**Содержание**

1. Введение

2. Пищевая ценность продуктов

3. Санитария и гигиена на ПОП.

4. История кухни

5. Значение супов в питании

6. Список используемой литературы

1. **Введение**

Китайская кухня – это кухня с необычными продуктами приготовления, уникальной историей и традициями. В основе практически всех блюд лежит здоровая злаковая и растительная пища. Китайцы – сторонники здорового образа жизни. Они считают, что должен быть здоров не только дух, но и тело. В кухне практически отсутствует мясо, что для нас европейцев не приемлемо, они же в свою очередь считают, что, чтобы сохранить свое тело молодым – надо отказаться от животной пищи и больше употреблять растительной. В свое меню китайцы употребляют практически все: Стручки от гороха и бобов, коконы шелкопрядов, разного рода пророщенные и цельные злаки, все это заправляется огромным количеством приправ и пряностей. Вся пища готовится на соевом или растительном масле, особе ценится пища, приготовленная на пару.

Особое значение китайцы уделяют напиткам. Перед любым кушаньем выпивается чашка чая. Китай славится своими сортами чая. На юге и в центре Китая имеются огромные чайные плантация, где выращиваются: Зеленый, черный, желтый, красный и другие чаи. Самый вкусный чай считается с добавлением разных цветков и фруктов.

Процесс трапезы в Китае проходит довольно долго. Китайцы могут, есть, часами наслаждаясь пищей.

Процесс принятия пищи является особым процессом. От этого процесс, ничего не должно отвлекать.

**Общая пищевая ценность продуктов питания**

Продукты не равнозначны по своей пищевой ценности. Описание пищевой ценности продукта в целом дает наиболее полное представление о всех полезных свойствах пищевого продукта, в том числе и о его энергетической и биологической ценности.

**Энергетическая ценность продуктов**

Энергетическая ценность пищевого продукта характеризует его усвояемую энергию, то есть ту долю суммарной энергии химических связей белков, жиров и углеводов, которая может высвобождаться в процессе биологического окисления и использоваться для обеспечения физиологических функций организма. Величина этой энергии зависит главным образом от степени усвоения питательных веществ данного пищевого продукта. Усвоение питательных веществ из продуктов животного происхождения выше, чем из растительных продуктов.

Усвояемость питательных веществ (в %) из разных пищевых продуктов.

Из смешанной пищи белки усваиваются в среднем на 92%, жиры – на 95%, углеводы – на 98%. Установлены расчетные энергетические коэффициенты питательных веществ - для белков и углеводов – 4 ккал/г, для жиров – 9 ккал/г.

**2. Пищевая ценность продуктов**

Мерой пищевой ценности продукта служит интегральный скор, который представляет собой ряд расчетных величин, выраженных в процентах, характеризующих степень соответствия оцениваемого продукта оптимально сбалансированному суточному рациону с учетом энергосодержания и наиболее важных качественных показателей. Интегральный скор определяют обычно в расчете на такую массу продукта, которая обеспечивает 10% энергии суточного рациона (например, 300 ккал при суточном рационе в 3000 ккал). Для определения интегрального скора, на первом этапе, по соответствующим таблицам находят энергосодержание 100 г оцениваемого продукта, после чего вычисляют его массу, обеспечивающую 300 ккал энергии. Затем в найденном количестве продукта рассчитывают содержание важнейших питательных веществ. Полученные по каждому из этих веществ величины представляют в виде процента от общего количества соответствующего вещества, содержащегося в оптимально сбалансированном суточном рационе.

Определение интегрального скора пищевых продуктов существенно расширяет информацию об их химическом составе. Исследование способствует количественной оценке преимуществ или недостатков отдельных продуктов питания.

**Характеристика пищевой ценности некоторых групп продуктов**

***Молоко и молочные продукты***

Молоко и молочные продукты обладают диетическими свойствами и широко используются в лечебном питании, они служат источником полноценных белков и полноценного легкоусвояемого жира. Так, в коровьем молоке - около 3% белков, связанных с кальцием и фосфором казеина, небольшое количество альбумина и глобулина, превосходящих казеин по содержанию незаменимых аминокислот. В жирах молока обнаруживается холестерин, сбалансированный с лецитином. В зависимости от жирности в 100 г молока содержится от 30 до 80 ккал.

Молоко служит основным источником кальция, относительно много в нем калия и фосфора. В небольшом количестве в молоке находятся все витамины, особенно В 2 , А и D. Сравнительно много витамина А в цельном молоке и сливочном масле в летний период, когда животные находятся на подножном корму и едят много травы, богатой каротином.

В питании используют коровье, козье и кобылье молоко. Причем в кобыльем молоке содержится меньше жира и белка, но больше лактозы, незаменимых жирных кислот и витаминов С и А, чем в коровьем. В козьем молоке, по сравнению с коровьем, также больше незаменимых жирных кислот, и за счет меньшего размера частиц жира оно легче переваривается.

***Мясо, птица и продукты их переработки***

Мясо, птица и продукты их переработки являются, прежде всего, источником полноценных белков и железа для организма. В лечебном питании используют говядину, телятину, постные сорта свинины и баранины, мясо кролика, кур, индеек. Допустимы конина, оленина, верблюжатина, которые также включаются в пищевой рацион населения некоторых регионов.

Мясо уток и гусей обычно исключают из лечебного питания в связи с большим содержанием в них жира – в среднем до 30%.

Белки мышечной ткани мяса животных являются полноценными, а по сбалансированности аминокислот говядина, баранина и свинина мало отличаются друг от друга. Белки соединительной ткани (эластин, коллаген) и хрящей считаются неполноценными. Мясо, в котором много соединительных тканей, остается жестким даже после кулинарной обработки, а питательная ценность и усвояемость белков такого мяса снижается. Особенно устойчива к тепловой обработке соединительная ткань старых животных.

***Яйца***

Яйца являются важным источником хорошо сбалансированных пищевых веществ. Химический состав яичного белка и желтка различен. В желтке больше жира и белков и относительно мало воды.

Соответственно в желтках около 16% белков и 33% жиров, богатых лецитином и холестерином. Жиры желтка также содержат значительное количество фосфатидов. В этом виде фосфор хорошо усваивается организмом.

Из минеральных веществ в яйцах, кроме фосфора, содержится кальций (в 1 яйце около 30 мг). Яйца богаты витаминами A, D, &Epsilon; и витаминами группы В. Усваиваются они на 97–98%. Желтки яиц усиливают моторную функцию желчного пузыря и оказывают желчегонное действие.

По своему составу яйца различных сельскохозяйственных птиц практически не различаются.

***Рыба и морепродукты***

Рыба и морепродукты являются не менее ценным источником белка, чем мясо. Содержание белка в рыбе зависит от ее вида: – в малобелковых рыбах (макрорус, мойва и др.) содержание белка составляет 10–13%; – в высокобелковых рыбах (горбуша, кета, семга, лосось, тунец, сиг, белуга, севрюга и др.) процент белка составляет 21-22%. Белки рыбы содержат все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы в большом количестве представлена незаменимая аминокислота – метионин.

Преимуществом рыбного белка является низкая доля соединительной ткани, которая представлена коллагеном, превращающимся в растворимую форму желатин (глютин). Благодаря этому рыба легко разваривается, ткани ее становятся рыхлыми, легко поддаются воздействию пищеварительных соков. В результате белки рыбы усваиваются на 93–98%, а белки мяса – на 87–89%.

Рыба и морепродукты обладают высокой пищевой ценностью не только благодаря белку, но и за счет повышенного содержания в жирных сортах рыбы (таких как лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардины) ω-3- и ω-6-жирных кислот. Эти полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой физиологической активностью, очень важны для осуществления межклеточных процессов, обладают противовоспалительным эффектом, оказывают гиполипидемическое действие.

Все виды рыбы богаты микроэлементами: калием, магнием и особенно фосфором. Они также являются важным источником витаминов группы В, в печени многих рыб в большом количестве содержатся витаминыв A, D, E.

Морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором. Особенно много йода в кальмарах, морском гребешке, креветках, морской капусте. Они также улучшают аминокислотный состав рациона. Кроме того, в морской капусте обнаружены гепариноподобные вещества, препятствующие тромбообразованию. Для приготовления блюд лучше всего использовать свежую (не мороженую) рыбу, в которой содержание белка достаточно высоко.

Нежирные сорта свежей рыбы перевариваются в желудке и кишечнике быстрее, чем мясо. Обычно они дают меньшее ощущение сытости, чем мясная пища; это объясняется тем, что мясо рыбы содержит несколько больше воды, чем мясо теплокровных животных.

***Грибы***

Свежие грибы содержат около 2% белка, но значительная часть его не усваивается организмом. В свежих грибах – около 1% жиров и 2–4% углеводов, много клетчатки, небольшое количество кальция, витаминов С, B 1 и PP. В грибах - 84-93% воды. Они отличаются низкой энергоценностью: в 100 г грибов -15–20 ккал. В грибах много ароматических и экстрактивных веществ, которые обусловливают их высокие вкусовые качества и по стимуляции секреции пищеварительных желез превосходят овощные отвары.

Однако в связи с плохой перевариваемостью грибы редко используются в лечебном питании.

***Сахар***

Сахар-рафинад содержит 99,9% чистой сахарозы, поэтому он используется в напитках и блюдах в качестве легкоусвояемого источника энергии (калорийная ценность 100 г – 380 ккал). Но, несмотря на эти преимущества сахара, избыточное его потребление (более 50–60 г в день при низкой физической активности) здоровым людям не рекомендуется.

Сахар более полезен в виде фруктово-ягодных и кондитерских изделий, варенья, повидла, компотов, которые, будучи ценным источником энергии, одновременно обогащают пищу полезными питательными веществами.

В отличие от сахарозы фруктоза слаще и для ее усвоения почти не требуется инсулин, что позволяет употреблять ее в меньших дозах (30–40 г в день). При окислении в организме 1 г фруктозы выделяется около 4 ккал.

Источником простых углеводов является пчелиный мед, который содержит 36% глюкозы, 38% фруктозы и 2% сахарозы. В небольшом количестве в состав меда входят почти все витамины, минеральные вещества, органические кислоты, ферменты. В 100 г меда содержится 314 ккал. Суточная доза меда не должна превышать 60–80 г при уменьшении количества других сахаристых продуктов (1 г сахара = 1,25 г меда).

***Овощи, фрукты и ягоды***

В овощах, фруктах, ягодах в основном мало белка и ничтожное количество жиров (кроме облепихи и авокадо). Так, в 100 г их съедобной части содержится в среднем 0,5–1,5 г белков, аминокислотный состав которых имеет невысокую биологическую ценность и они с трудом перевариваются. Большие количества относительно хорошо усвояемых белков находятся в картофеле и цветной капусте – 2–2,5%, а также в горошке зеленом и стручковой фасоли 4–5%. В овощах содержится 3–5% углеводов, во фруктах и ягодах – 5–10%.

Наиболее богаты усвояемыми углеводами финики – 69% и сухофрукты – 55–65%. Много клетчатки - в сухофруктах, финиках, инжире, большинстве ягод; в цитрусовых, бобовых, свекле, моркови, капусте белокочанной, баклажанах, сладком перце; относительно мало – в арбузе, дыне, тыкве, кабачках, томатах, салате, зеленом луке. Пектинами в большей степени богаты свекла, яблоки, смородина черная, слива, персики, клубника, в меньшей – морковь, груша, апельсины, виноград.

Овощи, фрукты и ягоды имеют низкую энергоценность, которую почти полностью обеспечивают углеводы: в 100 г съедобной части овощей – 20–40 ккал, фруктов и ягод – 30–50 ккал. Исключения составляют: картофель, зеленый горошек, виноград и бананы – 70–90 ккал, облепиха – 200 ккал, финики – 270 ккал.

Овощи, фрукты и ягоды – практически единственный источник витамина С в питании, основной источник каратиноидов, включая β-каротин, биофлавоноидов (витамин Р), фолацина (фолиевой кислоты) и витамина К. В то же время в растительной пище отсутствуют витамины В 12 , А и D. В овощах мало витамина В 2 (рибофлавина). Исключением являются: шпинат, цветная и брюссельская капуста.

Овощи и фрукты бедны кальцием, фосфором, натрием. Но они являются основным источником калия. К продуктам с высоким содержанием калия также относятся: сухофрукты, картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук, черешня, смородина, виноград, абрикосы, персики.

Благодаря большому количеству полезных органических кислот, дубильных и пектиновых веществ, клетчатки, овощи, фрукты и ягоды играют важную роль в процессах пищеварения и способствуют нормальной деятельности кишечника.

По рекомендациям ВОЗ в ежедневном рационе должно присутствовать не менее 5 видов овощей и 3 видов фруктов (примерно 400 г).

***Изделия из зерновых культур***

Продукты этой группы – основной источник энергии и пищевых волокон. У народов всего мира широко распространены разнообразные блюда из круп. Изделия из круп, так же как и хлеб, являются богатыми источниками углеводов (крахмала) и служат хорошим источником энергии.

Пищевая ценность зерновых культур зависит от вида зерна и способа обработки. При удалении оболочки (например, шлифовке и полировке круп) резко уменьшается количество пищевых волокон, но возрастает их усвояемость.

Наиболее часто в питании используются крупы из проса, пшеницы, ячменя, гречихи, овса, риса и кукурузы.

В крупах содержится от 9 до 13% белков, однако белок зерновых имеет низкую биологическую ценность в связи с дефицитом эссенциальных аминокислот. Недостаток незаменимых аминокислот в крупах можно пополнять, сочетая крупы с молоком, например гречневую или овсяную кашу с молоком. Такие смеси белков животного и растительного происхождения по своему аминокислотному составу близко подходят к белкам мяса и лучше усваиваются. Наиболее ценные белки по составу и усвояемости содержатся в овсяной, гречневой, манной крупе, рисе. Белки кукурузной крупы и пшена менее полноценны.

Манную крупу получают при сортовом помоле пшеницы путем отбора крупки из центральной части зерна. Она богата белком, крахмалом, содержит мало клетчатки. Овсяные хлопья отличаются повышенным содержанием белка и наибольшим, по сравнению с другими видами круп, количеством растительного жира; все овсяные крупы богаты солями железа. Но из-за того, что в овсяных крупах много много жира, они плохо хранятся. Это относится, прежде всего, к овсяным хлопьям.

Гречневая крупа является одной из наиболее ценных в пищевом отношении круп. Она содержит относительно высокое (около 13%) количество белка, причем в нем, в отличии от белков других растительных продуктов, довольно много лизина. Гречневая крупа богата витаминами группы В и солями железа (их вдвое больше, чем в других крупах). В ней, как и в овсяной крупе, много клетчатки, поэтому усвояемость пищевых веществ гречневой крупы несколько понижена.

Рис по сравнению с другими крупами содержит относительно мало белка. В рисе много крахмала, который обладает способностью сильно набухать при варке крупы. В рисе высшего и 1-го сортов мало клетчатки, он легко переваривается и хорошо усваивается.

Почти все крупы содержат много фосфора и недостаточное количество солей кальция. Чтобы достичь правильного соотношения этих минеральных элементов в питании, кулинарные изделия из любых круп рекомендуется готовить с добавлением молока или других молочных продуктов. Благодаря этому не только компенсируется недостаток кальция в крупах, но и значительно повышается полноценность их белков.

Незаменимым продуктом в повседневной пище каждого человека является хлеб. Он ценится как богатый источник углеводов (крахмала). Хлеб из ржаной муки или из пшеничной муки грубого помола содержит витамины В 1 , В 2 и РР, много клетчатки. Хлеб богат растительными белками. Благодаря возможности легко изменять рецептуру, именно в виде хлеба чаще всего производятся продукты диетического и функционального питания.

***Напитки***

Суточное потребление жидкости здоровым человеком должно составлять 1,5–2 л/сут.

Чай, кофе и какао содержат алкалоиды – вещества, оказывающие даже в малых дозах сильное воздействие на организм человека.

В состав чая входят дубильные вещества (главным образом танин), обусловливающие его вяжущий вкус, эфирное масло, очень небольшое количество белков и витамина С, витамин Р, минеральные вещества, ферменты и алкалоид теин, по своему действию на организм сходный с кофеином. В одном стакане чая умеренной крепости содержится 0,03–0,05 г теина. В этой дозе теин оказывает умеренное возбуждающее действие на нервную систему, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему и на пищеварение. Зеленый (натуральный) чай содержит больше танина (теина), чем черный чай. Суррогаты чая совсем не содержат теина.

В жареных кофейных бобах содержится около 15% азотистых веществ, 20% жира, примерно 4% минеральных солей, 40% экстрактивных веществ, небольшое количество сахара, дубильные вещества и 1,1% кофеина.

В порошке какао - 20,2% жиров, 23,6% белков, 40,2% углеводов, 2,4% алкалоидов – кофеина и теобромина. Кроме того, в состав какао входят дубильные, минеральные и ароматические вещества.

Теобромин и кофеин оказывают возбуждающее действие на нервную систему и сердечную деятельность.

**3. Санитария и гигиена на предприятиях общественного питания**

Гигиена труда - отрасль гигиенической науки, изучающая воздействие трудового процесса и условий производственной среды на организм человека и разрабатывающая гигиенические мероприятия, нормы и правила, направленные на сохранение здоровья трудящихся, повышение работоспособности и производительности труда. Труд поваров и кондитеров по энергетическим затратам относят к III группе. Он сопряжен с работой в положении стоя, с переносом тяжестей, с работой мышц рук и ног, с неблагоприятными микроклиматическими условиями (высокая температура, повышенная влажность и загрязненность воздуха) и с работой с опасными механизмами и аппаратами. В случае неправильной организации трудового процесса на предприятии общественного питания все эти факторы могут оказывать неблагоприятные, и даже вредные воздействия (производственные вредности) на работоспособность и здоровье работающих. Для оздоровления условий труда работников предприятий необходимо: соблюдать режим труда и отдыха, закаливать и тренировать организм, создать условия микроклиматического комфорта в производственных цехах, поддерживать правильную освещенность рабочих мест, организовать хорошие бытовые условия на производстве. Рациональная организация трудового процесса Работоспособность человека в течение рабочего дня не постоянна.- Доказано, что она повышается в начале рабочего дня, достигает максимума через полтора часа работы и держится на этом уровне тем дольше, чем лучше организована выполняемая работа. Затем работоспособность снижается и снова достигает максимума после хорошо организованного обеденного перерыва. Утомление организма наступает в результате тяжелой напряженной или длительной работы, неправильной организации трудового процесса, неудобной рабочей позы, плохой организации отдыха, что приводит к ощущению усталости и ухудшению самочувствия. Учитывая колебания работоспособности человека, целесообразно все трудоемкие процессы выполнять в первой половине дня и в начале послеобеденного периода. Для снижения утомляемости в течение дня следует разнообразить виды работ, что на предприятиях общественного питания вполне выполнимо. Очень важно в процессе работы соблюдать правильную позу. Это обеспечивается подбором оборудования определенных размеров и высоты. Работник должен стоять прямо, не сутулясь. Некоторые операции повар и кондитер могут выполнять сидя на высоких табуретах. Правильно организованное рабочее место помогает избежать лишних движений, а следовательно, предупреждает преждевременное утомление. Работоспособность человека во многом зависит от степени обученности, т. е. от производственной натренированности. Важным фактором в работе является чередование труда и отдыха, поэтому обеденный перерыв на предприятиях общественного питания следует использовать по назначению. Для сохранения работоспособности и укрепления здоровья большое значение имеет специальная производственная гимнастика, которая должна проводиться периодически в течение рабочего дня, продолжительностью около 5 мин под руководством общественных инструкторов. Не менее важны систематические занятия физкультурой и спортом в свободное от работы время. Все перечисленные факторы способствуют рациональной организации трудового процесса и борьбе с утомлением. Устранение профессиональных вредностей производства. На предприятиях общественного питания должна проводиться работа по улучшению условий труда и устранению профессиональных вредностей в соответствии с «Правилами техники безопасности и производственной санитарии на предприятиях общественного питания», утвержденными Министерством торговли СССР 30 октября 1978 г. Для создания нормальных условий труда большое значение имеет снижение температуры, уменьшение влажности и загрязненности воздуха в производственных цехах, особенно в горячем, кондитерском и в моечных помещениях. Это достигается путем внедрения новых видов модульного оборудования с электрическим обогревом и оснащения производственных помещений центральной и местной приточно-вытяжной вентиляцией, которая должна работать бесперебойно и эффективно, способствуя поддержанию теплового комфорта, обеспечивая благоприятную температуру воздуха в цехах в пределах 18—20°С, относительную влажность воздуха 40—60 % и слабое движение воздуха со скоростью 0,1 м/с. Для предупреждения простудных заболеваний у работников предприятий общественного питания нельзя допускать сквозняков, необходимо предусматривать устройство тепловоз душных завес и тамбуров у служебных входов. В производственных помещениях должна быть обеспечена достаточная освещенность рабочих мест. Для снижения производственного шума колеса внутрицехового транспорта снабжают резиновыми шинами, холодильные агрегаты и вентиляцию оборудуют бесшумными электродвигателями. С целью улучшения условий труда на всех предприятиях общественного питания должны быть оборудованы необходимые санитарно-бытовые помещения, включая комнату для отдыха и приема пищи. Все работники предприятий общественного питания должны обеспечиваться в достаточном количестве санитарной одеждой и специальной обувью, предупреждающей профессиональные заболевания ног. Предупреждение производственного травматизма и оказание доврачебной помощи. Производственная травма - это механическое или термическое повреждение ткани организма человека на производстве. Причинами производственных травм на предприятиях общественного питания в основном являются: нарушение правил эксплуатации оборудования и техники безопасности, неправильная организация труда, утомление и болезнь работника. Во избежание травматизма необходимо:

1. Ознакомить всех работников предприятия с правилами техники безопасности.

2. Вывесить плакаты, инструкции, предупредительные надписи в особо опасных местах работы.

3. Соблюдать санитарные правила расстановки оборудования и предусматривать свободный доступ к нему.

4. Строго соблюдать правила эксплуатации оборудования.

5. Не захламлять производственные помещения пустой тарой, недействующими аппаратами и т. д.

6. Соблюдать правила ношения санитарной одежды и обуви.

7. Организовать тщательную и своевременную мойку полов в цехах.

8. Строго соблюдать производственные приемы открывания крышки котлов с кипящей пищей, передвижения котлов на плите, переноски горячих противней, колющих и режущих инструментов. Работнику, получившему производственную травму, срочно оказывают доврачебную помощь во избежание возможных осложнений. Для оказания доврачебной помощи на производстве создают санитарные посты из числа специально обученных сотрудников и оборудуют аптечки, в которых хранят индивидуальные перевязочные пакеты, шины, кровоостанавливающие жгуты, йодную настойку, нашатырный спирт и т. д. Индивидуальный перевязочный пакет состоит из стерильного бинта и двух ватно-марлевых подушечек, одна из которых прикреплена к свободному концу бинта. Все это герметически упаковано. При необходимости упаковку разрывают и извлекают содержимое. Взяв правой рукой скатку бинта, а левой — свободный конец его, подушечки накладывают на рану. касаясь руками только наружной стороны (отмеченной цветными нитками), и забинтовывают ее. Производственные травмы могут вызывать кровотечения, которые бывают трех видов: капиллярные, венозные и артериальные. Капиллярное кровотечение останавливают, обезвредив рану йодной настойкой и наложив чистую марлевую повязку. При венозном кровотечении на рану накладывают давящую повязку.

Артериальное кровотечение отличается фонтанированием ярко-алой струй крови. В этих случаях необходимо приподнять травмированную конечность и сдавить артерию выше места ранения резиновым жгутом или матерчатой закруткой, к которой нужно прикрепить записку с указанием времени ее наложения. После оказания первой помощи пострадавшего необходимо, отправить в лечебное учреждение. При поражении человека электрическим током применяют искусственное дыхание.

Перед этим пострадавшего следует положить на спину, расстегнуть у него ремень, пояс, воротник и т. д. Существует несколько методов искусственного дыхания.

Метод «рот в рот» заключается в том, что оказывающий помощь человек вдувает ртом воздух непосредственно в рот пострадавшего, предварительно запрокинув его голову, очистив рот от слюны и покрыв его чистым носовым платком. По методу Сильвестера (пострадавший лежит на спине), вдох достигается отведением рук пострадавшего в стороны и кверху "(т. е. над головой), выдох — сильным прижиманием локтей пострадавшего к нижней половине грудной клетки. По методу Шефера (пострадавший лежит на животе), оказывающий помощь стоит на коленях как бы верхом на пострадавшем и периодически сдавливает руками нижнюю часть грудной клетки (выдох). Вдох происходит самостоятельно. По методу Говарда (пострадавший лежит на спине), оказывающий помощь ритмично периодически сжимает нижнюю часть грудной клетки (выдох), вдох происходит самостоятельно. Искусственное дыхание эффективно лишь в тех случаях, когда еще работает сердце.

Его необходимо начать как можно раньше и проводить в соответствии с ритмом нормального дыхания, т. е, 16—18 раз в минуту. Ожог — повреждение тканей действием высокой температуры — наиболее частая травма на предприятиях общественного питания. При ожогах кипятком, горячим предметом или паром небольших участков тела пораженное место быстро охлаждают струёй водопроводной воды в течение 5—10 мин. Приставшую к коже ткань одежды осторожно обрезают ножницами. На обожженный охлажденный участок накладывают стерильную повязку или кусок чистой бельевой ткани. При обширном ожоге с пострадавшего быстро снимают одежду, затем его завёртывают в чистую простыню, укладывают на кушетку, дают ему выпить теплого сладкого чая и немедленно вызывают «скорую помощь». При обширных ожогах пламенем пострадавшего выносят из зоны огня, гасят тлеющую на нем одежду и разорвав снимают ее, больного завертывают в чистую простыню и вызывают «скорую помощь». При небольших ожогах пламенем поступают так же, как и при ожогах кипятком или паром. При ожогах электрическим током пострадавшего необходимо освободить от его действия, перевязать места ожога стерильным бинтом или тканью. В случае необходимости надо немедленно начать делать искусственное дыхание.

**4. История китайской кухни**

Кулинарное искусство Китая совершенствовалось на протяжении веков. За 3 тысячи лет своего существования оно приобрело и, что немаловажно, сохранило все те ценные знания и навыки, позволяющие китайским блюдам считаться одними из самых полезных и вкусных. Известный гурман Брийа-Саварен признавал только 3 кухни, в число которых входила и китайская (а также французская и русская).

Самые древние археологические находки, свидетельствующие о достаточно высоком гастрономическом уровне китайцев, найдены в городе Аньян провинции Хэнань. То были бронзовые горшки, ножи, кухонные доски, лопатки, черпаки и прочая утварь. Еще в 770-221 гг. до н. э - период Чуньцю ("Весны и Осени") и Чжаньго ("Воюющих царств") в Китае существовали публичные рестораны, а примерно 1500 лет назад была составлена подробная кулинарная книга. Уже в то время кулинарное искусство являлось предметом серьезного изучения, что отчасти объясняется особым отношением китайцев к приготовлению пищи.

Растительное масло начали применять значительно позже. До династии Хань (206 г. до н. э - 220 г. н. э.) при жарке использовался только животный жир. И только при династии Хань появилось растительное масло, а с ним возникли, и новые способы приготовления пищи. Китайская кухня стремительно развивалась, появлялись все новые и новые блюда. В летописных текстах "Чжоу Ли" и "Ли Ци" упоминается о восьми драгоценных блюдах, которые готовили только для императора. Рецепты, приведенные в летописях, являются яркой иллюстрацией особой утонченности древнекитайской кухни. В эпоху Чжаньго (Сражающихся царств), великий поэт Цю Юань царства Чу, написал сочинение под названием "Заберите свои души" - обращение к погибшим на войне солдатам и полководцам царства Чу. В нем упоминаются разные изысканные блюда: баранина жареная, обжаренная на открытом огне молодая черепаха, жареный ягненок, дикий гусь, курица со специями, перепелиный суп и т. д. При династии Хань путешественник Чжан Цзань привез в Китай, вернувшись из своих странствий по Западу, люцерну, виноградную лозу и другие культуры, ныне широко используемые в национальной кухне Китая. Но соевый творог и многие блюда, в состав которых входят бобы, являются чисто китайскими изобретениями...

Ли - котел с тремя полыми ножками, дин - бронзовый котел на трех ножках, с двумя ручками-петлями, гуй - глиняный кувшин с тремя полыми ножками, янь - двойной паровой котел из бронзы или глины, бу - бронзовый или глиняный сосуд для вина или воды, цэн - глиняный паровой котел для варки риса. При маньчжурской династии Цин на празднествах в честь манчжу-хана подавали шесть главных блюд, шесть малых и четыре сопутствующих, два или три десертных блюда и 24 подноса (четыре с сушеными, четыре со свежими и четыре с квашеными фруктами, восемь с холодными закусками и четыре с горячими). Кроме того, перед трапезой гостям предлагали возбуждающие аппетит снадобья и дважды обносили чаем. Обилие праздничного стола подчеркивало как богатство манч-жу-хана, так и неповторимую утонченность китайской кухни. Привлекательность китайских блюд - в их цвете, форме, аромате и, конечно же, во вкусе. Чтобы добиться совершенства в их приготовлении, в первую очередь необходимо понять и изучить важнейшие приемы, которые лежат в основе этого замечательного искусства.

Китайская кухня специально создана для палочек, которыми легко подхватить небольшие кусочки, составляющие основу блюд. На севере Китая вместо риса могут подавать лапшу и булочки, приготовленные на пару. Традиционный завтрак представляет собой рисовый отвар с кусочками мяса (или рыбы) и овощами. Обедают в полдень; ужинают в 18.00-18.30.

**5. Значение супов в питании. Классификация супов. Бульоны: технология приготовления и использование.**

Супы в питании человека играют очень важную роль: они возбуждают аппетит, возмещают значительную часть потребности в воде, являются источником витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ.

Супы состоят из жидкой основы и гарнира, состоящего из разнообразных продуктов: картофеля, круп, овощей, макаронных изделий и др. Аппетит возбуждают экстрактивные вещества жидкой основы супов, органические кислоты, содержащиеся в квашеной капусте, томатах, соленых огурцах, вкусовые и ароматические вещества продуктов, которые используются для приготовления супов. Входящие в состав гарнира продукты (овощи, крупы, мясо, рыба и др.) содержат углеводы, жиры, белки.

Калорийность супов различна. Наиболее калорийными являются солянки, крупяные супы и некоторые другие, так как кроме жидкой основы, в них входя крупы, овощи, макаронные изделия, мясо, рыба. Питательную ценность супов повышает хлеб, пирожки, расстегаи, которые подаются к ним.

Супы делят на две группы: горячие и холодные. К горячим (температура 75 — 80 ºC) относятся супы на бульонах (костном, мясокостном, рыбном и из птицы), молоке и отварах (грибном, крупяном, овощном), а к холодным (температура 7 — 14 ºC) относятся супы на квасе, кефире и простокваше, свекольных отварах и свекольных отварах с квасом. В особую группу выделены супы на фруктовых отварах, которые отпускают горячими и холодными.

По способу приготовления горячие супы делятся на заправочные, супы-пюре и прозрачные. Заправочные готовят с овощами, крупами, макаронами и другими продуктами. Обязательной составной частью этих супов являются пассерованные овощи. Во многие из них добавляют пассерованные муку и томат. Для супов-пюре все продукты или часть из них протирают. Прозрачные супы готовят на специальных осветленных прозрачных бульонах.

Холодные супы готовят на хлебном квасе, кефире, свекольном отваре, на свекольных отварах с квасом и на фруктовых отварах.

Порции супов могут быть 500, 400, 300 и 250 г в зависимости от спроса.

Бульоны.

Жидкой основой многих супов являются бульоны: костный, мясокостный, из птицы, рыбы и грибной отвар. Калорийность бульонов невелика. Вкус, аромат и цвет им придают экстрактивные вещества, которые подразделяются на две группы: азотистые и безазотистые. К азотистым экстрактивным веществам относятся свободные аминокислоты и азотистые основания — креатин, креатинин, пуриновые основания и др.

Из аминокислот важную роль играет глютаминовая кислота, растворы которой обладают сильно выраженным мясным вкусом. Натриевая соль глютаминовой кислоты (глютамат натрия) используется как вкусовая приправа. Креатин содержится в мышцах теплокровных животных, птиц и рыб. Он играет большую роль в формировании вкуса бульона.

Безазотистые экстрактивные вещества — гликоген, глюкоза, инозит, мясомолочная кислота и др.

Экстрактивные вещества экстрагируются из костей и мясопродуктов в процессе варки бульона. На вкусовые качества бульона значительное влияние оказывает вытапливающийся при варке жир.

Костный бульон. Для приготовления костного бульона используют говяжьи кулаки трубчатых костей, грудные и крестцовые кости, позвонки; свиные и бараньи позвонки, грудные, тазовые, трубчатые и крестцовые кости.

Костная ткань содержит до 80 % сухого остатка, в том числе до 25 % белков, до 45 % минеральных веществ и жир. Эти цифры зависят от вида костей, возраста и упитанности животных: с повышением упитанности в костях увеличивается содержание жира и минеральных веществ и уменьшается количество влаги. В костях молодых животных содержится меньше жира и минеральных веществ и больше влаги, чем в костях взрослых животных той же упитанности.

Жир костей сосредоточен в костном мозге, более половины жирных кислот приходится в нем на долю олеиновой кислоты.

Основной белок костной ткани — коллаген. Минеральные вещества костей состоят преимущественно из фосфора и карбонатов кальция.

При варке жир костной ткани плавится, коллаген распадается до водорастворимого желатина и вместе с минеральными веществами переходит в воду и формирует состав бульона. Количество веществ, перешедших в бульон зависти от степени измельчения костей и времени варки. Считается целесообразным измельчение костей на куски размером 5 — 7 см, поскольку из более крупных костей меньше веществ переходит в бульон, а более мелкая кость слеживается на дне, затрудняя переход веществ в бульон.

При определении количества воды для варки определенного количества костей и продолжительности варки бульона следует иметь в виду, что переходящие в бульон вещества в ходе варки изменяются, причем эти изменения не всегда желательны. Например, при увеличении времени варки жир подвергается гидролизу и эмульгированию, в результате чего бульон приобретает салистый привкус. Поэтому продолжительность варки бульона из говяжьих костей определена в пределах 3,5 — 4 ч.

С учетом длительности варки бульона и выкипания влаги получают бульон с высокими вкусовыми достоинствами, однако, при значительном выкипании влаги, хотя и увеличивается количество переходящих в бульон веществ, он приобретает выраженный салистый привкус.

Количество сухих веществ, переходящих в бульон при варке костей, составляет 3 — 4 % к их массе. Количество сухих веществ уменьшается в два раза, если кости нарублены кусками около 20 см. и увеличится в полтора раза, если продолжительность варки бульона составит 6 ч. Почти 75 % сухих веществ бульона — это желатин, минеральных и экстрактивных веществ по 6 — 7%, эмульгированного жира 12 %.

Говяжьи кости молодняка, а также бараньи и свиные перед варкой рекомендуется обжаривать 20 — 30 мин. при температуре 240 — 250 ºC. При обжарке в результате распада белков и жира образуются вещества с ароматом и вкусом жаренного мяса, которые повышают качество бульона.

Подготовленные кости заливают холодной водой, а обжаренные кости — горячей (70 — 90 ºC) в соотношении 1:4, доводят до кипения и варят при слабом кипении, периодически снимая пену и жир. Бульон из говяжьих костей варят 3 — 4 ч, из свиных и телячьих — 2–3 ч. Для придания бульонам аромата в них кладут за 40 — 60 мин. до конца варки нарезанные ароматические коренья, морковь и лук, поджаренные без жира до светло-коричневого цвета, а за 20 — 30 мин. до конца варки вводят стебель сельдерея, укропа, петрушки.

Бульон из обжаренных костей содержит больше сухих веществ, белков, минеральных веществ и меньше жира, но более прозрачен и обладает лучшим вкусом.

Мясной бульон. Для приготовления мясного бульона используют говяжью лопаточную и подлопаточную части, грудинку, боковой и наружный куски тазобедренной части, а также покромку; бараньи грудинку, лопатку и окорок; свиные лопатку и грудинку. Чтобы мясо равномерно проваривалось и его удобно было нарезать на порции, масса кусков для варки обычно более 1,5 — 2 кг. Продолжительность варки составляет 2 — 2,5 часа.

Мясокостный бульон. Для варки мясокостного бульона кости промывают, измельчают, заливают холодной водой, доводят до кипения и далее варят при слабом кипении. За 2 — 3 часа до готовности в бульон закладывают мясо, за 30 — 40 мин — петрушку (корень), нарезанные крупными кусочками и подпеченные лук репчатый и морковь, бульон солят.

Одновременно закладывать мясо и кости не рекомендуется, так как по достижении мясом готовности дальнейшая варка костей сопровождается разрушением части экстрактивных веществ, выделившихся из мяса, в результате чего качество бульона снижается.

Выделившиеся в процессе варки жир и пену на поверхности периодически удаляют.

Готовый бульон процеживают, мясо зачищают, нарезают кусками, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. При отпуске мясо кладут на тарелку с супом.

Бульон и мясо, которые хранились в холодильнике, перед реализацией разогревают. Бульон доводят до кипения, а мясо подогревают на небольшом количестве кипящего бульона.

Бульон из птицы. Для варки этого бульона используют кости, субпродукты (сердце, шеи, желудки, крылья, головы, ноги, кожу шеи) и целые тушки птицы. Кости рубят на мелкие куски, соединяют с субпродуктами, заливают холодной водой, доводят её до кипения и варят бульон при слабом кипении 1 — 2 часа, снимая пену и жир. За 30 -40 мин. до окончания варки в бульон вводят петрушку и подпеченные лук и морковь. Тушки закладывают в бульон, исходя из расчета одновременной их готовности и окончания варки бульона. Готовый бульон процеживают. Птицу рубят на порции, прогревают в бульоне и при отпуске кладут в тарелку с супом.

Рыбный бульон. Для его варки используют рыбные пищевые отходы — голову, плавники, кости, кожу, а также предназначенные для первых блюд тушки рыбы или порционные куски.

Пищевые отходы тщательно промывают, из голов удаляют жабры, из крупных голов удаляют и глаза. При необходимости крупные головы и кости разрубают на части. Мелкую рыбу потрошат и варят целиком, крупную нарезают кусками.

После закипания бульона с поверхности снимают пену. Для улучшения вкуса в бульон вводят белые коренья и лук репчатый. Продолжительность варки бульона из отходов рыб с костным скелетом около 1 часа. Бульон из голов осетровых рыб варят 1 — 1,5 часа. Готовый бульон процеживают. Мякоть рыбы и хрящи измельчают, прогревают в кипящем бульоне и отпускают вместе с супом.

Концентрированные бульоны. Эти бульоны готовят из костей говядины и из костей говядины и свинины, куриного и мясного бульона с желатином, а также куриного костного бульона.

Для производства костных концентрированных бульонов измельченные кости обжаривают 30 мин при температуре 275 ºC и варят 5 ч, периодически снимая с поверхности жир и пену. За 30 — 40 мин до окончания варки добавляют подпеченные лук и морковь. Готовые бульоны процеживают, охлаждают с закрытой крышкой до температуры 10 ºC в течение 2 ч. Срок хранения бульонов при температуре 4 — 8 ºC — 48 ч. При использовании бульонов для заправочных супов на 100 кг готового бульона берут 29 кг полуфабриката.

Для приготовления бульонов с желатином используют мясной и куриный бульоны, в которые добавляют желатин в количестве 0,8 и 1,0 % соответственно. Бульоны процеживают и охлаждают. Срок хранения куриного бульона при температуре 4 — 8 ºC — 24 ч, мясного — 48 ч. Эти бульоны используют для приготовления заправочных супов и соусов.

Концентрированный куриный костный бульон готовят из куриных костей, крыльев и ножек, которые измельчают на куски 2 — 4 см. Бульон варят в течение 5 ч, снимая поверхности пену и жир. За 30 — 40 мин до окончания варки вводят подпеченные лук и морковь. Бульон процеживают, охлаждают до 10 ºC за 2 ч. Готовый бульон должен содержать не менее 2,5 % сухих веществ.

Срок хранения бульона при температуре 4 - 8 ºC 24 ч, его используют для приготовления супов и соусов.

**6. Список используемой литературы**

1. Диль Китайская кухня/ Диль - СПб, 2001. – с. 160
2. Спенлоу Л.П Кулинарная экзотика, Китайская кухня/ Л. П Спенлоу : ЭКСМО ISBN, 2005. – с. 64
3. БЕЛОУСОВ С.Н. МАРШРУТ ГУРМАНА / С.Н. БЕЛОУСОВ //": Голубые ели, или Утка по-пекински - Новая Сибирь. – 2005. - №3
4. Кимов С.В. Еженедельный кулинарный журнал / С.В. Кимов // История и традиции китайской кухни– 2000. - №6