную ткань убойных животных и птиц, а также мускулатуру с костями и связками, жировыми прослойками, кровеносными и лимфатическими сосудами. На практике ткани мяса условно классифицируют на мышечную, жировую, соединительную, хрящевую, а также костную и кровь. Такая классификация применяется для оценки пищевой ценности, химического состава и свойств мяса в зависимости от соотношения в нем перечисленных тканей. Разделка туш для торговой сети производится по определенным схемам. Получаемые при этом сортовые отрубы различаются по питательной ценности, соотношению мышц, жира и костей. Сортность мяса зависит также от возраста и упитанности животных, условий их содержания и откорма и т.д. В зависимости от сорта мясо используют в соответствии с кулинарными рецептами для приготовления различных блюд. Мышечная и жировая ткани наиболее ценные в пищевом отношении. Мясо молодых животных средней упитанности имеет более высокие показатели качества. Мясо хорошо усваивается (около 80%) и сочетается с самыми различными продуктами. Перечень мясных блюд занимает солидные разделы в кулинарных книгах. При приготовлении блюд из мяса его подвергают термической обработке: варят, жарят, тушат. Существуют рецепты приготовления мясных изделий без

термической обработки. В пищу используется как само мясо убойного скота и птицы, так и его субпродукты, из которых приготавливаются обычные и диетические блюда. Такие субпродукты, как язык и печень не уступают мясу по вкусовым и питательным качествам, а по некоторым гормональным веществам даже превосходят его. В печени содержится значительное количество ретинола, железа, меди, фосфора и жирорастворимых гормональных веществ, в почках – витаминов группы В, в мозгах - много белков, фосфора, железа. Из субпродуктов готовят первые и вторые блюда, а также целый ряд кулинарных изделий и продуктов: ливерные колбасы, паштеты, консервы, начинки для пирогов, студни, зельцы и т.д.

Однако не все люди едят мясо. Есть так называемая группа людей – вегетарианцы. Вегетарианство – образ жизни, характеризующийся, в первую очередь, питанием, исключая употребление плоти любых животных. Согласно Оксфордскому словарю, термин *vegetarian* (вегетарианец) произошёл от англ. *vegetable* (растение, овощ).

Вегетарианство практиковалось на протяжении тысячелетий в странах, в которых были распространены такие индийские религии, как буддизм, индуизм и джайнизм. Вегетарианцами также были приверженцы разных философских школ. В Индии, по разным данным, вегетарианцами в той или иной степени являются от 20% до 40% всего населения страны.

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии. Англия сейчас является страной, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты — 6% населения этой страны не употребляют убойной пищи.

Глава II. Сравнительный анализ мясных блюд в США, Великобритании и Бурятии

Мясо хорошо сочетается с различными пищевыми продуктами, поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд. При изготовлении блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарку, тушение и запекание.

Для кулинарии **США** ведущими являются такие принципы, как гигиена и простота приготовления блюд; большое внимание уделяется здесь правильному питанию. По мнению большинства американцев, есть нужно то, что полезно для здоровья: следует ежедневно выпивать стакан фруктового сока, потому что он содержит витамин С, употреблять молоко и сыр, так как они богаты кальцием, есть каши, в состав которых входят железо и протеин, не забывать о свежих овощах, содержащих минеральные соли...

Из мяса в основном потребляют говядину, телятину и свинину - как правило, жареные. Из колбасных изделий распространены окорок, бекон, сосиски. Из птицы наиболее популярны курица и индейка. Индейку традиционно готовят по большим праздникам, начиняют фаршем из каштанов, хлеба и шалфея и подают с брусничным соусом

Для приготовления мясных блюд традиционная **английская кухня** использует практически все виды мяса – телятину, говядину, свинину, баранину. Англия, пожалуй, единственная страна, в которой отведено столько почестей жареному бедру быка, представляющего собой пищу для аристократов. Мясо может быть как запеченным целиком с кровью или же разрезанным на стейки и зажаренным на сковороде. Мясо обычно прожаривают не до полной готовности. В качестве гарнира к мясным блюдам могут подаваться запеченные овощи (чаще всего картофель), подливка, пикули, а также всевозможные соусы, чаще всего – томатный. Широкой популярностью пользуется также мятный соус, представляющий собой смесь из воды, сахара, винного уксуса и мелко нарубленных мятных листочков. Любимыми национальными блюдами без сомнения являются бифштекс и ростбиф. Настоящий ростбиф покрыт сверху хрустящей корочкой, в то время как внутри он должен оставаться сочным и розовым. Популярны также пироги со свиной, баранья нога, почечный паштет и т.д.

Различные виды мяса, птицу, дичь англичане готовят с любовью, самыми различными способами. Как правило, это основательные блюда с подливкой или соусом, варёными овощами или пудингом.

Самые «английские» способы обработки мяса — ростбиф и бефстроганов. Настоящий английский **ростбиф** (англ. roast — жарить, beef — говядина) готовят из мраморного мяса, богатого тончайшими жировыми прожилками, что позволяет приготовить его мягким и сочным. Ростбиф сначала обжаривают, а затем запекают в духовке. Причём в классическом английском ресторане непременно предложат три варианта готовности: well done – окончательно прожаренное мясо, medium – сочное бледно-розовое мясо с поджаренной корочкой и rare – с кровью.

Бифштекс, он же стейк, готовится из небольших кусочков говядины, обжариваемых в собственном соку. Мясо для приготовления бифштекса выдерживают в течение двух недель.

Любят англичане запечённые блюда. Например, **пастушью запеканку** (shepherd's pie). Традиционно она готовилась из баранины с картофелем: бараний фарш, обжаренный с луком, овощами и специями, сверху — пюре. Фарш можно обжаривать с любыми овощами на выбор — морковью, луком или тыквой.

Существование без мяса невозможно в **Бурятии** из-за скудной растительности и сурового климата. Знатоки, хорошо разбирающиеся в кулинарии, неизменно отмечают высокие достоинства бурятской национальной кухни. Особенно ценят они мясные блюда. Бухлер, позы, убсун, хирмаса, ореомог, хиимэ, кровяная колбаса, приготовленные умело, любовно, с соблюдением традиционных рецептов, удовлетворяющих всем требованиям гостеприимного стола, отвечают самым изысканным вкусам. Небезынтересно здесь сказать, что по традиции, а она, как известно, складывалась на основе особенностей натурального скотоводческого хозяйства, в каждый сезон года употреблялось в пищу мясо сугубо определенного вида животного. В сельской местности этот порядок сохранился и поныне. Летом предпочтение отдается молодому барашку, ближе к зиме - конине, зимой - говядине. Мясо же диких зверей добывалось только осенью. Искусные скотоводы, буряты владеют секретами откорма животных, предназначенных на забой, великолепно знают их анатомию, разделяют тушу строго по частям, редко прибегая к топору. Каждая часть туши, каждый элемент субпродукта употребляется на приготовление определенного вида блюда.

В бурятской кухне непременно учитывалась видовая принадлежность мяса. Мясо скота с «горячим дыханием» (халуун хушуутай мал) – овец и лошадей – считалось более

полезным и почетным, использовалось при угощении гостей. Мясо скота с «холодным дыханием» (хуйтэн хушуутай мал) – КРС, верблюдов, коз – ценилось меньше. Традиционно заготовка и употребление различных видов мяса и мясных продуктов подразделялись на 2 сезона – летний (апрель – октябрь) и зимний. В конце ноября начинался забой скота и заготовка мясных продуктов (уусэ) для зимнего сезона. Мясо и субпродукты заготавливались в 4 видах: замороженном сыром, замороженном вареном, жареном, сушеном. Сушеное мясо (борсо), заготовленное зимой, сохранялось до осени следующего года. Нарезанное на ленты длиной 20–40 см мясо сушилось на натянутых веревках в сараях, амбарах. Через несколько месяцев оно становилось легким, рыхлым, хорошо резалось ножом. Борсо также заготавливали летом, в этом случае оно получалось твердым, перед варкой его размельчали металлическим пестом в специальной деревянной емкости (тэбшэ). Еще одним народным способом консервирования мяса являлось изготовление мясной муки. Для этого мясо резали на кусочки и жарили до черноты, а затем растирали. Мясная мука была удобна для транспортировки, ее брали в длительные походы. В период забоя заготавливали впрок нари – ребра, позвонки, бока, толстую кишку и др., хорошие куски мяса укладывали в деревянные бочки или заворачивали в шкуру и зарывали в снег. Часть мяса укладывали в бочонки и ставили в амбаре для употребления в ближайшее время. Особым способом хранили бараньи туши – удаляли один из средних позвонков, складывали тушу пополам, передние ноги вкладывали в проделанное в задней части туши отверстие. Сложенное таким образом и завернутое в шкуру мясо хранилось до весны, не теряя своих вкусовых качеств. Особое место в бурятской кухне занимают блюда из субпродуктов. После забоя и разделки бараньей туши кусочки свежей печени заворачивали во внутренний жир и жарили на палочках над углями (хугабши). Для приготовления тархи мякоть размельчали, смешивали с головным мозгом и диким луком (мангир) и закладывали в кишки. Употребляли в свежем виде или замораживали. Ценилась конская кровяная колбаса (шабай). Из измельченной печени с внутренним жиром и диким луком готовили колбасу – эрээлжэ, из измельченных и заложённых в рубец внутренностей (кроме сердца, печени и почек) – хирмаса – полуфабрикат, блюдо, которое не подавалось гостям. Заготовленное мясо использовали для приготовления различных блюд: бухлера, пельменей (банши), пирожков (хуушуур), супов (шулэ), колбасы (хототой шуһа) и др. Популярным национальным блюдом бурят являются бузы, приготовляемые из мясного фарша и пресного теста на пару. По традиции при угощении гостей особое значение придавалось трем частям туши – голове, грудинке и крестцу. Самому почетному гостю – мужчине – подавалась голова коня (адуун тоолэй).

Существовал ритуал ее подношения и опробования. Баранью грудинку (убсуун) подавали уважаемым людям рода – старшинам, служителям культа. Грудинка также имела ритуальное значение. Ее опаливали на огне, очищали добела, отваривали в ночь перед Сагаалганом, делали ритуальные надрезы и ставили перед божницей. Через несколько дней мясо делили между всеми членами семьи. Крестцовая часть туши (ууса) предназначалась для угощения женщин самого высокого по возрасту и социальному положению ранга. Куски остальной части туши дополняли блюда с символическими частями для гостей: лопатка (дала), бедренная кость (можо сэмгэн), плечевая кость (адхаал), 2 нижних ребра (ундэр хабхан), поясничный отдел позвоночника (һээр). Одно блюдо предназначалось для 3–4 человек, таким образом, мяса одного барана хватало на 50–60 человек. К особым лакомствам относился конский жир золотисто-желтого цвета с заливкой (далан), подбрюшья (арбин) или со спины и крупа (гадар), употреблявшийся в сыром замороженном виде. Старинное монгольское блюдо боолто готовилось из целой туши барана или козы, у которой через горло удалялись внутренности и закладывались мангир, чеснок, соль, раскаленные камешки. Туша завязывалась, опаливалась на огне и очищалась. Через некоторое время камни вынимались, мясо разделялось на кусочки, крепкий бульон разливался по чашкам и подавался гостям. Существенным дополнением рациона становилось мясо диких животных, добытых на охоте. Из измельченных и обжаренных со специями внутренностей тарбагана или др. некрупных животных готовили дамбар, из тарбаганьего мяса, запеченного между раскаленными камнями в наглухо закрытом бидоне, – хоргог.

Самым популярным блюдом в Бурятии являются буузы. На сегодняшний день у нас много закусочных, кафе и других предприятий общественного питания, где можно попробовать вкусные буузы.

По статистике, сравнивая Англию, Америку и Бурятию, больше всего мяса потребляют в Америке. Во многом это объясняется тем, что уровень доходов у граждан Америки – выше. По словам Марка Розегранта, социолога, потребление мяса действительно зависит от уровня доходов: чем выше достаток потребителя, тем чаще он употребляет в пищу мясо. Это характерно не только для Америки — состоятельные граждане любой страны потребляют мяса больше, чем малоимущие.

Выходит, что американцы едят мясо просто потому, что они могут себе это позволить. Однако, по статистике, потребление мяса в Америке все же намного выше, чем в других развитых странах, жители которых тоже не сильно стеснены в средствах. Это можно объяснить тем, что стоимость мяса в США намного ниже, чем в других

благополучных странах.

Я провела небольшой социологический опрос среди своих родственников, знакомых, друзей и одноклассников об их отношении к мясу, мясным блюдам. Самые популярные блюда из мяса в Бурятии – буузы и шашлык.

Таким образом, мясо как продукт питания ещё древнего человека до сих пор является важным в жизни человека.

Заключение

Таким образом, мясо является одним из источников белка (содержание — 15-20 %), минеральных веществ (содержание колеблется от 0,8 до 1,6 %), — в основном это фосфаты калия, кальция, магния, цинк и медь, а также железо. Минералы в основном содержатся в печени и других органах, а также в крови. Печень является источником витаминов группы В, витаминов D и А, а также основным источником витамина В₁₂.

В настоящее время в основном диетологи рекомендуют рационально ограниченное (не более 25-30 % от общего количества пищи при низких и средних физических нагрузках) использования мяса в рационе, наибольшему ограничению подлежат жирные сорта мяса (но при этом допускается употребление без существенных ограничений мяса птицы, а также рыбы и морепродуктов). Наибольшему ограничению подлежат животные жиры с большой молекулярной массой. Подобные жирные кислоты, считаются необходимой пищей лишь при условии скудности остального питания или больших энергетических затратах.

В исследовании мы рассматривали мясные блюда в США, Англии и Бурятии и проанализировали, что больше всего мяса потребляют в Америке. Можно сделать вывод, что мясо является популярным продуктом питания, из которого можно приготовить множество блюд.

Список литературы

1. Бараников А. И., Приступа В. Н., Колосов Ю. А. и др. Технология интенсивного животноводства: учебник / Под ред. В. Н. Приступы. — Ростов н/Д: Феникс, 2008. — ISBN 978-5-222-12679-0
2. ГОСТ Р 52427-2005 «Мясная промышленность. Продукты пищевые. Термины и определения».
3. Кулинария / Под ред. О. Н. Боголюбовой. — М.: «Дабахов, Ткачёв, Димов», 1994. — 336 с. — ISBN 5-8438-0011-3
4. Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни. — М.: Росагропромиздат, 1990. — С. 149—150. — ISBN 5-260-00194-X
5. Мясо // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
6. Разуваев А. Н., Ключников А. Б. Основы современных технологий переработки мяса. Краткие курсы фирмы «Протеин Технолоджиз Интернэшнл».

Приложение 1

Следующий список включает в себя разновидности мяса животных, употребляемое в различных культурах:

Млекопитающие:

- Говядина: бизон, корова, як.
- Баранина
- Свинина
- Конина: лошадь, зебра.
- Дичь: оленина, лосина.
- Собачатина: собачатина, лиса, волк.
- Кошатина: кошка, лев, тигр.
- Грызуны: зайчатина, крольчатина, пищуха, крыса, белка, сурок, дикобраз, морская свинка.
- Сумчатые: кенгурятина, опоссум.
- Приматы: горилла, орангутан, шимпанзе, мартышка, человек (каннибализм).
- антилопа
- жираф
- слон
- носорог
- медвежатина

Птицы: курятина, утятина, гусятина, индюшатина, дичь (голубь, перепел, фазан, куропатка, вальдшнеп).

Морепродукты: рыбы, головоногие, ракообразные (краб, рак, лобстер, креветка), моллюски, китообразные (кит, дельфин)

Пресмыкающиеся: черепахи, ящерица, змеи, игуана, крокодил, аллигатор.

Земноводные: лягушка, саламандра, жаба.

Приложение 2

Таблица 1. Содержание веществ в мясе различных видов животных

Продукт	Вода, %	Белки, %	Жиры, %	Минеральные вещества, %
<u>Баранина</u> 1-й категории	67,6	16,3	15,3	0,8
<u>Буйволятина</u> --/--	66,8	19,0	13,2	1,0
<u>Говядина</u> --/--	67,7	18,9	12,4	1,0
<u>Конина</u> --/--	69,6	19,5	9,9	1,0
<u>Оленина</u> --/--	71,0	19,5	8,5	1,0
<u>Свинина</u> (беконная) 1-й категории	54,8	16,4	27,8	1,0
<u>Свинина</u> (мясная) 2-й категории	51,6	14,6	33,0	0,8
<u>Телятина</u> 1-й категории	78,0	19,7	1,2	1,1
<u>Верблюжати́на</u>	70,7	18,9	9,4	1,0

Приложение 3

Таблица 2. Потребление мяса (в кг) в разных странах

Страна	Потребление мяса (в кг) на человека
<i>Америка</i>	120 кг
<i>Англия</i>	83 кг
<i>Бурятия</i>	60 кг

Приложение 4

Кухня США

Всем критикам, которые отрицают наличие у Соединенных Штатов самобытной кухни, мы бы хотели напомнить, что никакая другая страна не повлияла в такой степени на характер питания во всем мире, как именно США. В этом они превосходят даже Францию, влияние которой неопровержимо подтверждено во всем мире и которая своей кухней показала другим народам, как из определенных компонентов можно приготовить произведение кулинарного искусства, независимо от затраченного времени и денег.

Однако американская кухня привнесла нечто сверх того – **концепцию**. Согласно этой концепции, из любого сырого продукта по рациональной методике можно произвести или приготовить готовый продукт или готовое блюдо, которые очень дешевы и своими вкусовыми качествами удовлетворят максимальное число граждан. Гамбургеры, хот-доги или томатный кетчуп – не слишком изысканный плод кулинарной фантазии, но ими можно насытиться и их легко приготовить с минимальной затратой времени. Приведенные примеры – лишь скромная, но характерная иллюстрация американской кухни. Если задаться целью более подробно ответить на вопрос, что именно подают на стол своим семьям хозяйки на просторах между канадской и мексиканской границами, то мы увидели бы, что общего знаменателя нам не найти. Сюда стекались переселенцы со всего мира с багажом собственных рецептов и оригинальных блюд, которые и до сих пор бытуют, разве что скрещенные с кушаньями и исходными продуктами принявшей их страны. Однако каждая этническая группа позаботилась о том, чтобы и в Новом Свете иметь в своем распоряжении старые знакомые исходные продукты. А поскольку по пятидесяти штатам пролегают все климатические пояса, то мы найдем здесь практически все растения и животных, пригодных в пищу. Кроме того, каждому новому переселенцу приходилось самому обеспечить себе средства существования, поэтому он стал выращивать сельскохозяйственные культуры и разводить скот в гораздо больших объемах, чем необходимо для личного потребления – на продажу. Благодаря хорошим климатическим условиям и плодородным почвам Соединенные Штаты быстро стали крупнейшим в мире производителем и одновременно экспортером продовольствия. Характер повседневного питания семьи среднего американца обусловлен ориентацией на минимальные затраты времени. Супермаркеты изобилуют многообразием готовых блюд, доведенного до готовности мяса или полуфабрикатов. Несмотря на огромный выбор оригинальных блюд со всего мира, американский стол выглядит несколько однообразным, что вызывает в последние годы противоположную реакцию. Ни в одной другой стране женщины не интересуются теоретическими познаниями в области кулинарии до такой степени, как в США. Американская хозяйка, устраивая угощение для гостей, избегает готовых изделий. Чаще всего она, вероятно, готовит по семейным рецептам. На практике это выглядит как негласное соревнование между хозяйками дома, потому что с последним блюдом заканчивается и сам прием гостей. Американцы восстали и против посуды из синтетических материалов и одноразовых приборов: теперь они придают большое значение элегантности обеденных сервизов, хотя их нисколько не смущает, например, если вместо хрустальных бокалов на столе стоят жестяные банки с пивом. Но стремление изгнать из повседневного питания укоренившееся единообразие можно видеть на каждом шагу. Вопреки этим противоположным тенденциям в американской кухне тоже сформировалось меню самобытных блюд. Они составлены преимущественно из элементов европейской кухни и скомбинированы с приемами и исходными продуктами индейской кулинарии, что проявляется в популярности кукурузы и фасоли, кленового сиропа, тыквы, пекановых орехов и некоторых блюд из морских животных. В последние годы американской общественностью овладевает идея здорового питания, порой даже в догматической форме, что тоже вызывает чувство протеста. Рекомендуются пища по возможности без жира, богатая белком и витаминами.

Вторые блюда из мяса в США

- **Утка в ананасовом соусе**
(утка, ананасовый сок, вино, лимон, мука, ананас)
- **Жареная курица по-американски**
(мука, разрыхлитель, соль, яйца, молоко, курица, масло, соль)
- **Курица с кукурузными гренками**
(курица, мука, яйца, сухари, гренки)
- **Фаршированная индейка**
(индейка, специи, хлеб, сердце и печенька, апельсиновый сок, лимонная цедра, специи)
- **Ямбалайя**
(курица, масло, солонина, перец, тимьян, специи, колбаска копченая, мясо омара)
- **Глазированный свиной окорок**
(окорок, ананас, сахар, горчица, ананасный сок)
- **Жареная свинина на ребрышке**
(лук, жир, кетчуп, уксус, базилик, грудинка, специи)
- **Говяжий бок в гриле**
(чеснок, имбирь, соевый соус, сахар, херес, говяжий оковалок)
- **Мясной хлеб**
(фарш, лук, специи, яйца, томатный сок, ананас, масло)
- **Ветчина с бататом**
(ветчина, батат, апельсины, лимонный сок)
- **Фасоль в духовке**
(фасоль, лук, сироп, горчица, корейка)
- **Американская кукурузная запеканка**
(кукуруза, корейка, лук, мука, молоко, специи, тосты, сыр)
- **Жареная индейка**
(мука, пекарский порошок, специи, сметана, молоко, яйца, лук, сельдерей, бульон, индейка, масло, зелень)
- **Фаршированная индейка под клюквенным соусом**
(индейка, специи, масло, шпинат, яблоки, свиной фарш, зелень, цедра лимона, яйца, клюквенный соус)
- **Фасоль по-американски**
(фасоль, свиная грудка, масло, лук, томатная паста, петрушка, бульон)
- **Рис на сковороде по-калифорнийски**
(горошек, брокколи, морковь, куриное филе, бульон, сыр, херес, специи)
- **Запеченная индейка «Вермонт»**
(индейка, масло, мука, лук, морковь, специи, начинка)
- **Мясо индейки по-американски**
(грудка индейки, ветчина, рис, шампиньоны, перец, лук, мука, бульон, специи)
- **Гуляш по-техасски**
(говядина, лук, чеснок, морковь, картофель, мука, томаты, зеленый горошек, специи)
- **Ковбойский гамбургер**
(говядина, специи, лук, яйца, масло)
- **Пот-пай из говядины**
(мука, маргарин, масло, говяжья вырезка, морковь, картофель, горошек, крахмал, специи)

Кухня Англии

Кухня Англии может похвастать большим выбором холодных закусок, наиболее популярными из которых являются, конечно же, бутерброды, в частности – традиционные треугольные. Супы подаются на стол достаточно редко. Англичане предпочитают в качестве первого блюда суп-пюре или бульон.

Для приготовления мясных блюд традиционная **английская кухня** использует практически все виды мяса – телятину, говядину, свинину, баранину. Англия, пожалуй, единственная страна, в которой отведено столько почестей жареному бедру быка, представляющего собой пищу для аристократов. Мясо может быть как запеченным целиком с кровью или же разрезанным на стейки и зажаренным на сковороде. Мясо обычно прожаривают не до полной готовности. В качестве гарнира к мясным блюдам могут подаваться запеченные овощи (чаще всего картофель), подливка, пикули, а также всевозможные соусы, чаще всего – томатный. Широкой популярностью пользуется также мятный соус, представляющий собой смесь из воды, сахара, винного уксуса и мелко нарубленных мятных листочков. Любимыми национальными блюдами без сомнения являются бифштекс и ростбиф. Настоящий ростбиф покрыт сверху хрустящей корочкой, в то время как внутри он должен оставаться сочным и розовым. Популярны также пироги со свиной, баранья нога, почечный паштет и т.д.

Помимо мяса важное место в питании англичан принадлежит рыбе – треске и копченой сельди. Очень вкусно готовят семгу и какана. Наиболее предпочитаемыми англичанами морепродуктами являются кальмары и омары.

Помимо всего прочего пользуются популярностью такие традиционные блюда как картофельные запеканки с бараньим, говяжьим фаршем или рыбой, поджарки и пудинги, последние даже считаются визитной карточкой Великобритании. В основном готовят пудинги двух видов – несладкие (овощные, мясные и крупяные), которые заменяют второе блюдо, и сладкие, которые подают в качестве десерта. Некоторые традиционные блюда английской кухни подаются на стол только в праздники. Наиболее популярным из таких блюд является рождественский плумпудинг, который готовится из хлебных крошек, сала, изюма, муки, яиц, сахара и всевозможных пряностей. Непосредственно перед подачей на стол пудинг обливают ромом, поджигают и в пылающем виде ставят на стол. Кроме того, традиционными праздничными блюдами можно считать индейку, фаршированную с гарниром из овощей, сосиски с картофелем на день Гая Фокса и крестовые булочки к Пасхе.

Приложение 6

ВСЕ ИЗ МЯСА В БУРЯТИИ

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

БУУЗА (Позы) широко известное, популярное и любимое блюдо. Позы привлекательны по внешнему виду, отменны по вкусу, могут украсить любой стол. Баранью мякоть моют, рубят секачом в деревянном корытце или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Добавляют мелко нарезанный внутренний жир, репчатый лук, соль, специи, просеянную пшеничную муку, воду. Тщательно вымешивают. Тесто готовится как для домашней лапши. Раскатав его в круглый жгут, нарезают на небольшие, в 2-4 см, брусочки, которые превращают в тонкие кружки. Фарш накладывают на эти кружки, края защипывают, оставляя небольшое отверстие для выхода пара. Позы варят на пару в течение 18-20 минут. Готовность можно узнать по светлому соку. Позы готовят не только из баранины. С успехом применяются говядина и конина со свиной. Способ приготовления точно такой же. На 4-5 человек - мяса 850 г, жира внутреннего или жирной

свинины 220 г, 3 головки репчатого лука, соль. Муки пшеничной - одна столовая ложка для связки сока в фарше, воды 130 г. Для теста - муки 350 г (два стакана), 22-3 яйца, соль. Если брать 2 яйца, то воды 60 г. На 3 яйца - 20-30 г воды. На одну порцию идет обычно 20 г теста и 50 г фарша.

ХУШУУР (Мясные груши) Фарш и тесто для хушуура готовят так же, как и для поз, только в фарш добавляется чуть побольше воды. Тесто раскатывают на тонкие круглые лепешки, на них укладывают фарш, края защипывают так, что изделия получают форму груши. ХУШУУР опускают в кипящий жир и держат до образования бледно-желтой корочки. Если груши готовы для употребления, то при проколе вытекает светлый жир. На 4-5 человек норма составных частей мяса, муки и других компонентов такая же, как при приготовлении поз.

ПЕЛЬМЕНИ "БАРГЖА" (Пельмени по-баргузински) Мякоть баранины вместе с внутренним жиром пропускают через мясорубку с крупной решеткой или секут в деревянном корытце, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, чеснок, муку, воду, соль, перец и хорошо вымешивают. Иногда для аромата добавляют мелко толченый анис. Фарш для пельменей готов. Затем готовят тесто. Технология такая же, как при приготовлении домашней лапши. Тесто раскатывают тонким слоем и вырезают круги. На них укладывают фарш и защипывают края внутрь. Получаются они грушевидной формы, с затейливым рисунком в месте защипывания. Теперь остается их отварить в кипящей подсоленной воде или мясном бульоне примерно 20-25 минут, выбрать, заправить топленым маслом и подать на стол. В зимнее время пельмени готовят впрок, замораживая на холоде. На 5 человек - для фарша: 400 г мяса, 100-120 г внутреннего жира, 1 головка репчатого лука, 2-3 дольки чеснока, 1 столовая ложка муки, полстакана воды. Для теста: 330 г муки, 1 яйцо, полстакана воды. Соль по вкусу.

ЧОНГИНОТОЙ ШАРАЧАН БООРЭ (Фаршированные почки) Почки хорошо промывают, нарезают не до конца на две части, бланшируют, слегка проваривают для удаления специфического запаха, солят, перчат и обжаривают на сливочном масле вместе с луком. Когда почки обжарятся, в место разреза закладывают мелко рубленный и обжаренный лук, толченый чеснок и обе половинки укладывают в виде раковин. Подают к столу с зеленым луком. На одну почку - четверть головки репчатого лука, дольку чеснока, 25 г сливочного масла. Соль и перец по вкусу.

ЧУГАБША (Печень в "рубашке") Очистить печень от пленок, нарезать пластиками овальной формы толщиной примерно в 1 см, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности. Затем обсыпать слегка пассированным или сырым измельченным луком, обернуть пленочным жиром и жарить до готовности на сковороде минут пятнадцать, до образования румяной хрустящей корочки. Жарят ее и на углях, проткнув шпажками. На 1 кг печени - 0,8 кг пленочного жира, 3 головки репчатого лука, соль и перец по вкусу.

БУХЭЛЭЭР ШАНАЧАН БААБГАЙН МЯХАН (Медвежатина отварная) Разделанную на части медвежатину нарезают на кусочки по 200-300 граммов и в течение 2-3 часов выдерживают в холодной воде с уксусом, затем, вынув из воды, кладут в котел с холодной водой, доводят до кипения, солят перед окончанием варки, кладут сушеный дикий лук или соленый мангир - дикий чеснок, или репчатый лук. Мясо подают на блюдах, а бульон в пиалах с мелко нарезанным луком. Мясо можно подавать холодным, тонко нарезанным с мороженой ягодой: брусникой, клюквой, облепихой.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

БОРСО В современных условиях борсо имеет ограниченное применение, хотя блюдо само по себе, раз оно мясного происхождения, ценно, а главное, практически в смысле консервации продукта. Мясо говядины нарезают длинными полосами и подвешивают на ветру в тени. Делают это зимой. К весне мясо высушивается и принимает серовато-белый цвет. Вкусовые и питательные свойства сохраняются полностью. Более того, мясо

приобретает своеобразный вкус и запах, оно не портится. Весной и летом из него варят суп с лапшой, овсяной и просяной крупой, толченой пшеницей, кипятят до размягчения, добавляя зеленый или репчатый лук, чеснок, соль, перец, лавровый лист. Очень вкусное блюдо. На 5 человек - 200 г борсо, 200 г крупы или лапши, 2-3 головки лука, 2-3 л воды.