



«ТҰРАН» УНИВЕРСИТЕТІ

Б.М. ДЕМЕУОВА

**ӘЛЕМ ХАЛЫҚТАРЫНЫҢ ТАМАҚТАНУ
ДӘСТҮРЛЕРІ МЕН МӘДЕНИЕТІ**

Оқу-әдістемелік құрал

**Алматы
2020**

ӘОЖ 725.71
КБЖ 65.431.14
Д30

Баспаға «Тұран» университетінің Ғылыми кеңесі ұсынған
(09.04.2020 ж. № 11 хаттама)

Демеуова Б.М.
Д30 Әлем халықтарының тамақтану дәстүрлері мен мәдениеті: Оқу-әдістемелік
құрал/ Б.М. Демеуова – Алматы: «Тұран» Университеті, 2020. – 59 б.

© Демеуова Б.М., 2020
© «Тұран» Университеті, 2020

Кіріспе

Ас әзірлеу және тамақтану дәстүрі ұлттық мәдениеттің ажырамас бөлігі болып табылады. Әр ұлттың тағамдары өзіне ғана тән дәмімен, ал тамақтану дәстүрі көптеген ғұрыптарымен ерекшеленеді. Ежелден бері ұйғыр халқы ас әзірлеуге және оның дәміне ерекше көңіл бөлген. Олардың арасында еттен және дәмді дақылдардың дайындалатын тағамдардың орны ерекше болған. Сонымен қатар, ұйғыр халқының тамаша қасиеттерінің ішінде қонақжайлылықты ерекше атауға болады. Үйге келген қонақтар өзімен бірге құт-береке әкеледі деп саналады. Сол себепті, қандай жағдай болса да қонақтарды ерекше ықыласпен қарсы алу дәстүрге айналған.

Ұлттық тағамдар — нақты бір ұлтпен байланыстылатын аспаздық тағам. Ұлттық тағамдардың ерекшеліктері:

- ұлттық тағам ерекше жолмен дайындауға болатын, жергілікті қолжетімді азық-түлік пайдаланатын тағамдар;
- сол аймақта өсірілетін немесе өндірілген «экзотикалық» ингредиенті бар тағам;
- сол ұлттың салтына, дініне, дәстүрлерінің бір бөлігі ретінде немесе мерекелік аспаздық дәстүр ретінде берілетін тағам.

Елдер бойынша кейбір ұлттық тағамдар:

Хорватия: Паг ірімшігі - бұл әйгілі ірімшікті Паг аралында саулық сүтінен дайындайды.

Италия: пицца - классикалық пицца өте жұқа қамырдан әзірленеді. Оның ішіне қызанақ, моцарелла және түрлі ет тағамын салады.

Қытай: сяо лонг бао - сорпада қалқып жүретін тұшпаралар. Оның пішіні хинкалиді еске түсіреді. Алайда оны әртүрлі сұрыптағы етпен бамбук себетіне дайындайды.

Үндістан: тандури тауығы - йогурт пен дәмдеуіште маринадталған тауық еттерінің бөлігінен тұрады. Тандури тауығын көбіне үлкен саз балшықтан жасалған пеште дайындайды.

Канада: путин - калорияға өте бай тағам. Оның құрамында фри картоптары, ірімшік және арнайы әзірленген соус бар.

Аргентина: асадо - тағамды шокқа пісіріп, оған нан, салат, чимичурри соусы және қызыл шарап қосып ішеді.

Аустралия: бәліш-қалтқы - еттен жасалған бәліш. Қалтқы деп аталу себебі қалың асбұршақ сорпасы бар тәрелкеде қалқып тұрады.

Грузия: хачапури - ішінде ірімшігі немесе жұмыртқасы болатын бұл шелпекті бәріңіз білетін шығарсыздар.

Голландия: майшабақ - Голландиялықтар майшабақты бөлкемен және уақтап туралған жуамен жегенді жақсы көреді.

Жапония: каудон - жұмыртқа қосылған жаншылған шошқа еті. Оның үстіне күріш салады.

1. Азербайжан халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Азербайжан тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясын зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Азербайжан асханасында қолданады.

2. Тәжік халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Тәжік тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттардыТәжік асханасында қолданады.

3.Туркмен халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Туркмен тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

- 1.Шикізатның дайындауы.
- 2.Рецептураны зерттеу.
- 3.Рецептураны есептеу.
- 4.Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
- 5.Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
- 2.Екінші тағамдарының ассортиментті.
- 3.Салқын тағамдарының ассортиментті.
- 4.Тәтті тағамдарының ассортиментті.
- 5.Ыстық әдістері пісіру температурасы .
- 6.Қандай заттардыТуркмен асханасында қолданады.

4.Қырғыз халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Қырғыз тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясын зерттеу.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

	Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
	Түс		
	Иіс , дәм		
	Консистенция		

Сұрақтар:

- 1.Көжелердің ассортиментті .
- 2.Екінші тағамдарының ассортиментті.
- 3.Салқын тағамдарының ассортиментті.
- 4.Тәтті тағамдарының ассортиментті.
- 5.Ыстық әдістері пісіру температурасы .
- 6.Қандай заттарды Қырғыз асханасында қолданады.

5.Туркмен халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Туркмен тағамдарының технологиясын зерттеу

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясын зерттеу.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
- 2.Екінші тағамдарының ассортиментті.
- 3.Салқын тағамдарының ассортиментті.
- 4.Тәтті тағамдарының ассортиментті.
- 5.Ыстық әдістері пісіру температурасы .
- 6.Қандай заттарды Туркмен асханасында қолданады.

6.Өзбек халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Өзбек тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Өзбек асханасында қолданады.

7.Қазақ халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Қазақ тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Қазақ асханасында қолданады.

8.Армян халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Армян тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Армян асханасында қолданады.

9.Грузин халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Грузин тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Грузин асханасында қолданады.

10. Орыс халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Орыс тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Орыс асханасында қолданады.

11. Украин халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Украин тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

	Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
	Түс		
	Иіс , дәм		
	Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Украин асханасында қолданады.

12.Беларусь халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Беларусь тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

	Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
	Түс		
	Иіс , дәм		
	Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .

6. Қандай заттарды Беларусь асханасында қолданады.

13.Латыш халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Латыш тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

	Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
	Түс		
	Иіс , дәм		
	Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің ассортиментті .
2. Екінші тағамдарының ассортиментті.
3. Салқын тағамдарының ассортиментті.
4. Тәтті тағамдарының ассортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Латыш асханасында қолданады.

14.Литва халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Литва тағамдарының технологиясы зерттеуі

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің асортиментті .
2. Екінші тағамдарының асортиментті.
3. Салқын тағамдарының асортиментті.
4. Тәтті тағамдарының асортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды литваның асханасында қолданады.

15.Эстон халқының тағамдары оқу

Жұмыстың мақсаты- Эстон тағамдарының технологиясын зерттеу

Жұмыстың өткізу әдістемесі:

1. Шикізатның дайындауы.
2. Рецептураны зерттеу.
3. Рецептураны есептеу.
4. Тағамдарының дайындау технологиясы зерттеуі.
5. Тәжірибелік тағамдарының органолептикалық бақалауы.

Рецептура және тағамдарының дайындау технологиясы оқулықтан оқытылады (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Киев: «А.С.К», 2002-656 с.,)

Дайын тағамдардың дәмін, иісін, түсін, консистенциясын бағалайды. Бағалауда бес сәнді шкала қолданады.

Кесте

Тағамдарының органолептикалық бағалауы

Көрсеткіш атауы	үлгілердің бағалау , балл	
Түс		
Иіс , дәм		
Консистенция		

Сұрақтар:

1. Көжелердің асортиментті .
2. Екінші тағамдарының асортиментті.
3. Салқын тағамдарының асортиментті.
4. Тәтті тағамдарының асортиментті.
5. Ыстық әдістері пісіру температурасы .
6. Қандай заттарды Эстон асханасында қолданады.

№1 Практикалық сабақ

Технологиялық схема құрастырушысы .

Жұмысның мақсаты : технологиялық схема құрастырушы әдісінің зерттеу

Оқулық әдебиеті : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 1982. -720с.

Жұмыстың жүруі:

1. Тағам өнімдерінің рецептурасы зерттеу .
2. Тағам өнімдерінің технологиясы зерттеу .
3. Технологиялық схемасы біріктіру .
4. Сұрақтар .

Тапсырма : рецептура №615, рецептура №611, рецептура №417, рецептура №325, рецептура №420, рецептура 590, рецептура №591, рецептура №803, рецептура 596, рецептура 213, рецептура №215, рецептура №315

Рецептура

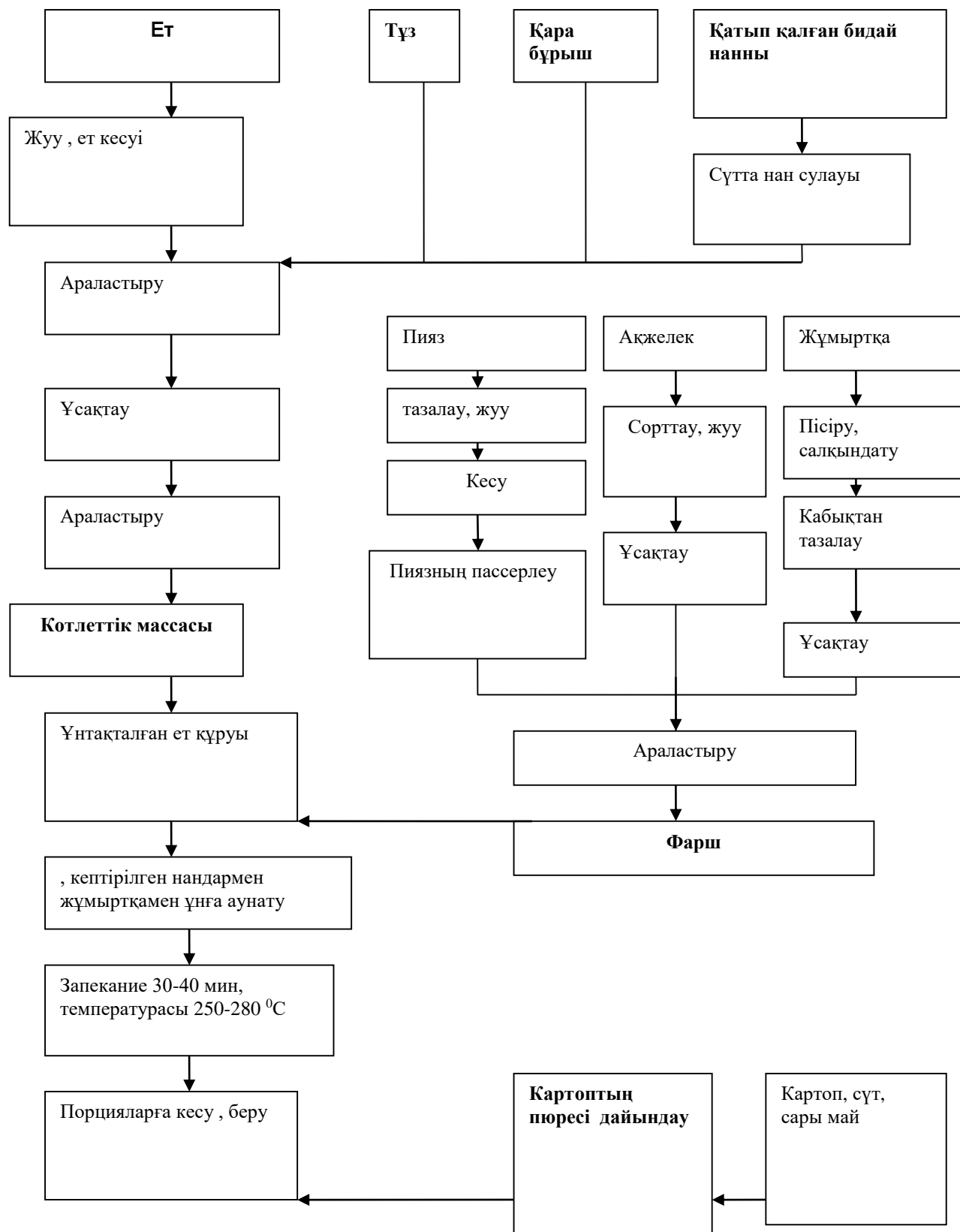
« Ұнтақталған ет пиязбен және жұмыртқамен»(№617)

Шикізатның атауы	1 порциясы	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сыр еті	103	76
Бидай нанны	15	15
Сүт	23	23
Котлеттік көпшілігі		113
Фарш :		
Басты пияз	57	48
Ас маргарин	5	5
Пассерлеулік пиязның көпшілігі	-	24
Жұмыртқалар	1 4 шт	10
Ақжелкек (көк)	5	4
Фарш көпшілігі		38
Жұмыртқалар	1 5 шт	
Кептірілген нандар	4	4
Жартылай фабрикат көпшілігі		161
Сыр май (анылтыр таба майлауына)	1	1
Дайын ұнтақталған ет көпшілігі		142
Соус №694		100
Шығу		242

Сумен суланған мата майлық жуандық тегіс қабатпен котлеттік көпшілікті жайып қояды 1,5–2 см . Котлеттік көпшілікке фаршты қояды . Дәл осылай майлық жақ қосады , котлеттік көпшілік бір жақ сәл тауып алған үшін басқа , және ұнтақталған ет майлық ширатады маймен майланған қанылтыр

таба тігіспен төмен, теседі бірнеше орын және запекают 30-40 мин 250-280 С . Дайын ұнтақталған ет порцияларға кесіп тастайды . Картоп пюремен гарнирледі демалысы жанында (100 г).

Технологиялық схема келесі бейнемен құрастырылады :
 технологиялық схемасы
 « Ұнтақталған ет пиязбен және жұмыртқамен »



№ 2 Практикалық сабақ

Тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу

Жұмысның мақсаты : Тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу

Оқулық әдибиетті : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 1982. -720с.; Химический состав пищевых продуктов. Книга 1 . Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов-М.: Агропромиздат,1987.-224 с.

Жұмыстың жүруі:

- тағам өнімдерінің рецептурасын зерттеу;
- шикізатның химиялық құрамы танысу;
- тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу;
- сұрақтар.

Сұрақтар :

1. Энергетикалық құндылығы анықтау .
2. Құрғақ заттарның анықтау.
3. Көмірсутектернің анықтау.
4. Витаминдернің анықтау.
5. Минералды заттарның анықтау.

№ 3 Практикалық жұмысы

Тағам өнімдерінің технологиялық картасы құрастырушы

Жұмысның мақсаты : технологиялық картаның құрастырушы әдісі зерттеу .

Оқулық әдибиетті : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 1982. -720с.; Химический состав пищевых продуктов. Книга 1 . Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов-М.: Агропромиздат,1987.-224 с.

Жұмыс жүруі :

- тағам өнімдерінің рецептурасын зерттеу;
- шикізатның химиялық құрамы танысу;
- тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу;
- сұрақтар.

1. Сұрақтар :
2. Технологиялық картаның анықтамасы .

3. Қандай көрсеткіштер технологиялық карталарды құрамына енеді .
4. Кімге технологиялық картаны бекітеді .
5. Кімге технологиялық картаны құрастырады .

№4 Практикалық жұмысы

Калькуляциялық картасы құрастырушы

Жұмыстың мақсаты: табақ картасын калькуляциялық құрастыруға үйренеді

Оқулық әдебиет : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 1982. -720с.; Усов В.В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания.- М.: АСАВЕМА,2002-416с.

Жұмыс жүруі :

- тағам өнімдерінің рецептурасын зерттеу;
- шикізатның химиялық құрамы танысу;
- тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу;
- сұрақтар.

Сұрақтар

- 1.Калькуляциялық картаның анықтамасы?
- 2.Қандай маусымдарға құрастырылады?
- 3.Қалай тағам салынады?

№ 5 Практикалық жұмысы

Меню құрастырушысы .

Жұмыстың мақсаты : меню құрастыруға үйренеді

Оқулық әдебиетті : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 1982. -720с.; Усов В.В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания.- М.: АСАВЕМА,2002-416с.

Жұмыс жүруі :

- тағам өнімдерінің рецептурасын зерттеу;
- шикізатның химиялық құрамы танысу;
- тағам өнімдерінің тамақтық және энергетикалық құндылығы есептеу;
- сұрақтар.

Сұрақтар :

1. Қандай мәзірі түрлерін білесіздер?
2. Фирмалық мәзір деген не?
3. Мәзір құрастырушы реті?

4. Комплексті түскі тамақ мәзірі?

№6 Практикалық жұмысы

Ақпарат тізім шикізаттық құрастырушысы .

Жұмысның мақсаты : шикізаттық ақпаратізім құрастыруға үйренеді .

Жұмыстың жүруі:

- мәзірді зерттеу;
- шикізаттық ақпаратізім біріктіру;
- бақылау сұрақтарына жауап беру.

Сұрақтар :

1. Брутто нені білдіреді?
2. Нетто нені білдіреді?
3. Қалай шикізаттық ақпаратізім құрастырылады?

АЗЕРБАЙЖАН ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Азербайжандар барлық еттің ішінде қой етін ерекше бағалайды. Балық та кеңінен пайдаланылады. Әдетте оны ашық отқа қойып дайындайды. Көкөніс пен шөпті тағаммен бірге қуырып не аса бермейді, керісінше шикі күінде пайдаланады. Көктің (жуа, петрушка, жалбыз, мелисса, эшкөк) орны олар үшін өте ерекше. Зафран ұлттық татымдылықтар болып есептелінеді, ал кара бұрыш болса азербайжан тағамдарына өте қалыпты тұрғыда ғана пайдаланылады. Жаңғақ пен жемістер де дастарқан мәзірінде ерекше орын алады. Алхоры, шабдалы, кепкен өрікті азербайжан халқы сары майға қуырылған тағамдармен қосып ұсынғанды ұнатады.

Көкті, жемісті, шикі *көкөністі*., ашытылған сүт өнімдерін мол пайдаланғандықтан азербайжан тағамдары пайдалы да кенеулі болып табылады.

ТУРШИ КАУРМА ПАЛАУЫ /КОЙ ЕТІ САЛЫНҒАН/

150 г крйдын жумсак, епй /б(р адамга гана есептегенде/ , жарты кесе курлш, 1 кке сорпа /су/, бф пияздың 1(4 бвмг1, (дамдеуштср мен туз дали мен тотымына кррай.

Азербайжан палауның өзіне тән ерекшелігі екі басты компо-нентінің , яғни күріш пен негізінің екі бөлек дайындалуы.

Күріштің арнайы ұзынша сорты пайдаланылады. Оны бірнеше рет мұқият жуып, ширек сағат жылы суға салып қояды. Палаудың күріші бір-біріне жабыспай, шашырап жатуға тиіс.

Оны асудың (ең қарапайым әдісі мынадай: су аздап тұздалады, қайнай бергенде 2 ас қасық сары май, содан соң, күріш салынады. Көлемі бойынша күріш судан екі есе аз болуға тиіс. Күріш бетінде су қалмағанға дейін отты басып, ыдыстың қақпағын ашып қойып асылады. Содан соң тортасынан айырылған май / 3 — 4 ас қасық/ ерітіп құяды да, қақпағын жауып, отты бұрынғыдан да басып қойып дайын болғанша пісіреді. Зафран тұнбасын құйып күріштің әрін келтіруге де болады.

Палаудың негізіне қой еті, құс еті, балық, тіпті көкөніс пен жеміс те жарай береді. Қой еті ұсақталып туралады, қуырылады, тұздалып, бұрышталады, шала қуырылған пияз, көк, даршын дәмдеуіштер қосылып, үстіне аздаған сорпа құйылады да, дайын болғанша бұқтыралады. Осындай әдіспен тауық етін де, балық етін де /бірақ көкөністі өсімдік майымен дайындайды/ дайын- дауға болады. Жемістер сары майғ бөрттіріледі. Дайын күріш ыдысқа үйіліп салынады, ал үсті негізгі өнімдермен жабылады.

КЮФТА

Сиыр етінің жұмсағы /500 г/ сіңірлерінен тазартылып, 2—3 рет еттартқышпен тартылады. Шикі жұмыртқа ұсақталып туралып, шала қуырылған пияз қосылады. Тұздалып дәмдеуіштер салынады , сүт құйылып , ұн қосылады да біркелкі ботқаға айналғанша бұлғауышпен бұлғанады. Содан соң, қасықпен домалақталып , кайнап жатқан тұзды суға немесе ет сорпасына салынады да, дайын болғанша асылады. Дайын болған домалақтар

кепсермен алынып, тарелкаларға салынады да, үстіне май, құйылып ұсақтап туралған көк себіледі. Кюфтанн сорпаға салып та беруге болады. Өнімді әркім өз қалауынша жұмсауына болады.

ЧУЧУ

Бұл көкөніс тағамын былай етіп дайындауға болады. Тең етіп көк жуа, жас сарымсак /қабығымен/, петрушка, әшкөк, астрагон, 200 г саумалдық алынады да, ұсақтап туралады. Сөйтіп майға салынып, қуырылады. Үш жұмыртқа жарылып сүтке құйылады да, тұздалып, жақсылап бұлғанады. Од қуырылған көктің, үстіне құйылып, араластырылады да, омлет тәрізді пісіріледі. Дастарқанға әкелерде үстіне қаймақ құйылады.

ҮРМЕБҰРШАҚ МШОШЫ

1 кесе үрмебұршаққа жарты кесе жаңғақ дәні ш, кесенің 1/4 бөлігіндей кептірілген қызыл, сонша жүзім және кесе үрмебұршақ тұнбасы, керек.

Бұл тағам үшін үрмебұршақты 40-50 минут суға салып қою қажет. Содан соң жуылып, асылады қайнағаннан кейінгі тұнбасы бөлек ыдысқа алынады. Үрмебұршақ езіледі. Алдын-ала суға салынып қойылған қызыл, тазартылған бадам немесе грек жаңғағы алынып ұсақталады. Содая кейін барлық өнім қосылып, үстіне кесенің 1/4 бөлігіндей тұнба қосылады да, араластырылып, отты басыңқырып қыздырылады. Үстіне жүзім салынады. Мшошты үстіне ұсақтап туралған пияз, татымдық көк және дәмдеуіштер салып күінде беруге де болады.

ДЮШБАРА

430 г қой еті (4 адамға есептегенде), 160 г бидай ұны, 1 жұмыртқа, 70 г пияз, 60 г әшкөк көгі, 40 г шарап сірке суы, 4 г кептірілген жалбыз, тұз, бұрыш татымы мен дәміне қарай.

Сүйектен сорпа, ал жұмсақ еттен пияз, әшкөк және дәмдеуіштер қосылып фарш дайындалады. Ұннан су және жұмыртқа қосылып камыр иленеді де 1 мм дейінгі қалыңдықта, жайылады. Содан соң, кішкене-кішкене етіп төртбұрыштап кесіледі. -

Әрбір төртбұрышты камырдың ортасына 5 г фарш салынып, тұшпара секілді етіп, яғни үшбұрыштап, ал бұрыштардың ұшын кейін қайырып жапсырады.

Дюшбара сүзілген сорпаға салынып, 5 минут асылады. Дас-тарқанға әкелерде үстіне кептірілген жалбыз себіліп, шарап сірке суы қоса әкелінеді.

КУТАБЫ

400 г қой еті /4 адамға есептегенде/, 70 г пияз, 360 г бидай ұны, 60 г лавшан немесе анар дәні, 120 г мол майы, 12 г сумах, 0,4-г даршын, тұз, бұрыш татымы мен дәміне қарай.

Ұн еленеді, су құйып, тұздай отырып, камыр иленеді. Қалыңдығы 1 мм етіп жазылады да, бүктеме тарелкасының мөлшеріндей етіліп, дөңгелектеп

кесіледі. Қойдың жұмсақ, етіне пияз қосылып, фарш дайындалады. Оған лавшан немесе анар дәні қосылып, араластырылады. Әлгі дөңгелектеп кесілген қамырдың ортасына фарш салынып, жарты ай секілдендіріп оралады. Кутабы мал майы салынып, қатты қыздырылған табаға қуырылады. Дастарқанға әкелерде бетіне сумах және ұнтақталған даршын себіледі.

ДОВГА

430 г қой еті /4 адамға есептегенде/, 800 г мацони /тәтті айран/, 60 г асбұршақ, /нұт/, 30 г бидай ұны, 50 г пияз, 210 г қымыздық және саумалдық, 120 г көк /әшкөк, аскөк; беде/, 20 г күріш, тұз, бұрыш.

Қой еті сүйегінен сылынып алынып, сүйегінен сорпа қайнатылады, ал жұмсақ етінен пияз және дәмдеуіштер қосылып, ет тартқыштан өткізіп фарш дайындалады. Ал фарштан ұсақ фрикаделька әзірленеді. Асбұршақ іріктеліп, 3-4 сағат бойы суық суға қойылады. Одан соң шала пісіріледі. Бөлек ыдысқа мацони мен ұн салынып араластырып, осы қоспа отқа қойылады да, үздіксіз араластырыла отырып асылады. Үздіксіз араластырып отырмаса мацони түйіртпектеніп қалады. Содан кейін асбұршақ, күрмегінен тазартылған күріш, фрикаделька қосып, довга әбден дайын болғанша пісіріледі. Фрикадельканы басқа ыдысқа бөлек пісіріп алған дұрыс. Довга қайнаған соң үстіне ұсақтап туралған көк салынады, тұздалып, бұрышталады.

ЛЮЛЯ - КЕБАБ

/1320 г қой еті /4 адамға есептегенде, 80 г құйрық май, 80 г пияз, 160 г көк жуа, 180 г бидай ұны, 60 г көк /петрушка рейган/, бұрыш, тұз дәмі мен татымына қарай

Қой жауырының немесе санның жұмсақ еті пияз, құйрық май қосылып тартылады. Осы фарш дәмдеуіштер қосылып, 20—30 минут тоңазытқышқа қойылады. Содан кейін бұл фарштан сарделка тәріздендіріп әрқайсысы 40-45 г люля жасап, шампурға іледі. Люля-кебаб мангалдағы қызған шоққа жарлынсыз қарылып пісіріледі. Ұннан суға қамыр иленеді, міндетті түрде тұздалады. Иленген қамыр жазылып, лаваш /күлше/ дайындалады да, плитаға ешқандай майсыз, өзін пісіреді. Дастарқанға әкелерде люля-кебаб күлшеленген /кесілген / лавашқа оралады, пияз, көкпен гарнирленеді.

ӨЗБЕК ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Өзбек халқының қазіргі кездегі тағамдарын дайындау үшін ет, соның ішінде қой еті өте көп пайдаланылады. Ал шошқа және семіз үй құстары-үйрек пен, қаз етін мүлде пайдалануға болмайды. Басқа үй құстарының /тауық, күркетауық/ еттері де сирек тұтынылады. Әйтсе де жабайы құс /қырғауылды, бұлдырық, бөдене/етінің орны ерекше.

Өзбек халқы сондай-ақ жергілікті дәнді /бидай, жүгері күріш / және бұршақты /асбұршақ, нұт, маш/ дақылдарды да, кейбір көкөністерді (шалғам, асқабақ, шалқан сәбіз) де, түрлі жемістер мен жаңғақтарды /абрикос, жүзім,, тәтті шие, алхоры, қауын, пісте, грек жаңғағы да өте жақсы тұтынады. Ал енді олардың дастарқанынан балық тағамдарын кездестіре алмаймыз. Жұмыртқа болса өзбек халқы үшін сирек тұтынатын өнім.

Түрлі тағамға, әсіресе сұйық тағамға қатық және сүзбе мен құрт көп пайдаланылады. Майдан көбіне аралас, яғни өсімдік және мал майы көп тұтынылады. Өзбек халқы тағам үшін татымдылық өнімдерін, әсіресе пиязды, қызыл бұрышты, зирені, базиликті, куркумды, аскөк пен әшкөкті, жалбызды көп пайдаланатын халық. Сарымсақты сирек пайдаланады. Татымды заттарға жатпайтын тұздықтардың барбарис пен бужгунды қатты бағалайды.

Тағам пісірудің негізгі тәсілдері — көбіне майға қуыру, аздап ашық отқа — мангалға немесе тандырға пісіру, сондай-ақ арнайы манты каскандарында бұқтыру.

Өзбек тағамдарының ішінде сорпаның орны ерекше. Олардың өзіндік қасиеті мынада: өзбек сорпалары айтарлықтай тоқ, қою біз ойлаған сорпадан гөрі быламыққа көбірек келеді. Оның үстіне бұл сорпалар өте майлы. * Өйткені оның құрамында құйрық май немесе тортасынан айырған сары май болады.

Көкніс қолдану ерекшеліктері жайлы бірер сөз. Тек көкөністің өзінен ғана дайындалатын өзбектің ұлтық тағамы жоққа тән. Көкөніс сорпаға салынады, кейде ет тағамдарына немесе палауға басытқы есебінде пайдаланылады, онда да шикі күйінде /пияз, шалғам, рауғаш) тұтынылады. Бірақ көбіне дәнді дақылдардан дайындалған тағамдарға, ет немесе ұн тағамдарына жартылай фабрикат ретінде пайдаланылады. Мысалы, палауға немесе шавлаға зирвак етіледі, хамсаға оралады, лағманға немесе шимеге қайла ретінде тұтынылады. Бұл жағдайда көкөніс мол майға қуырылып, содан соң етпен, дәнмен немесе қамырмен араластырылады.

Күріш өзбектің көптеген ұлттық тағамын дайындауға кеңінен пайдаланылады. Бірақ Өзбекстанда ең кең тарағаны және сүйікті тағам — палау. Бұл тағамды дайындау жолы өте көп: оны қой етінен, мейізден, сарымсақтан, асбұршақтан, жүзім жапырағынан, жабайы құс етінен, тауық етінен, тауқ етінен, бежеден, асқабақтан дайындайды. Алайда күріш — палаудың ажыратуға *болмайтын бөлігі*. Одан дайындалған тағам әрқашан дәмді, тоқ және калориялы. Өйткені күріште басқа жармаларға қарағанда углевод көп болады. Палау кез-келген мереке дастарқанына әр береді.

Ұн тағамдары да өте көп пайдаланылады. Олар буға пісіріледі, асып пісіріледі, әсіресе қуырмалап және қуырып пісіріледі. Ұн тағамдарының көбісі — нан, патыр, лочире, чевата, қатлама, сондай-ақ самсалардың көптеген түрі арнайы пеш-тандырда пісіріледі. Мұның бір ерекшелігі тандырдың қыздырылған қабырғаларына суға шыланған ұн тағамдары жапсырылып тасталады. Сол қызумен кез-келген ұн тағамдары пісіп шығады. Тандырсыз ортаазиялықтардың ұн тағамдарын пісіру қиынға соғады. Өйткені газ плитасының духовкасында қажеті қысым мен температура болмайды. Соған орай тандырға піскендей дәмді нан пісіруге мүмкіндік жоқ. Өзбек халқында ұн тағамдарын пісірудің тандырдан басқа тағы да үш әдісі бар. Олар — қазанға май жағып және май жақпай-ақ пісіру, табаға көму, сондай-ақ майға қуыру.

Бұл халықтың тәтті тағамдардары әр түрлі ғана емес, мол да, сонымен бірге өзіндік ерекшелігі де бар. Орта Шығыс халқының көбісінде, соның ішінде өзбек халқында да десертті дастарқанға соңғы тағам ретінде әкелу дәстүрі жоқ. Егер европалықтарда тәттілер мен сусындар, жемістер дастарқан жиналарда әкелінсе, Шығыста олар бір отырыстың өзінде екі, типті үш рет қойылады, яғни тамақтың алдында және тамақ жеп болған соң ұсынылады. Кей кезде мүлде дастарқан жи-налмай, алынбайды. Сөйтіп олар басытқы ретінде де, десерт ретінде де тұтынылады.

Жас жеміс, жидек, жүзім мен қауыннан басқа дастарқан сәнін келтіріп, кең тараған және міндетті түрде берілетін дәм — шай. Тамақтану шай ішумен басталып, шай ішумен аяқталады. Онсыз майлы ет басытқылары мен ұн тағамдарын жеу қиын. Тәттілерді де шаймен жемесе жүрмейді. Өзбекстанның біраз бөлігінде, әсіресе шығысы мен оңтүстігінің ауылдық жерлерінде көк шайдан өткен сусын жоқ. Дастарқанға әр беретін тағы бір сусын қант қосылған жеміс тұнбасы немесе қайнатындысы-шербет /шарват/.

Егер тәттілерге келетін болсақ бүкіл Орта Шығыс халқындағыдай алты топқа бөлінеді- киёмдер /жеміс және көкөніс шырындары/, бекместер /жеміс және жидектердің аралас қойылтылған сірне тектес сәлдері/, науаттар /кристалл және қорытылған жүзім қантының бояулар мен дәмдеуіштер қосылған түрлі қоспасы/, негізі жаңғақ пен жүзімнен тұратын тәттілер, сондай-ақ алуа және алуа секілді тәттілер . Бұлардың көбісі "Шығыстың тәтті тағамдары" деген атаумен ешқандай нақты ұлттық белгілерсіз, Орта Азиядан тыс жерлерде де белгілі. Осындай керемет тәттілерді дайындаудың ерекше пеш және құралдарға, күрделі икемге /мысалы,

Какның қою да ыстық; шырынын тез жіпше созу/ негізделген өзіндік технологиясы бар. Бұл науаттар және нағыз алуа дайындауға қатысты әңгіме. Олардың көбісін дайындау үшін әрине, күнжіт дәні, Туркстан тамыр сабынының қою тұнбасы және қант керек.

ӨЗБЕК ПАЛАУЫ

300 г қой еті, 400 г күріш, 3 түйір сәбіз, бір үлкен пияз, 100 г май, 1 шай қасық, ұнтақталған қызыл бұрыш және кептіріліп,, ұнтақталған барбарис қоспасы, 2 кесе су.

Бұл палау арнайы ыдыс — қазанда басылады немесе қабырғасы қалың кастрюль де, шөген де, каз етін пісіретін ыдыс та /эмальданбаған/ жарай береді. Ыдыстың түбіне 2—2,5 см қалыңдықта май құйылады. Ол майдың тең жартысы өсімдік майы /зәйтүн, күнбағыс, күнжұт майлары/ да, екінші жартысы отты ба-сыңқырап қойып ерітілген сары май немесе мал майы болуы керек. Ерітілген майға алдымен ұсақтап туралған ет кесектері, одан кейін сақиналап туралған пияз және ұзыншалап туралған сәбіз салынады. Бұл өнімдердің ыдыс түбіне жабыспауы, әрине күіп те кетпеуі қажет. Еттің сырты қызғылт тартып қуырылғанда әлгі өнімдердің үстіне су құйылады. Дәмдеуішгер қосылып, жақсылап жуылған күріш салынады. Күріштің ұзынша дәнділері дұрыс. Оны мұқият тегістеп қойған жақсы. Бірақ басқа

өнімдермен араластырып жіберуге болмайды. Күріштің әрқашан бетінде жатқаны және бетінде 1 см су болғаны дұрыс.

Палау ыдыстың қақпағы жабылмай басылады. Қақпақ күріш суды өзіне әбден сіңіріп, шашпа күйге келгенде ғана жабылады. Сөйтіп 15—20 минут от басылып қойылады. Палау дастарқанға үлкен табаққа салынып әкеледі. Табақта күрішінің астында, етінің үстінде жатуы керек.

МЕЙІЗ САЛЫП БАСЫЛҒАН БУХАР ПАЛАУЫ

1 кг күріш /5—6 адамға есептелгенде/, 150 г меіз, 250 г өсімдік майы, 2—3 түйір пияз, 400 г сәбіз, тұз татымына қарай..

Күріш күрмегінен тазартылып, 2 сағат суға салынып қойылады. Қазанға майды әбден қыздырып, оған ұзыншалап туралған сәбіз, сақиналап туралған пияз салынып, 10—15 минут қуырылады да 3—4 кесе қайнап тұрған су құйылып, жақсылап жуылған мейіз салынады. Сөйтіп 5—7 минут қайнатылады.

Күріш салынып, оны 1 см жауып жататындай су құйылады. Сонымен, күріш суды сіңірген бойда қазанның қақпағы тығыз жабылып, от басыңқырап қойылады да, тағы да 25 минут асылады. Дайын болған палау араластырылады да, табаққа үйіліп салынады. Дастарқанға шалқан салатымен, анармен бірге әкелінеді.

САРЫМСАҚТАРЫ ПАЛАУ

4—5 түйір сарымсақты ыстық, суға салып алып, қабығы аршылады, әрбір бөлігі сантиметрдің төрттен бір бөлігінедей етіліп көлденеңінен кесіледі.

Бұл палау-да өзбек палау тәрізді басылады. Бірақ күріш суды өзіне сіңіргеннен кейін, оның үстіне әлгі дайындалған сарымсақ салынып, күрішке батырылады. Содан соң қазанның қақпағы жабылады. От басыңқырап қойылады да, 20—25 минут бұқтырылады. Палау дайын болғанда сарымсақ теріліп алынып, ортасына палау үйіліп салынған табақтың кенерелеріне, яғни жиектеріне бір-бірлеп қойылады.

Өнімдер мөлшері өзбек палауын дайындағандағы мөлшермен бірдей.

БЕЖЕЛІ НЕМЕСЕ АСҚАБАҚТЫ ПАЛАУ

Беже /айва/ ортасынан қақ бөлініп, өзегі алынып тасталады. Асқабақтың қабығы аршылып, жуылады, әрбір кесегі 70—75 грамнан келетіндей етіліп туралады. Палау өзбек палауы тәрізді басылады, бірақ күріштен бұрын беже немесе асқабақ салынады.

Өнімдер мөлшері өзбек палауын дайындағандағы мөлшермен бірдей 5—6 адамға есептегенде 2 беже немесе 300 г асқабақ қажет.

ТАУЫҚ ЕТІНЕН БАСЫЛҒАН ПАЛАУ

Бұл да өзбек палауы тәрізді басылады. Тек қой етінің орнына кесектеп туралған тауық еті салынады.

Өнімдер мөлшері өзбек палауындағы мөлшермен бірдей: 5—6 адамға есептегенде шағын бір тауық қажет.

ШИР ГУРУЧ

/сүтке пісірілген күріш ботқа/

1 кг күріш /5 — б адамға есептенде/ 2л сүт, 2 кесе су, 75 г май, 2—3 ас қасық құмшекер немесе қант ұлпасы, 1 шай қасық, даршын, тұз татымына қарай.

Күріш күрмегінен тазартылып, жуылады. Қазанға су құйылып, тұздалады, бұрқ, еткізіп қайнатып, күріш салынады. Су қайтадан қайнаған кезде қажетті сүт үшке бөлініп құйылады. Әрбір сүт мөлшері құйғаннан кейін күрішті үздіксіз араластыра отырып, ботқаны қайнауға жеткізіп алған дұрыс. Ботқа қоюланғанда ол оттан түсіріліп, қақпағы алынбаған күі 5 минут қою кажет.

Содан сон ыдысқа салынып, үстіне ертілген сары май құйылады да да, құмшекер немесе қант ұлпасы және ұнтақталған даршын себіледі.

МАНТЫ

Фарш үшін қойдың. 400 г еті, 70 г құйрық. май, 4 түір пияз, тұз, қара бұрыш татымы мен дәміне қарай, қамыр үшін —400 г бидай ұны, 150 г су, жұмыртқа, 1 шай қасық. толар-толмастай тұз.

Бұл тұшпараға ұқсас тағам. Бар айырмашылығы мөлшері үлкен және суда емес, арнайы манты-қасқандарда немесе бумея пісіруге арналған кастрюльдерде буға пісіріледі.

Ұннан суға /тұздалып/ қамыр иленеді. Жұмыртқа жарып қосуға да болады. Ол жарты сағат ылғал матамен жабылып қойылады. Осы уақыт өткен соң, қамырды созып, шетінен жұлап алынады да диаметрі 9—10 см етіліп жайылады. Дөңгелектеп жайылған қамырдың шеттері ортасына қарағанда жұқа болады. Осындай қамырдың ортасына бір ас қасық фарш, бір тілім құйрық май салынады. Қамырдың шеттері жапсырылады. Мантылар қасқан торларында немесе кепсерде бір-біріне тимеуге тиіс. Олар буға шамамен 20—25 минут піседі. Дастарқанға әкелерде үстіне қаймақ, сары май, немесе ет сорпасы кқұйылып, әшкөк себіледі.

Фарш көбінесе қой етінен дайындалады. Ет пен пияз арнайы тақтайға салынып, ұсақтап туралады немесе ірі көзді ет-тартқышпен тартылады. Тұздалып, қара бұрышпен бұрышталады, және аздап су қосылады.

ОШКАВАК МАНТЫ /асқабақ манты/ .

500 г асқабақ, 2—3 түір пияз, 100 г құйрық май, ыдысқа жағуға қажетті 2—3 ас қасық, май, көк, тұз бен бұрыш татымы мен дәміне қарай.

Асқабақ пен пияздың қабыға аршылып, ірі көзді үккішпен үгіледі. Көк туралады. Құйрық май ет тартқышпен тартылады, тұздалып, бұрышталады, бәрі араластырылады.

Иленген қамыр оқтаумен жұқалап жазылады. Ол 10x10 см мөлшерде қиықша етіп кесіледі де, әр қиықшаның ортасына бір-бір ас қасық фарш салынады. Қиықшалардың шеттері қиғашынан, бұрыштары манты сопақшалау болатындай етіліп жапсырылады. Мантылар бу кастрюлінің май жағылған қақпағына орналастырылып, үстіне суық су себіледі. Кастрюльдегі

су қайнаған кезде манти салынған қақпақтар орналастырылып, қақпағы тығыз жабылады да, 20—30 минут пісіріледі. Дастарқанға үстіне қаймақ құйып әкелінеді.

УГРА ОШИ /ет кеспе/

Қойдың, немесе сиырдың. 500 г еті, 2 түйір пияз, 3—4 түйір помидор, жарты кесе томат пастасы, көк бұрыш бен тұз дәмі мен татымына қарай.

Иленген қамырдың бетін 10 минут жауып қояды. Содан соң оқтаумен жұқалап жайылып, үстіне ұн себіледі де, шиыршықталып, кеспе кесіледі. Таза орамалға ұн себіліп, оның үстіне кесілген кеспе кептіру үшін жайылып тасталады.

Ет жуылады, сүйегінен сылынып, туралады да, кастрюльге салынады. Кастрюльге 3,5 л су құйылып, отқа қойылады.

Жұмсақ етке пияз және көк қосылып, еттарқышпен тартылады. Тұздалып, бұрышталады. Жақсылап араластырылады да, шиенің мөлшеріндей фрикаделькалар жасалып, аздап ұнға аунатылады. Сорпа қайнаған кезде кепсермен көбігі тұздалады. Сөйтіп үстіне фрикаделькала салынып, 20—25 минут қайнатылады. Содан соң, сорпаға кеспе салынады. Бірақ оны саларда сілкіп, ұның түсіру қажет. Әйтпесе сорпа күңгірт, тартып кетеді. Сорпа қайнап кеспе бетіне көтерілгенде, отты басып, тағы да 2—3 минут қайнатылады. Томат пастасы, помидор мен пияз қосылып, қуырылады да, кастрюльге кеспеден бұрын салынады.

Чузма лагман

Қойдың 500 г жұмса еті, 200 г май, 2 түйір пияз, 2-3 түйір помидор, 3—4 картоп, 3—4 сәбіз, 150 г қырыққабат, 100 г шалғам, 2 түйір болгар бұрышы, 2 дана лавр жапырағы, 1 дана қызыя бұрыш, тұз татымына, көк әркімнің қалауына қарай.

Қамырдан 25—30 г тартатындай домалақтар жасалып, екі алақанның арасына салынады да, саусақтың жуандығына жеткенше ысқыланады. Сөйтіп өсімдік майы жағылады. Содан соң екі ұшынан ұсталады. Ортасын бүктеме тақтайына тигізіп, екі қолды қатты сермеп ұрылады да, созылады. Бұдан кейін екі ұшын қайта-қайта қосып, тағы да ұрғылайды. Осылайша төрт рет қайталаған соң, ұзын болып созылған кеспе стол үстіне тасталады. Бұдан кейін ол қайнап жатқан тұзды суға асылып сүзгімен алынады да, салқын суға жақсылап жуылып, лағман ыдысына салынады.

Тұздық былай дайындалады: май қатты қыздырылады, пияз соған қызарғанша қуырылады. Оның үстіне ұсақтап туралып, қара бұрышпен араластырылған сарымсақ қосылады. Ол да пиязбен бір қуырылады. Туралған помидор бөліктерін қосқан соң тағы да 3-4 минут қуыру қажет. Осы өнімдердің үстінен ұсақтап туралған ет салынып, ол да құырылады. Содан соң ұшбұрыштап тұралған сәбіз, шалғам, картоп ұсақтап кесілген қырыққабат пен болгар бұрышы араластырылып, бірі қазанға салынады да

жартылай дайын болғанша қуырылып, тұздалады. Лавр жаңғағы, қызыл бұрыш салынып, су құйылады да, 10-15 минут асылады. Осы дайын тұздық кеспенің үстіне құйылады.

ЯХНА ГУШТ

/ салқындатылған асқан ет/

500 г жұмсақ, ет, 2—3 түір шалқан ,, 1 дана қызыл бұрыштың жартысы, 5 — 7 түір бұрыш, 2—3 дана лавр жапырағы, бірнеше тал аскө, тұз татымына қарай.

Ет жуылып, тұтасымен шөген қазанға салынады да, үстіне 2 литр суық су құйылады, тұздалып, түір бұрыш, лавр жапырағы салынып, қызыл бұрыш себіледі. Сөйтіп қазанның қақпағы жабылып, қайнатылады. Қайнаған соң от басылады да, көбігін алады. 1—1,5 сағат асылады. Піскен ет қазаннан алынып, суытылады, жапырақталып туралады, сопақша ыдысқа салынады. Ет сорпасына алдын-ала дайындалған шалқан пісіріліп, суытылады, *кесектен* туралған соң етті айналдыра орналастырылады, көкпен әрлендіріледі. Қалған сорпа басқа сұйық ет тағамдарын дайын-дауға пайдаланады.

ҚАЗАН КЕБАБ

/өз сөліне піскен қой еті/

Қойдың 500 г семіз еті, 500 г пияз, тұз бен бұрыш татымы мен дәміне, көк әркімнің қалауына қарай.

Қойдың семіз еті жуылып, онша ұсақтамай туралады. Сақина тәрізді жұқалап кесілген пияз, ұсақтап туралған көк, уатылған қара бұрыш, тұз әлгі етпен араластырылып шөген қазанға салынады да, қақпағы тығыздап жабылады. От басыңқырап қойылады да ауық-ауық араластыра отырып, 1—1,5 сағат бұқтырылады.

ЖАС КӨКӨНІСТЕРГЕ ЕТ ҚОСЫП ДАЙЫНДАЛҒАН САЛАТ

4 түір жас помидор, 2 түір жас қияр, 2 түір пияз, 200 г піскен күріш, 100 г қаймақ, 200 г асқан ет, тұз бен бұрыш татымы мен дәміне, ал көк әркімнің қажетіне қарай.

Пияз, помидор, қияр сақина тәрізді жұқалап, ал ет ірі, бірақ ұзышалап туралады, оған татымына қарай тұз және ұнтақталған қара бұрыш, қаймақ қосылып, жақсылап арадастырылады. Содан соң салат ыдысына үйеме етіп салынады, помидор қияр тіліктерімен) және ет кесектерімен әседеледі. Салаттың үстіне ұсақтап туралған көк себіледі.

СЫХ КЕБАБ

/қой етінен дайындалған кебеп/

Қойдың 500 г еті, 1 түір пияз, 2—3 ас қасық, асхана сірке суы, тұз бен бұрыш татымы мен дәміне қарай.

Қой еті кесегі 10 г болатындай етіліп туралады, қабырға ұзындығы 3-4 см болатындай етіліп жабылады, үстіне жұқалап туралған пияз қосылады, тұздалып, бұрышталады. Қыш немесе фаянс ыдыстарға салынады, содан кейін

сірке суы құйылып жақсылап араластырылады да, беті ыдыспен жабылып, ауыр затпен бастырылып тасталады. 3 сағаттан кем маринадтауға болмайды. Содан соң, ет маринадтан алынып, пиязынан тазартылады да, бір істікке /шпажка/, 5—6 кесектен түйреледі /соңғы ет кесегі майлы болуға тиіс, сөйтіп шоққа қарылады. Дастарқанға помидор немесе анар салаты қоса әкелінеді.

ТӘЖІК ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Өзбек және тәжік халқының ұлттық тағамдарымен танысқан жан олар пісірген тағамдар аттарының

ғана емес, сонымен бірге көптеген ас пісіру принциптерінің, де, бұл екі халықтың жалпы аспаздық өнерлерінің де ұқсастығына көз жеткізеді. Бұл әсіресе олардың азық түлік әзірлеу және тағам дайындау технологиясына қатысты әңгіме.

Өзбек және тәжік халқының ұлттық тағамдарының, осынша ұқсастық себебі бұл екі халықтың тарихи тағдырларының өте ұқсастығында жатыр деп білу керек.

XVI ғасырда Орта Азияда екі мемлекет Бұқар және Хиуа хандықтары құрылып, 1920 жылға дейін жетті. Тіпті XVIII ғасырдың соңы мен XIX ғасырдың басында үшінші мемлекет Қоқан хандығы да болады. Бұл мемлекетердің ұлттық сипаты болған жоқ. Үшеуінде де өзбек болсын, тәжік болсын қоян-қолтық өмір сүре берді. Соған орай тағам, дәстүр, дастарқан мәселесі бұл хандықтарда ұлттық белгі бойынша емес, әлеуметтік тұрғы бойынша бөлінді.

Диқандар дастарқанында ұн тағамдары, сүттің ашыған өнімдері, аздап көкөніс және бұршақ, тұқымдастар болса, "ақсуйектер" дастарқанында негізінен мал, жабайы құс еті, түрлі жемістер мен тәттілер болады. Дегенмен Орта Азияны мекендеген түрлі халықтың аспаздық өнерінің принциптері ғасырлар бойы бірлесіп тіршілік

ету барысында жалпы жетістікке айналды, сөйтіп барлық халық үшін бірдей болып шықты.

Бұл халық та ет, әсіресе, қой етін көп пайдаланады шошқа, үйрек, қаз етін тұтынбайды. Ал тауық, күрке тауық, жабайы құс /қырғауыл, бұлдырық, бөдене, тіпті торғай/ етін сирек болса да пайдаланады.

Сондай-ақ жергілікті жерде өсетін астық /бидай, жүгері, күріш / және бұршақ /асбұршақ, нут маш/ тұқымдастарды, кейбір көкөніс /шалқан, асқабақ, шалғам, сәбіз/ өнімдерін, түрлі жемістер /абрикос, жузім, қызыл бұрыш шие, алхоры, қауын, пісте/ мен жаңғақтарды жақсы тұтынады. Оның есесіне өзбек халқы секілді жұмыртқаны аз, балықты мүлде пайдаланбайды.

Бұлар да түрлі тағамға, әсіресе, сұйық тағамға қатық сүзбе, құрт қатады. Сондай-ақ олардың май пайдалануы да /өсімдік майы мен мал майын араластыруы/ өзбек халқымен бірдей. Көптеген татымдықтар, әсіресе, пияз, қызыл бұрыш, зире, базилик, куркум, аскөк, әшкөк, жалбыз мол тұтынылады, сарымсақ сирек пайдаланылады. Татымдылықтарға жатпайтын

дәмдеуіштерден зерек пен бужгун кең тараған. Сонымен бірге өзбек халқы мен тәжік халқының аспазық тәсілдері де бірдей екені анық байқалады.

Негізгі тәсілдері көбінесе майға қуыру, аздап ашық отқа мангалда қару немесе тандырға жабу.

Бұға пісіру әдісі өзбектерге де, тәжіктерге де ортақ. Осы әдістерге байланысты олардың пеші де, басқа құрал-жабдықтары да бірдей болады. Мәселен, қазанға салып қуырса, арнайы манти-қасқандарға салып бұға пісіреді.

Сонымен, өзбектер мент тәжіктердің дастарқан жасауы да, тағамдардың өзіне тән кезектілігі де бірдей.

Екі халық тағамдарын біріктіретін басты жайттар осы. Ал айырмашылығына келетін болсақ, ұсақ-түйек десек те болады. Мәселен, тәжіктер қой етінен басқа ешкі етінш де жақсы жейді. тұтынады, сондай-ақ квөршілеріне қарағанда аң етін де жақсы жейді. Өзбектер болса жылқы етінен дайындалған кейбір тағамдарды бағалайды. Бұл олардың арғы тектерінің көшпелі болғанынан хабардар етеді. Тәжікстан мен Өзбекстанның ірі-ірі қалаларында, әсіресе, олардың ертедегі астаналары Хиуа, Бұқар, Самарқан, Қоқан, Ходжент, Душанбеде өзбектің де, тәжіктің де негізгі тағамы — палауды өзгеше өнімдер салып, сол өнімдерді салу кезектілгін басқаша етіп әр қалада әр түрлі дайындайды. Ал енді Тәжікстанның таулы бөлігінде өзбек тағамына еш ұқсастығы жоқ Халиса, Хушан секілді ескіден келе жатқан ұлттық тағамдар күні бүгінге дейін келіп жеткен. Бірақ бұлар сорпа дегеннен гөрі ботқаға көбірек келеді. Оның үстіне құйрық май мен қорытылған майға пісірілген соң өте майлы болады.

Сорпа пісіру үшін маш, жүгері, сорго, күріш секілді жергілікті жармалар жиі пайдаланылады. Көкөністен сопаға сәбіз, шалғам, асқабақ өте көп тұтынылады. Оның

үстіне европалықтар сорпаларына қарағанда, тым мол салынады. Пияздың үлесі зор.

Ортаазиялықтар сорпаларының техиологиясына келсек, ондағы бар ерекшеліктер, біріншіден оның қуырылғандығында жатыр. "Қуырылған" дейтініміз- оның негізгі қуырылады да, содан соң су құйылады Екінші ерекшелігі — қатық пен сүзбені көп пайдаланылуында. Сөйтіп, сұйық тағамға ашыған сүт өнімдері қатылады, яғни көже қатық болады.

Құс және жабайы құсты өндегенде олардың терісі асқанға дейін, не одан кейін міндетті түрде сыдырылады.

Көптеген ет тағамдары, пиязды есептемесек, ешқандай гарнирсіз беріледі. Сондай-ақ бұл халықтарға ет пен асқан қамырдан дайындалған тағамдар тән. Солардың ішінде Орта Азияға, тіпті одан да тыс жерлерге кең тарағаны — мәнті, лағман, шима, монпар.

Енді өзбек және тәжік тағамдарында көкөніс тұтыну ерекшеліктері жайлы бірер сөз. Бұл екі халықта көкөністі көп пайдаланады. Дегенмен өзіндік көкөніс тағамдары жоқ. Сонда көкөніс ет тағамдары мен палауға басытқы ретінде қойылады. Бұл жағдайда да олар шікелей пайдаланылады. Сондай-ақ дәнді дақылдар ет немесе ұн тағамдарының бөлінбейтін бөлігі, яки жартылай

фабрикаттар ретінде жүреді. Мәселен, зирван-палауға немесе шавлеге қосып берілді, самсаның арасына салынады. Кайла-лағманға немесе шимаға қосылады. Мұндай жағдайда көкөністер де ет секілді мол майға қуырылады, етпен, дәнмен немесе қамырмен араластырылады.

Ал түрлі ұн тағамдары ортаазиялықтар тағамдарының жартысына жуығын құрайды десек, артық айтқандық емес.

Ұн тағамдары, әсіресе, нони, патыр, лочире, чеват, катлама тәрізді күлшелер, сондай-ақ самсалардың біраз түрі арнайы пеш-тандырға пісіріледі.

ШУРПА

500 г қой еті /төс еті /, 67 түйір картоп, 5 түйір пияз, 4 түйір помидор, 2 ас қасық томат ботқасы, 60 г құйрық май немесе өсімдік майы, 3 л су, 3 лавр жапырағы, түйір бұрыш —3 түйір., қызыл бұрыш түйнегінің 1/4 бөлігі, тұз, әшкөк, аскөк, татымына, дәміне қарай.

Қойдың төсі орташа бөліктерге шабылады. Еті сүйегінен сы-лынбайды. Содан соң, үстіне салқын су құйылып, тұздалады да, отты басынқырап 1,5-2 сағат асылады. Құйрық майға немесе өсімдік майына ұсақтап тұралған пияз және сақиналап туралған помидор /ол болмаса томат ботқасы/ қуырылады. Ол ұзыншалап туралған картоппен бірге сорпаға салынып, тағы да жарты сағат асылады. Пісуіне 10 минут қалғанда сорпаға жанышталған қара бұрыш пен аздаған қызыл бұрыш, лавр жапырағы салынады. Дастарқанға, яғни ыдысқа құйылған соң, бетіне ұсақтап кесілген аскөк және әшкөк себіліп әкеленеді.

УГРО - /ет қосқан кеспе сорпа/

Сиырдың немесе қойдың 500 грамм еті 4 адамға есептегенде, 250 г пияз, 150 г сәбіз, бір шоқ. көк, 1 кесе асбұршық 300 г картоп, 1,5 кесе ұн, 1 жұмыртқа, дәміне қарай дәмдеуіштер, су, тұз.

Қой немесе сиыр еті ірі етіп туралады, үстіне салқын су құйылады, сәбіз, пияз қосылып, бір қайнатыады. Қайнап тұрған сорпаға алдын-ала суға салынған асбұршақ, ал 30—40 минуттан соң картоп салынады.

Угро, яғни иленген қамырдан дайындалған жіңішке кеспе, бөлек әзірленеді. Ол үшін осы тағамның құрамында айтылған шамада ұн, тұз, жұмыртқа, су керек. Қамыр иленген соң 30—40 минут салқын жерге қойылады. Кеспе кесіліп, сәл дегдітіледі. Содан соң кеспе қайнап тұрған сорпаға салынып, 10—15 минут асылады. Дастарқанға әкелерде үстіне ашыған сүт өнімінің бірі құйылып, бетіне көк себіледі.

КАУРМО ШУРБО /ет сорпасы/

Қой еті 500 г /4 адамға есептегенде/, 150 г пияз, 250 г сәбіз, 750 г картоп, 75 г құйрық май, 200 г помидор, 2 түйір болгар бұрышы, бір бума көк, тұз-татымына, бұрыш дәміне қарай.

Қойдың жұмсақ еті 40—50 г болатындай етіліп туралады, қазанға салынып, сырты қызарғанша қуырылады, ұзыншалап туралған пияз, сәбіз қосылады. Сөйтіп, тағы да 5—7 минут қуыру керек. Помидор немесе томат пастасын салуға болады.

Содан соң қазанға суық су құйылып, бір қайнатып алынады да, от басынқырап қойылып, картоп, одан әрі пісіріледі. Пісуіне 30 минут қалғанда картоп, ұсақтап туралған болгар бұрышы, дәмдеуіштер қосылады. Дайын болған шурбаның, бетіне көк себіледі. Сондай-ақ шурбаға шалғам, асқабақ, салуға да болады. Асқан ет пен картопты бөлек ыдысқа салып, жеке берген де жақсы.

КАРАМ ШУРБОН ГУШТИ

/қырыққабат салынған ет сорпасы/

500 г ет 4 адамға есептегенде/ 200 г сәбіз, 500

қырыққабат, 150 г пияз, 150 г помидор, 75 г май, 1 бума көк қаймақ бұрышы, сарымсақ және тұз дәмі мен татымына қарай.

Сорпа пісіріледі. Етті алдын-ала қуырып алуға болады. Қайнап жатқан сорпаға ұсақтап туралған қырыққабат пен сәбіз салынады. Даяр болуға болуға 15 минут қалғанда жас помидор салынады. Дәмі мен татымына қарай дәмдеуіштер қосылып, тұздалады. Дастарқанға әкелерде үстіне ашыған сүт өнімдері немесе қаймақ құйылып, бетіне көк және ұсақталған сарымсақ себіледі. Сорпаға картоп пен болгар бұрышын қосуға да болады.

ЛАГМАН /ет салынған кеспе/

3 кесе бидай ұны /4 адамға есептегенде/ 1 кесе су, 500 г ет, 60 г май, 150 г пияз, шалғам, картоп, қырыққабат әрқайсысы, 200 граммнан, 2 түір болгар бұрышы, сарымсақ, көк, ашыған сүт өнімі, дәмдеуіштер және тұз дәмі мен татымына қарай.

Ұнға су құйылып, тұздалады да қамыр иленіп, 30—40 салқын жерге қойылады. Осы мерзімнен кейін қамыр жайылып жіңішке де ұзын кеспе кесіледі. Ол тұзды суға пісіріледі.

Тұздық дайындау үшін ет, картоп, сәбіз, болгар бұрышы, жас қырыққабат, пияз, жас помидор үш бұрышталып туралады. Оған ұсақтап туралған сарымсақ, көк қосылады да қайнап жатқан майға қуырылады. Содан соң аздап су құйылады да, дәмдеуіштер салынып, тұздалады. От басынқырап қойылып, 30—40 минут бұқтырылады. Дастарқанға әкелерде піскен кеспенің үстіне осы тұздықтан құйылады, бетіне көк сеуіп, ашыған сүт өнімін құю керек.

ӨЗ СӨЛІНЕ ПІСКЕН ЕТ

800 г кой еті /4 адамға есептегенде/, 250 г пияз, көк бір буда, тұз бен дәмдеуіштер татымы мен дәміне қарай.

Қойдың жұмсақ еті өте ұсақталмай, әр кесегі 25—30 г болатындай етіліп туралады. Оған ұсақтап туралған пияз, көк қосылады да, тұздальп, дәмдеуіштер салынады. Бәрі араластырылады. Табаға салынып, қақпағы жабылады да, өз сөліне бұқтырылады.

Ас пісірушінің қалауы бойынша помидор немесе томат пастасын қосуына болады. Дастарқанға етпен бірге бөлек ыдысқа салынған көкөніс салаты, картоп, сәбіз, шалғам әкелінеді.

ТӘЖІК ПАЛАУЫ

/1 кг күріш /4 адамға есептегенде/, қойдың. 800 г еті, 400 г май, 800 г сәбіз, 500 г пияз, 1 бума көк, 1 шай қасық зерек, дәмдеуіштер мен тұз дәмі мен татымына қарай.

Қабығы аршылған пияз немесе сүйегінен ажыратылған ет қатты қызып тұрған майға қуырылады. Содан соң ол табадан алынып, орнына туралған қой еті, пияз салынады да, сырты қызарғанша қуырылады. Ұсақталған сәбіз, дәмдеуіштер қосып, тағы да 8—10 минут қуыру керек. Осы мерзімнен кейін үстінен су құйылып, тұздалады, жуылып, алдын-ала бөрттірілген күріш салынады да, әбден дайын болғанша басылады /асылады/. Құйылатын су күріштен шамамен 1,5 есе көп болу керек. Дайын болған палау табаққа үймелеп салынады да, көкпен, ет кесектерімен әсемделеді. Палауды дастарқанға қоярда онымен бірге бөлек ыдысқа салынған көкөніс салаты, көк, пияз әкелінеді.

САМБУСА ВАРАКИ /қаттама бүктеме/

4 кесе бидай ұны, 1 жұмыртқа, 1 кесе су, қамыр қабаттарына қажетті 3 ас қасық, өсімдік майы, қойдың 500 г еті, 150 г пияз, 50 г май, дәмдеуіштер мен тұз дәмі мен татымына қарай.

Ұнға жұмыртқа жарылып, су құйылады да, тұздалып, қамыр иленеді. 30—40 минут беті жабылып қойылады. Содан соң қалыңдығы 1 мм болатындай етіліп күлшелер жайылады, май жағылып, орама секілді оралып, онша үлкен етілмей кесіледі де, қайтадан жазылады. Жазылған қамырға фарш салынып, үш бұрыш, тік бұрыш немесе жарты ай секілді пішінге келтіріледі. Самбусаны духовкада да пісіруге болады.

КАТЛАМА /қаттама күлше/

5 кесе бидай ұны /4 адамға есептегенде/, 1 кесе су, қамыр қабаттарына қажетті 80 г май, қуыруға қажетті 500 г май.

Қамыр иленіп, 30—40 минут бетін жабылып қойылады. Содан соң жұқалап жайылады, май жағылып орама секілді оралады. Сол орама ұзынынан жолақ-жолақ етіп кесіледі де, дөңгелентіп оралады. Жиектері қайырылып жапсырылады. Сөйтіп үстінен сәл басы-лып, оқтаумен жазылады. Ортасына диаметрі 1,5—2 см саңылау жасалады. Күлшелер манға қуырылады.

ХАЛВАЙТАР /уннан жасалиш суйық, алуа/

Тортасынан айырған 100 г сары май, кез-келген жаңғақтың 100 г дәні, 1 кесе бидай ұны, 1 кесе құмшекер, 2 кесе су.

Сырттай қарағанда алуа секілді, шай дастарқанына ыстық күінде әкелінеді. Тортасынан айырған сары майға үн ашық қоныр түске енгенше қуырылады. Қуырып тұрғанда ұнды түйіртпектендірмеуге тырысу керек. Содан соң қант шырынын құйып араластырып, қою тартқанша оттан алуға болмайды. Даяр болуына 10 минут қалғанда жаңғақ дәндері қосылады.

ТУРКІМЕН ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Түркімен халқы тағамдарының өзбек және тәжік тағамдарынан ерекше табиғи жағдайлары мен тұрған халықтар ерекшеліктеріне байланысты біраз айырмашылығы бар. Ертеде түркімен тайпаларының көбісі үшін негізгі азық.-түлік ет пен сүт болған.

Олардың ет дайындау және өндеу тұтқысында көршілес халықтарда кездеспейтін, тек өздері өмір сүрген табиғатқа ғана тән жағдайларға негізделген ұлттық әдістері бар.

Осы әдістердің бірі — етті шыжыған күн астында желге қақтау. Ол үшін ірі ет кесегін сүйегінен сылын-баған күйі биік те ұшы үшкір ағашқа бірнеше тәулік іліп қояды. Мұндай етті олар қақшач, яғни қатпыш деп атайды.

Екінші әдіс күрделілеу. Жуылып, тұз және қызыл бұрыш жағылған қой не ешкі қарнына ет пен құйрықты кесектеп турап, ауа қалмайтындай етіп тығады, содан соң аузын тігіп, ыстық құмға бір тәулік көміп тастайды. Кешкілік алып, сырыққа іліп қояды. Осы жағдай қарын әбден кепкенше қайталана береді. Мұндай ет ерекше дәмді болады әрі ұзақ уақытқа дейін бұзылмайды. Міне, осылайша сақталған ет гарын, яғни қарын деп аталады.

Түркімен халқының қазіргі дастарқанын жарма, қамыр, көкөніс етпен үндестік тауып, байыта түскен.

Сүттен анағұрлым көп пайдаланылатыны — қой мен түйе сүті. Солардан түрлі сүт өнімдері дайындалады.

Көкөністен шалғам, помидор, аз да болса сәбіз бен асқабақ, ал маш мүлде сирек пайдаланылады. Оның есесіне бұл халық көкті өте жақсы қолданады. Жемістерден — өрік, бақша дақылдарынан қауын, қарбыз көп пайдаланылады.

Тәттіге келетін болсақ, ауыз толтырып айтатындай емес. Дастарқанға "Набат" пен қарбыз, кейде жүзім

сөлінен дайындалатын тосап қана қойылады.

Олардың бірден-бір өзіндік ұлттық тәтті тағамы-чарыштың тамы-рынан дайындалатын аяуа тектес ерекше масса.

АШҒАБАТ ОКРОШКАСЫ

300 г шалап, 100 г қойеті, 30 г көк жуа, 60 г жас қияр, 20 г қаймақ, жұмыртқаның жартысы, 5 г аскөк, тұз татымына қарай. Шалап үшін — 175 г су, 125 г айран.

Қой еті, жуа, қияр, жұмыртқа, аскөк ұсақтап туралады да, шалаппен арадастырылады. Шалап көрсетілген теңдікте /айран-ның 5 және судың 7 бөлігі /айран мен судан дайындалады/

Окрошка дайындау кезінде және жас қиярдың орнына тұздалған қияр пайдалануға да болады. Қой етінің орнына тұздалған қияр пайдалануға да болады. Қой етінің орнына кезкелен басқа мал еті де жарай береді. Картоп қосса да ешнәрсе етпейді.

Догрома -чорба

60 г қой еті , 30 г қой бүйрегі, 30 г жүрек, 15 г өкпе, 15 г томат ботқасы, 50 г пияз, 10 г тортасынан айырған сары май, 200 г чурек /ұлттық нан/ дәмдеуіштер дәміне қарай.

Қой еті, жүрек, өкпе, бүйрек асылады. Піскен соң туралады. Асу үстінде сорпаға дәмдеуіштер, томат боқасы, тұз салынады. Чурек наны угітіліп, пияз ұсақталып туралады. Ет, чурек, пияз қосылып, үстіне сорпа құйылады да, дайын болғанша асылады.

УНАШ

/үрме бұршақтан дайындалған кеспе/

75 г қой еті, 40 г үрме бұршақ, 15 г бидай ұны, жұмыртқаның ¼ бөлігі , бір түйір пияздың 1/4 бөлігі, 15 г құйрық май, 150 г айран, ұнтақталған қ.ызыл бұрыш. .

Қой еті мен үрме бұршақ ыдысқа салынып, үстінен су құйылады да, бір сағат асылады. Содан соң аддын-ала кесіліп қойылған кеспе, құйрық майға шала қуырылған пияз, бұрыш қосылып, дайын болғанша пісіріледі. Үстіне айран құйылады.

ФАРШТАЛҒАН ПОМИДОР

100 г помидор. Фарш үшін : 430 г пияз, 50 г сәбіз, 40 г сиыр бауыры, 10 г томат ботқасы, тұз, дәмдеуіштер, көк немесе тұздық , татымы мені дәміне қарай.

Орташа помидорлардың ортасы /өзіге/ алынып тасталынады. Пайда болған қуысқа фарш салынып, тұздық құйылады да дайын болғанша бұқтырылады.

ФИТЧИ

/ет салынып қаусырма/

250 г қой еті, 30 г пияз, 15 г сары май, 150 г ұн, бұрыш та-тымына қарай.

Ашытқысыз қамыр иленіп, күлше тәрізді пішінге келтіріледі. Оған біркелкі қалыңдықта фарш салынып, екінші күлшемен жабылады да шеттері жапсырылады. Үстінен (бірнеше тесіледі Дөңгелек пішінде пісіріледі.

ҚУЫРМА САЛЫНҒАН БҮКТЕМЕ

Қамыр үшін: 400 г ұн, 25 г қант, 15 г маргарин, 10 г ашытқы, тұз, илеуге қажетті 200 г су, фарш үшін: 150 г құрма, қуыру үшін 70г май, 5 г ұн, 40 г су /бұл өнімдер әрқайсысы 800 г 10 бүктеме пісіруге арналған/. Әрбір бүктемеге 20 г фарш салынады.

Ашыған қамыр иленеді. Фарш үшін: етартқышпен құрма тартылады, үстіне қайнаған су құйылады, ұн қосылады, сөйтіп бәрі араластырылады. Фарш қамырға салынып, бүктеме пішініне келтіріледі де, пісіріледі.

БЕЛКЕЛІ ГОВУРМА /гарнирлі қуырма/

150 г қой еті, 20 г құйрық, май, 40 г пияз, бұрыш, көк дәміне қарай 'Белке үшін : 100 г ұн, жұмыртқаның жартысы, су.

Сүйегінен сылынған қой еті әрбір кесегі 25—30 г болатындай етіліп туралады. Тұздалып, бұрышталады да, дайын болғанша қуырылады. Пиязды еттен бөлек құйрық майға қуыру керек.

Белке дегеніміз — үй кеспесі секілді дайындалатын қамыр. Ол мөлшері 4x4 см болатындай төртбұрыштап кесіледі. Қайнап жатқан суға салынып, дайын болғанша пісіріледі де, сүзгімен сүзіп алынады.

Дастарқанға пияз, көк және белкемен қосып әкелінеді.

КӨКМАЧ

/қуырылған гарнирлі ет/

200 г қой еті, 10 г құйрық, май, тұз, дәмдеуіштер татымы мен дәміне қарай. Гарнир үшін: асқан картоп немесе күріш.

Қой еті әрбір кесеге 100 г болатындай етіліп туралады. Жақсылап жанышталады, тұздалып, бұрышталады. Сөйтіп құйрық майға қуырылады. Дастарқанға гарнир ретінде асқан картоп немесе күріш салып әкеледі.

ДАЛА КЕБЕБЫ

300 г қой еті, 160 г пияз, сарымсақтың бір баданасы, көк /петрушка, ашкөк, аскөк/, тұз, дәмдеуіштер—260 г.

Қой еті әрбір кесегінің ұзындығы 10-16 см етіліп туралады да, ортасына фарш салынып, оралады. Олар істікке түйреліп, шоққа қарылады. Фарш үшін: туралған сарымсақ пияз, дәмдеуіштер, тұз мұқият араластырылады. Кісіге ұсынарда үстіне көк себіледі.

ЭТЛИ НАН

/ет және қырыққабат салынған бүктеме/

150 г қой еті, 60 г пияз, 70 жас қырыққабат, 100 г ұн, жағуға қажетті жұмыртқа, тұз бен дәмдеуіштер татымы мен дәміне қарай.

Кеспеге арналғандай ашытқысыз қамыр иленеді. Жайылады, ортасына фарш салынып, жиектері бүктеменің, ортасына келтіріліп жапсырылады. Содан соң жұмыртқа жағылып пісіріледі.

Фарш үшін : ет, пияз, жас қырыққабат еттартқышпен тартылады, тұздалып, бұрышталады да араластырылады. Этли нанды дастарқанға сорпамен бірге әкелуге болады.

ИШЛЕКЛИ

110 г ұн, 80 г қой еті, 100 г пияз, жұмыртқаны 1/3 бөлігі сары май, бұрыш, 15 г құйрық май немесе тоң май.

Ашытқысыз қамыр иленіп, жұқалап жайылады. 15 см болатындай төртбұрыштап кесіледі. Сол төртбұрыштардың, ортасына фарш салынып, үшбұрыштап бүктеледі. Жиектері мықтап жапсырылады да, дастарқанға әкелерде қайнап тұрған майға қуырылады.

Фарш үшін қой еті мен пияз еттартқышпен екі рет тартылады, үстіне сәл су құйылады, тұздалып, бұрышталады.

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Қазақ халқының. Негізгі азық-түлікті өнімі ұзақ уақыт бойы ет пен сүт болған. Жылқы және қой еті, бие, түйе, қой, сиыр сүті және олардан дайындалған өнімдер қазақ дастарқанына әр берген. Сондай-ақ олар көшпелі жағдайда ұзақ сақтауға келетін ет, сүт өнімдерін де дайындай білген. Мәселен қазы, шұжық, сүрленген, қақталған, ысталған ет өнімдері әрі ұзақ сақталады, әрі олардан дәмді тағам да дайындалады. Ал сүт өнімдерінен айран, қымыз, шұбат секілді сусындар әрі мейірім қандырса, әрі түрлі ауруларға шипа да.

Құрт, ірімшік, сарсулар қайда кашан көпсе де әрі бұзылмайтын, әрі тасымалға өте қолайлы сүт өнімдері.

Әрине, көшпелі халықтың әуелгі кезде егін екпегені айдан анық. Егіншілік өнімдері қазақ халқы отаршылыққа бой ұрғаннан кейін барып дастарқан мәзіріне енді. Қазақ халқының тұңғыш дәнді дақылы — тары. Одан бұл халық сөк деген өнім, ал сөктен женттің неше түрін дайындай білді. Бірте-бірте қазақ халқының дас-тарқанынан басқа да дәнді дақылдар орын ала бастады.

Ал XIX ғасырдың соңы мен XX ғасырдың басында енген ұн өнімдері қазақтың ежелгі ет тағамдарының ажырамас бөлігіне айналды. Оған мысал ретінде, басқасын былай қойғанда, бір ғана қазақша етті айтсақ та жеткілікті.

Көршілес елдер тағамдары да қазақ халқының дастарқанына әсер етпей қойған жоқ. Қойы қоралас, ыдыс-аяғы аралас өзбек, тәжік, дунган, ұйғыр т. б. халықтар тағамдарын ұлттық сипатқа тән сәл-сәл өзгерістері болмаса бұл күнде "өгейсітіп" жатқан ешкім жоқ. Оған мәңгі, тұшпара, самса секілді басты-басты ұн-ет тағамдарын мысалға келтіруге болады.

XX ғасырда іргелес, тіпті есіктес отырған орыс халқының көкөніс өнімдерін де қазақ жатсынған жоқ. Бұл күнде картоп, сәбіз, қияр, шалғам секілді көкөністер қазіргі кезде кез-келген қазақ дастарқанынан табылады. Сондай-ақ тауық еті, оның жұмыртқасы да дастарқанды молайта түсті.

Әйтсе де қазақ тағамдарының ұлттық ерекшеліктері бұдан өзгеріске түсті деуге болмайды. Ол ерекшеліктер сақталды, тек дастарқан мәзірі молайып, толыға түсті.

Қазақ тағамдарына қою-сұйықтығы бойышша сұйық ас пен қою астың аралығынан орын алатын тағамдар тән. Қазақша ет, міне осыған жатады. Оның құрамына мол ет, қамыр және қою да майлы сорпа кіреді. Қазақ тағамдарына тән тағы бір ерекшелік — олардың ішек-қарын, өкпе бауыр т. б. өте пайдалануы. Сонымен бірге осы өнімдерді етпен, әсіресе, төс етімен жақсы үндесіре біледі.

Қазақ үшін жылқы етінің орны ерекше. Одан әлгінде айтқанымыздай қазы, қарын, шұжық т. б. ерекше өнімдер даярланады. Қазақтың еттен дайындайтын тағамдарының көбісі сол мал мүшесіне сай аталады. Мәселен, қабырға, төстік, жанбас, жал, жая, қазы, белдеме, т.б. кете береді. Малды да соған орай балта тигізбей мүшелейді

Ұн тағамдары болса жалпы нан дел аталғаны болмаса оны пісіретін ыдыстың пішіні мен түріне қарай қазанжаппай, таба нан деп аталады.

Қазақ тағамдары ежелден өзіндік дәмімен, татымы-мен көзге түскен. Бұл халық дәмдеуіштер мен татымды-лықтар мөлшерін қатал бақылайды, бірден сарқылдатып қайнатпай, бүлкілдетіп қана, бірақ ұзақ қайнатады. Сонда— асылып отырған өнім өзінің бүкіл қасиетін сақтайды.

Сұйық тағамды қазақтар негізінен ет сорпасына турш ешмдер қоса отырып, сондай-ақ сүт және ашыған сүт ешмдермен дайындайды. Қой, сиыр, жылқы және түйе еп, сондай-ақ осы мал түліктерінің /жылқыны қоспағанда/ сүйектері кеңінен пайдаланылады. Өйткені одан пісірілген ас сорпасының дәмі мен иісі тіл үйіріп, тәбетінді ашады.

Балықтан сұйық тағам онша әзірлене бермейді. Ал сұйық тағамға қосымша ретінде кеспе, салма, үзбендер пайдаланылады. Сұйық тағамды қазақша әзірлеу ерекшелігі жармаларды сары майға немесе маргаринге қуыруы. Осылай еткенде жармалар тез піседі және өте дәмді болады. Кейбір сұйық тағамдар піскен соң үстінен қатық, тәтті айран немесе айран құйылады. Барлық сұйық тағамдардың үстіне көк себіледі. Ол дәмі мен иісін жақсартып, витаминдермен байытады, сіңімділігін арттырады.

Қою тағамдар негізінен түрлі ет өнімдерінен /қой, сиыр, жылқы, түйе, киік, құс еті/ көкөніспен, жармалармен, ұн өнімдерімен қосып дайындалады. Оларды да тұтынатын кездері бар. Оған нақты мысал ретінде кебекті айтуға болады. Кейбір қою тағамдар балықтан да, көкөністен де дайындалады.

Ұн өнімдері де қазақ дастарқанында зор орын алады. Кейде ол бір тағамның негізі ретінде пайдаланылса, енді бірде етке деген аспаздық қосымша ретінде пайдаланылады. Ол мақсат үшін жоғары сортты ғана ұн тұтынылады.

Мана айтып өткенміздей жылқы етінен қазы, шұжық, жал, жая, қарта, сүр ег секілді дәстүрлі ұлттық тағамдар дайындалады. Ол үшін салқындатылған немесе қатырылып, жібітілген ет, тік ішек, тоқ ішек, тері асты майы немесе іш май, құйрық май, ас тұзы, құм шекер, қара бұрыш немесе қара бұрыш үгіндісі, ішек қабығы және жіңішке жіп пайдалану керек.

Тәтті тағамдар қазақ дастарқанында ең соңынан шаймен бірге әкеленеді. Әрине қазақ халқында тәтті тағамдар жеткілікті. Әйтседе оның дәстүрлі тәтті тағамдарының ежелгі тарихы, азық-түліктік және дәмдік ерекшелігі бар.

Қазақ дастарқаны ыстық және салқын сусындарға да бай. Егер оларды қағазға түсірер болсақ шай, көк шай, шекер шай, суық шай, "Шие", "Сайран", "Орби", "Алма", "Есік" сусындары деп тізе беруге болады. Солардың ішіндегі ең ерекшесі — шай. Қазақ оны қайнатуға, дәмдеуге, жалпы баптауға барын салады.

Ұн тағамдары: ұнға сүт, қаймақ, қатық, май, жұмыртқа, қант, су, хош иісті және бояғыш заттар қосылып дайындалады. Олар өнімнің тағамдық және дәмдік бағасын, сондай-ақ калориялылығын көтереді. Қазақтың бауырсағын, пияз, жаңғақ, джем, бал салған күлшелерін, "Гүлдер", "Қыз қуу", "Қаракөз" деп аталатын печеньелерін бұл күнде кім білмейді. "Алматы", «Алатау», "Рахат", "Медеу", "Тұлпар", "Көктөбе", т. б. торттарын ше?

Бүгінгі тағамдармен қатар түзеп, дастарқан сәнін келтіретін сүзбе, жент, қымыран, уыз, қазы, көмбе, қарын көмбе, ежігей, ірімшік т. б. ежелгі тағамдардың өзі бір төбе.

ӘСІП

Қойдың ішегі айналдырылып, мұқият жуылады. Кесектеп туралған қойдың, жұмсақ еті, жүрек, өкпе, бауыр — еттартқышпен тартылып, ұсақтап туралған құйрық, пияз, бөрттірілген күріш, тұз, қара бұрыш қосылады да, бәрі жақсылап орналастырылады. Үстіне су құйылады. Содан соң, ішекке әлгі дайындалған фарш тығылады да, екі жағынан жіппен байланады.

Қайнап жатқан суға салынып, 50—60 минут пісіріледі. Қойдың ішегі болмаса тауықтың немесе күркетауықтың, үйректің, қаздың мойын терісін пайдалануға болады.

ӘСІП /II түрі/

Алдын ала суға салынып қойылған ет, іш май, бауыр, ұсақтап туралады да қуырылған құрғақ ұнмен араластырылады, тұздалып бұрышталады. Осы қоспа тоқ ішекке тығылады да, ішектің екі, ұшына ағаш істік түйреледі. Сөйтіп дайын әсіп су құйылған қазанға салынып асылады. Асу үстінде мезгіл-мезгіл аударыстырылып, ағаш істікпен әр жерінен піспектеп отыру керек.

Піскен соң, сақиналап туралады да жайпақ ыдысқа салынып дастарқанға әкелінеді. Бір шетіне сақиналап туралған пияз салынып, бетіне ашкөк себіледі. Дастарқанға салқын күйінде де әкелуге болады.

ҚАЗАҚША ЕТ

Қазақша ет асу үшін көбіне жас ет пен жылқының сүр еті және жылқының басқа да мүшелері, әсіресе, қазы мен қарта аралас пайдаланылады.

Жас ет бөлек, жылқының сүр еті мен қазы, қарта бөлек ыдысқа салынады. Өйткені жас еттің сорпасы қамыр илеуге пайдаланылады. Сондай-ақ тұздық жасауға да болады. Ал сүр еттің , сорпасы мұндай мақсатқа пайдалануға жарамайды. Піскен ет қазаннан сүзіп алынып, суытылып қойылады. Суығаннан соң, жапырақтап туралады.

Ет пісіп жатқанда қамыр иленеді. Ол үшін әлгінде айтқан суыған майлы сорпа, 200 г сорпаға шаққанда бір жұмыртқа пайдаланылады. Қамыр онша қатты етіліп иленбейді. Дайын қамыр жайылады.

Сонымен бірге етке тұздық дайындалады. Ол үшін пияз, қара бұрыш, тұз керек. Пияз сақиналап, жұқа етіп туралады. Ол бөлек ыдысқа салынып, қара бұрышпен араластырылады да, үстіне ыс-тық та майлы сорпа құйылып, татымына қарай тұз салынады.

Жайылған қамыр төртбұрыштап кесіледі де, жас еттің қайнап тұрған сорпасына салынып, пісіріледі. Содан соң, қамыры сүзгімен сүзіп алынып, табаққа салынады. Оның үстіне тұралған ет, қазы, қарын салынып, үстінен тұздық құйылады.

Етті мүше-мүшесімен әкеліп, бірден дастарқан басында турауға, тұздықты содан кейін құюға болады.

ҚОЛДАМА

Бұл тағамды дайындау үшін белдеме мен сан ет секілді жұмсақ ет қажет. Жас жылқы мен құлын етінен қолдама жақсы шығады. Жас малдың еті кашанда жұмсақ, шырынды болады да бүкіл денесіне және бұлшық, ет аралық, қуыстарға біркелкі жиналады. Мәселен құлын еті бір май, бір ет болып келеді.

Қолдама дайындау үшін ет тек жас күйінде ғана пайдаланылады. Ол ірі кесек күйінде асылып талшықтарына қиғаштап, үшбұрыштап, әрбір кесегінің массасы шамамен 5—7 г- келетіндей етіліп туралады.

Ет асылып жатқанда ашытқысыз қамыр иленеді. Иленген қамыр қалыңдығы 1 см болатындай етіліп, тілімдеп жазылады. Содан сон, шетінен аз-аздап үзіп алынып, құлақша етіп оралады. Олары сорпаға салынып пісіріледі де кепсермен ыдысқа сүзіліп алынады. Үстінен тұралған ет салынады да, пияз бен бұрыштан және сорпадан дайындалған тұздық құйылады.

ЖАЛ

Бұл дәстүрлі мүше. Оған жылқының жалы, яғни бірінші мойын омыртқадан екінші-үшінші омыртаға дейін созылып жатқан, мойынның үстіңгі жағындағы тері асты майы пайдаланылады. Оны алу үшін мойын бұлшық етін сол ұзына бойына, бірақ бүкіл бұлшық еттің 10 процентінен асырмай кесуге болады. Содан соң жал ұзынынан бірнеше рет тілінеді. Әрбір кесегіне тұз, селитра, қара бұрыш және қанттан тұратын қоспа жағылады. 10 кг жалға 0,4 кг ұсақ тұз, 5 г бұрыш, 15 г қант және тұздың 0,8 процентіндей селитра жұмсалады. Егер мұндай дәмдеуіштер болмаса оған өз салмағының 4% есебінен тұз себіледі. Тұз себілген жал кесектері бөшкеге немесе формаға салынады да бір тәулік бойы 4-5 оС-да үй жағдайында ұсталады.

Содан кейін 12—24 сағат салқын /8—10 о С/түтінмен ыста-лады. Ысталған соң үш тәулік бойы температурасы шамамен 11—12 о С, ылғалдылығы 70—76% жерде кептіріледі. Бұл тағам піскен соң ыстықтай да, салқын күйінде де пайдалануға болады.

ЖАЯ

Қондылығы кемінде ортадан жоғары, салқындатылып, суыған жылқы етінен дайындадады. Жылқы ұшасынан сауыры бөлініп алынады. Әрбір кесектің қалыңдығы 8 см аспауы керек. Осылай-ша дайындалған жая тұздалады. Оны тұздау үшін мынандай қоспа керек /100 кг үшін / 4 кг ұсақ, тұз, 150 г қант, 50 г селитра, 50 г ұсақталған қара бұрыш.

Осы қоспа жағылған жая кесектері әрбір қабатына ұсақ, тұз себіле отырып, бөшкеге салынады. Тұздау температурасы 4—5о С бөлмеде 2—3 тәулік жүргізіледі. Тұздалып болған жая 12—24 сағат салқын түтінмен ысталады. Содан кейін температурасы 12-24 о С, салыстырмалы ылғалдылығы 70—75% бөлмеде 2 тәулік ұсталады. Нитратының бар-жоққтығын білу үшін

органолептикалық және химиялық тексеруден өткен соң жаяларды пайдалана беруге болады.

ҚАЗЫ

Жылқы ұшасының, суыған екі жақ сүбе қабырғасы екі бөлек алынады, жоғары ілініп қойылып, сорғытылады. Осы мүшеден 12 жұп, яғни 24 қазы дайындалады. Ол үшін 6 қабырғадан 17 қабырғаға дейін омыртқадан ажыраталады да жұп-жұп етіп /6 қабырға мен 7 қабырға, 8 қабырға мен 9 қабырға т. т/ тілінеді. Содан кейін олардың шеміршектері алынып тасталады да, қабырғаның омыртқаға ұштасатын тұсынан шеміршекке ұласатын тұсына дейін /бірақ, түгел тіліп тастауға болмайды, тек жақындатып қана қою керек/ қабырға аралық тканьдер тілінеді. Сөйтіп тұздалады. Ол қоспа тұздан, селитрадан, қант пен қара бұрыштан тұрады. 100 кг қазыға 3 кг тұз, 50 г селитра, 150 г қант, 50 г қара бұрыш жұмсалады.

Осылайша дайындалған қазы, *әрбір* қатардан соң тұз себіле отырып, бөшкеге салынады. Тұздау 2—3 тәулікке созылады.

Тұздалып болған соң қоспалар сүртіліп тасталады, ішекке тығылады. Ішектің екі ұшы жіппен байланады. Айналдырылған қазы 30 о С-тан жоғары температурада 12—24 сағат ысталады.

Ысталған соң, температурасы 12о С, ылғалдылығы 75% жерде 2 —3 тәулік кептіріледі. Содан кейін оны тағам үшін пайдалана беруге болады.

КАРТА

Қондылығы орташадан жоғары және орташа жылқының майлы тис шегі алынады. Жывынап тазартылады да жылы /37—40* С/ сумев, содан соң салқын сумев муквят жуылады. Сөйтіп усақ тұзбен тұздалып, бөшкеге салынады. Карта салмағының 4 процентидей тұз жұмсалады. Тұздау температурасы 5* С-та жоғары жерде 24 сағатқа созылады. Тұздалған карта сүлкіш, тұзынан тазартуға болады. Сөйтіп тең еттерге балшеді де, екі-екідеп байланып, температурасы 3—5* С жердегі сырықда іліп 3 тәулік келдіріледі. Карталардың темені ұштары байлап беріледі. Үш тәуліктен соң картаны пайдалана беруге болады. Оны пайдалану мерзімі тоңазытқышта және қыстықун сактағанда —72 сағат. Ыстап пайдаланылатын карта 15—20* С температурада 18—24 сағат ысталады. Содан кейін температурасы 11—12* С, ауасының ылғалдылығы 75% жерде 1—2 тәулік кептіріледі.

ШУЖЫҚ,

Қондылығы орташадан жоғары және орташа майлы жылқы, етінен дайындалады. Сүйегінен сылынып, майы мен сіңірінен тазартылған ет *әрбір* кесегі 300—400 г келетіндей етіліп туралады да, тұздалып, температурасы 2—4 о С бөлмеде 2—3 тәулік ұсталады. Оны тұздайтын қоспа тұздан, селитрадан, қант пен қара бұрыштан тұрады. 100 кг етке 4 кг тұз, 50 г селитра, 150 г қант, 50 г бұрыш жұмсалады.

Тұздалған ет көзінің ірілігі 16—25 мм еттартқышпен тартылып, үшбұрыштап туралған жылқы майы қосылып, араластырылады. Фарш салмағының 30 процентіне іш май жұмсалады. Мұндай жағдайда оның дәмі жақсара түседі, адам организмінің сіңіру ар-

тады, бір ұшадан шығатын дайын өнім шығымы ұлғаяды.

Дайын фарш шприцпен ішекке тығылады. Ішек әр жерінен сақиналанып байлап тасталады. Содан соң температурасы 5—6 о С-тан аспайтын жерге бір тәулік ілініп қойылады, осы мерзімнен кейін 18—24 сағат ысталады. Ысталған шұжық температурасы 12 о

С, ылғалдылығы 75% жерге 5 тәуләк бойы ілініп, кептіріледі.

Пайдаланар алдында шұжық асылады. Жеңік ас ретінде салқын күйінде де, ыстық күйінде де беріледі.

ҚУЫРДАҚ

640 г өкпе /4 адамға есептегенде/, 500 г қой бауыры, 270 г жүрек, 360 г құйрық май, 3 түір пияз, петрушка көгі, қара бұрыш пен тұз дәмі мен татымына қарай.

Құйрық май ұсақтап туралады да, шыжығы майға жүзгенге дейін қуырылады. Содан кейін үшбұрыштап туралған жүрек, өкпе, салынады. 15 минуттан соң, үшбұрыштан туралған бауыр, пияз қосылады. Бұрышталып, тұздалады. Осының бәрі қуырылғаннан кейін үстіне аздап сорпа құйылып, дайын болғанша бұқтырылады. Дастарқанға әкелерде үстіне көк себіледі.

ҚЫРҒЫЗ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Қырғыздың негізгі тағамдары технологиясы, тіпті құрамы бойынша да *қазақ тағамдарына ұқсас. Қырғыз бен қазақтың көптеген тағамдары бірін-бірі қайталайды. Тіпті аталуы да бір-біріне ұқсайды. Дегенмен қырғыз халқының ұлттық тағамдарының өздеріне тән ерекшеліктері де жоқ емес.

Қырғыздардың қазіргі дастарқанына маусымдылық жағдай тән. Мәселен, жазда оларда — сүт, өсімдік тағамдары, қыстыкүні — ет, үн және ет-дәнді дақыл тағамдары басым болады. Дәнді дақылдардан олар негізінен бидай, тау арпасы, кейде жүгері тұтынады.

Қырғыз халқының ұлттық ет түрі — жылқы еті. Жылқы еті бұл елде өте жоғары бағаланады. Одан әйгілі қырғызша ет /тураған ет/ дайындалады. Қырғызша еттің қазақша еттен айырмашылығы негізінен тұздығында. Мысалы, олар қоспа тұздықты /кұрт езген тұздық/ жақсы пайдаланады. Кейде еткен нан /кеспе/ салмайды. Оның есесіне пияз бен айран /қатык/ қолданылады. Сонымен бірге бұл халық қой етін де, әсіресе асылған күйінде аса құрметтейді.

Қымыздан бастап сүт тағамдарының, бәрі қазақтың сүт тағамдарымен бірдей десе де болады.

Қырғызстанда бақ шаруашылығы мен егін шаруашылығының дамуына орай көкөніс пен жемістердің қоректік үлес салмағы едәуір өсті. Олар қазір тамаққа ғана қосылмайды, сонымен қатар өздігінен, жеке тағам ретінде тұтынылады. Әйтседе ұлттық тағамдар курамына енбейді. Тек Қырғызстанның көкөніс өсірумен айналысатын оңтүстігінде ғана дақылдардың кейбір түрі, мысалы асқабақ ұлттық тағамдар дайындағанда кеңінен қолданылады.

Қырғыздар көбіне көк шайды, соның ішінде тақта шайды жақсы көреді. Олар тақта шайдан сүт қатып, тұз салынған, бұрышталып, майға қуырылған ұн \бірақ май қоспай\ қосқан/ сүт пен қатынасы 2:1\ қуырма шай дайындайды.

Қырғыздардың көршілес халықтар тағамына ұқсамайтын тағамдарының қатарында – көмешті ғана атауға болады. Көмеш үлкен теңгенің көлеміндей етіп, күлге көмілген, сөйтіп ыстық сүтке салып, үстіне май және сүзбе қосылған ұн тағамы.

ШОПАН СОРПАСЫ

430 г қой еті, 120 г ұн., жарты жұмыртқа, 1 ас қасық, томат пастасы, 1 түйір шалғам /орташа/, 40 г жусай, бір сарым-сақтың 1/3 бөлігі, 1 түйір пияз, 50 г құйрық май немесе маргарин, 400 г сүйек, тұз бен дәмдеуіштер татымы мен дәміне қарай. Жусайдың, орнына жас сарымсақтың. өзегін пайдалануға болады.

Құйрық майдың бір кесегі қуырылады, оған жалпақтап туралған ет салынып, сырты қызарғанша тағы да қуырылады. Содан соң шалғам кесінділері, ұсақтап туралған пияз, бұрыш қосылып, етпен бірге шала қуырылады да, үстіне томат пастасы салынып, аздаған сүйек сорпасы құйылады.

Ашытқасыз, жұмыртқа қосылып қамыр иленеді де жұқалап жайылады. Сөйтіп төртбұрыштап немесе шаршылап кесіледі.

Осы қамыр ет пен көкөніс қайнап жатқан сорпаға салынады да, 3—5 минут асылады. Үстіне ұсақтап туралған сарымсақ салынады.

Дастарқанға әкелерде бетіне көк себіледі.

ҚЫРҒЫЗША ЕТ

860 г қой еті, 2 түйір пияз, кеспе үшін 240 г бидай ұны, тұз, ұнтақталған қызыл бұрыш татымы мен дәміне қарай. Қой етінің ірі-ірілі кесектері үстіне аздаған су құйылып асылады. Тұздалып бұрышталады. Содан соң сорпадан ет алынып, әрбір кесегінің ені 0,5 см, ұзындығы 5 см етіліп туралады.

Ашытқасыз қамыр иленіп, жұқалап жайылады, кеспе тәрізді кесіледі. Ол сорпаға салынып, асылады да, піскен кезде кепсермен сүзіп алынады. Табаққа салынған осы кеспенің үстіне манағы туралған ет аударылып, сақиналап туралып, **сорпаға бұқтырылған** пияз салынады. Тұздалып бұрышталады.

Сорпасы дастарқанға басқа ыдысқа немесе кесеге құйылып, бөлек әкелінеді.

ОРЫС ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Орыс дастарханы әр кез өзіндік ерекшелігімен айшықталады. Ресейде ертеден қалыптасқан дәстүр бойынша, көшелермен слободкаларда орамжапырақтар ашытып, тауық еттерін ертеден қақтаумен айналысқан. Москваның азық-түлік дүкендерінің толығына олар үлкен септігін тизгізген. Негізінен тамақтандыру орталықтары трактирлер болған. Кейіннен олар ресторан аталды. Орыстың дәстүрлі тағамдары ертеден келе жатыр, олар түрлі жеміс қоспалары мен тәмін келтіріп отырған. Тағамдардың көпшілігі ұн және құлпынай, саңырауқұлақ, балық тағамдарымен толықтырылып отырған. Ертеректе олар шығыстан әкелінген жемістермен және жергілікті жемістермен тағамдарын дәмдеген. Ал ет пен сүт тағамдары әр кез жиі қолданылған. Еттер пісіріліп тартылса, ал сүт тағамдарынан қаймақ, сүзбе дәстүрлі түрде алынып отырған. Дастарханның негізгі тағамы болып нан саналады. Одан сан түрлі өнімдер шығарлған. Орыс дастарханының сұйық тағамдары тіптен еркшеленеді, олар солянка, ботқа балық көжесі россольник. Ал ішмдіктерден кваспен бал шырыны еркшеленген. Орыстың ұлттық дастарханының еркшелігі молдап қоюы болып табылады. Олар бірінші және екінші салқын тағам болып бөлінеді.

Сақын тағамдарына. Ашыған капуста мен сарымсақ, шалқан мен дәмделген алма.

Сұйық тағамдарға. Ашытылған капустамен саңырауқұлақ, тауық етімен россольник, табадағы Москва солянкасы.

Екінші тағамға. Балық еті мен доңыз майына қуырылған картоп пен бұқтырылған балық.

Шырындары. Алма шырыны мен бал шырыны.

Орыстан вегетариандық сорпасы

Кастрюльге аздап май салып, оған пияз бен сәбіз, тарна, петрушка мен балдыркөкті турап қуырасыз да түйір қара бұрыш, лавр жапырағын, помидор қосып тағы қуырасыз. Ыдыстың қақпағын жауып, бұқтырып қоясыз. Ыдыстың қақпағын жауып, бұқтырып қоясыз. Біраздан соң қайнаған су құйып, тұздап, бір қайнатасыз да, тазалап жуылған тары жармасын салып пісіресіз. 5-8 минуттан соң туралған картоп салып, тағы да 15-20 минут қайнатасыз. Дайын болған соң тұздап, тарелкаларға құйып, қаймақ қосып, майда туралған аскөк пен көк жуа себелеп, дастарқанға әкеулеге болады.

Сорпаға – 300 г помидор, 2,5-3 литр су, 100-120 г тары жармасы, 1 кг картоп, 2 пияз, 1-2 сәбіз бен тарна, 1 петрушка, 1 балдыркөк, 50 г сары май, 100 г қаймақ, бұрыш, аскөк, лавр жапырағы, көк жуа мен тұз қалауыңызша.

Ленинград россольнигі

Бұл рассольникті ет, балық, сондай –ақ кептірілген немесе жас саңырауқұлақ сорпасына да пісіреді.

Іріктеліп жуылған арпа жармасын кастрюльге салып, үстінен қайнаған су немесе сорпа құясыз да ыдыстың қақпағын жауып, бәсең отта бұқтырып пісіресіз. Картопты түйірлеп турайсыз. Тамырө сабақтар мен пиязды турап, майға қуярып қоясыз. Тұздалған қиярды ұзыннан тіліктеп кесіп, тұқымын алып тастап, көлденеңінен ірірек етіп турайсыз.

Қайнап жатқан сорпаға бұқтырылған арпа жармасын салып 30-40 минуттай пісіресіз. Рассольник дайын болардан 15-20 минуттай бұрын қуырылған тамыр-сабақтар, картоп, сонан соң қияр, лавр жапырағын, бұрыш саласыз. Ең соңынан қайнатылған қияр сөлін /рассол/ құйып дәмдейсіз.

Дастарқанға қаймақ пен көктер қосып әкелесіз.

Рассольникке – 500 г картоп, 300 г тұздалған қияр, 150 г арпа жармасы, 1-2 сәбіз, бір-бір байламнан, петрушка мен сеппе пияз, 1 түйір пияз, 50 г маргарин, 50 г қаймақ, туралған көктер, тұз бен бұрыш қалауыңызша.

Орыс салаты

Көк пиязды майдалап турап, төртбұрыштап туралған қиярмен және түрлі көктермен араластырасыз да тұздап қоясыз. Бұған пісірілген жұмыртқа, ет, майонез қосасыз, салат ыдысына салып түрлі көктермен, көк жуамен себелейсіз.

Салатқа керегі – 300 г қияр, 100 г пісірілген ет, 100 г жуа, 3 жұмыртқа, 2 ас қасықтан туралған петрушка, аскөк, 100 г майонез, тұз қалағаныңызша.

УКРАИН ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Украинның дастарханының еркшелігі алдымен оларда доңыз етімен оның майын қолдануы болса, қызылша мен бидай ұны еркше қолданыста болады. Олардың барлығы жылы өңдеуден өтен соң қолданылады. Ең негізгі тағамы доңыз майын шикідей қолдануы. Ал қақталған, пісірілгендері тағам дайындау үшін қолданылады. Украин мәзірінің тағы бір еркшелігі тағамдарға жұмыртқаны мол пайдалануы. Сонымен қоса жемістер пайдаланылады. Олармен қатар күріш және қара бидай ұны қолданады. Сонымен қатар тұздық ретінде жеміс қоспаларын пайдаланады. Солардың ішінде бұршақ негізгісі болып табылады. Жемістерден негізгісі қызылша. Бұдан сұйық тағам да жаслады. Сондай-ақ сәбіз бұршақ өнімдері де еркше қолданылады. Тағам жасауға өсімдік майы қолданады. тағам дәмін кетіру үшін зәйтүн жапырағы мен сарымсақ алады. Көбіне сірке суы да қолданылады. Украин мәзірінің тағы бір еркшелігі орамалар жасалады.

Салқын тағамы. Киев салаты, тұздықталған балық, кептелген торайдың басы.

Сұйық тағамы. Украин борщы.

Екінші тағамы. Киев, полтава, тағы басқа ет қоспалары.

Тәтті тағамдары. Узвар.

Украин борщы

Ет сорпасын пісіріп. Сүзіп алу керек. Тазаланған тамыр-сабақтарды, қызылшаны жіңішкелеп турап, қызылша, май мен помидор немесе томат-пюре, сірке суын қосып бөлек бұқтырасыз, аздап сорпадан құясыз. Ал тамырөсабақтар мен пиязды майға қуырасыз, аздап ұн себелеуге де болады. Сорпадан құйып сұйылтып, біраз /5-10 минут/ қайнатасыз.

Дайын ет сорпасына ірілеп туралған картоп, капуста салып, бұқтырылған қызылша мен тұз қосып 10-15 минут қайнатасыз, жаңағы қуырылған тамыр-сабақтарды, лавр жапырағын, түір қара бұрыш қосып, картоп пен капуста жұмсағанша пісіресіз. Дайын болардан сәл бұрын борщқа үгітілген сарымсақ пен помидор салып тағы қайнатасыз да отын сөндіріп, 15-20 минут қоя тұрасыз.

Тарелкаларға құйып, қаймақ қосып, майда туралған петрушка себелейсіз.

500 г етке – 400 г капуста, 300 г картоп, 250 г қызхылша, әрқайсысы жарты стаканнан томат-пюре мен қаймақ , бір-бір түйір тамырөсабақтар, 1 пияз, 1 ас қасық сары май, тұз бен көктер қалағаныңызша.

«Киев» салаты

Піскен картопты , жас қиярды майда турап, көк бұршақ қосып, майонез құйып тұздықтайсыз. Пісірілген тауқ етін ет тартқыштан өткізіп фарш жасайсыз. Ұн мен сүтті қосып, жаңағы фаршты араластырасыз. Бұған жұмыртқа ағын қосып әбден көпіргенше араластырасыз да кнели массасын жасайсыз. Сонан соң алынған кнели массасын бөліп-бөліп бұршағы ет жасап, оларды пісіріп аласыз.

Салат ыдысына бұрын дайындалған көкөністерді үйіп салып, үстіне жаңағы бұршағы еттерді қоясыз да көктермен, жұмыртқа кесінділерімен әсемдейсіз.

Салатқа керегі: 500 г картоп, і-ң түйір жас қияр, 3 жұмыртқа, майонез, көк бұршақ, көктер мен тұз қалағаныңызша. Кнели жасау үшін- 200 г құс етінің жұмсағы, 1 ас қасық ұн, жарты стакан сүт, 1-2 жұмыртқа, тұз қалағаныңызша.

Картоп драниктері

Шикі картопты үккішпен үгесіз, бидай ұнын, тұз бен ас содасын салып араластырасыз да уақыт өткізбей дереу құймақ сияқты қуырасыз. Бұл драниктерді дастарқанға май немесе қаймақ құйып әкеледі.

Бұған керегі- 1 кг картоп, 40 г ұн, 60 г өсімдік майы, 120 г қаймақ ас содасы мен тұз қалағаныңызша.

Бұршақ варениктері

Бұршақ ұны мен бидай ұнын араластырып, жұмыртқа шағып, тұзды су құйып қамыр илейсіз. Жұқалап жайып, кішкене төртбұрыштап кесіп, алдын

ала жасаған фарштан салып вареник жасайсыз да тұзды суға пісіресіз. Фаршты еттен немесе өкпебауырдан жасауға болады. Фаршты еттен немесе өкпебауырдан жасауға болады. Дайын болған варениетерге майға қуырылған пияз қосып / майымен қоса/ дастарқанға әкелесіз

Бұған керегі- 1 стакан бұршақ ұны, 1 стакан бидай ұны, 1 жұмыртқа, 1 кг ет немесе өкпе – бауыр, 1-2 пияз, 50 г мал майы, тұз татымына қарай.

БЕЛАРУСЬ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Олардың орыс пен украиннан еркшелігі жемістер көп қолданыста болады. Мәселен оларды қуырып, қақтап, немесе бұқтырып та жасайды. Мәселен саңырауқұлақты пісіріп немесе бұқтырады. Оларда қуыру деген болмайды. Саңырауқұлақ сонымен қатар ұнтақ ретінде де қолданады. Ал балықты қабығымен құтырып, немесе кептіреді. Сүт тағамдары беларусь мәзірінде болмайды. Қаймақ тағы басқа сүт өнімдері қосынды ретінде алынады. Доңызды немесе қой етін толықтай қақтайды. Қаз еті де осылай жасалады. Сондай-ақ ұсақталған етттерден тағамдар жасалады. Сонымен қатар қара құмық пен сұлы, ұннан құймақ құйылады.

Салаттар. Минск салаты.

Сұйық тағамы. Сорпа , картоп ұн қосылған және сұлы ботқасы.

Екінші тағамы. Балық, шұжық, тартылған ет тағамдары.

Сұйықтық. Беларусь кеселі.

Минск салаты

Картопты пісіріп, майдалап турап, тұздалған капуста, пісірілген саңырауқұлақ, пияз қосып араластырасыз да сірке су, өсімдік майын құйып, дәмдейсіз, қант себелейсіз.

Салатқа керегі- 500 г картопа, 300 г шампиньон, 2-3 түйір пияз, 200 г тұздалған капуста, 30 г өсімдік майы, қант пен сірке су қалағаныңызша.

Үрмебұршақ қосылған щи

Жуылған үрмебұршақты және майлылау етті үстінен жылы су құйып отқа қоясыз. Ет пісіп, дайын болардан 30-40 минут бұрын алдын ала бұқтырылып пісірілген ашытылған капустаны және томат-пюре қосып қуырған көкөністерді салып, біраз қайнаған соң арпа жармасын салып щи дайын болғанша пісіресіз. Етті турап әрбір тарелкаға салып, щиден құясыз да майда туралған көктермен себелейсіз.

400 г етке – 500 г ашытылған капуста, 150 г үрмебұршақ , 1-2 түйір пияз, 2 ас қасық томат-пюре, 2 ас қасық асханалық маргарин немесе басқа май, 50 г арпа жармасы, көктер қалғаныңызша.

Беларусь борщы

Ет пен сүйектен сорпа пісіресіз. Жіңшкелеп туралған сәбіз бен петрушканы, пиязды майға қуырасыз. Қайнап жатқан сорпаға төртбұрыштап туралған картоп, алдына ала пісіріп турап қойған қызылшаны, жаңағы

қуырылған тамыр сабақтарды жатқан сорпаға қосып қоюланғанша пісіресіз. Сорпа дайын боларда жұмыртқаның шикі сарысын қаймақпен араластырып қосасыз.

Сорпаға – 600 г ет, 500 г помидор, 1 пияз, 1 сәбіз, 1 ас қасық ұн, 200 г қаймақ, 2 жұмыртқаның шикі сары уызы, петрушка тамыры, тұз қалауыңызша.

МОЛДАВАН ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Молдавия ежелден табиғи байлығы мол өлке, жүзім мен жемістің мал шаруашылығы мен құс шаруашылығы дамыған өлке. Міне осы табиғи байлықтар Молдавиялардың дастархан берекесі болып табылады. Мұның арасында Гректің кейбір дәстүрлері сақталған. Молдавия дастарханында оңтүстік Еуропа мен жерорта теңізі жағалауының дәстүрі сақталған. Сонымен қатар молдавия дастарханы турциямен үш мың жылдық араласқанымен оның ұқсастығы бар. Бұған дәлел ашыған жеміс, капуста бәліші, молдавия күлшесі дәлел. өзіндік ерекшелігі бар славяндық жеміс ашыту, балкандық «чорба» түріктің тәтті халбасы, гректің «плэнчинты» Француздың тұздығы дәлел бола алады. адам ағзасына пайдалысы жеміс қосылған ет тағамы болып табылады. Молдавия тағамындағы ерекшелік жүгері дақылдың көптеп кезігуі. Бұл дақыл ұлттық тағамдардың барлығында кезігеді. Сонымен қатар бұрыш, баклажан, қызанақ, бұршақ өнімдері мейлінше көп болады. Ал сүт тағамдарынан көбінесе ірімшік жиі қолданылады. молдавиялар ұлттық тағамдарында қой еті қосылған және доңыз еті қосылған тағамдарды көп қолданады. Негізінен жемістерді соның ішінде, жүзім негізгі тағам болып табылады.

Салқын тағамы. Молдавия салаты.

Сұйық тағамы. «Чорба»

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. Костица, тартылған бұрыш, Яхния.

ТӘТТИ ТАҒАМЫ. Алма, күріш қосылған жүзім, ірімшік.

Молдован салаты

Шалғамды /редиска / жапырақ сабақтарынан тазалап жуасыз, дөңгелектеп турайсыз. Жас қиярды да жуып, осылай дөңгелектеп турайсыз. Десерттік тарелкаға жуылған салат жапырақтарын бүтін күйінде саласыз, ортасына жаңағы туралған шалғам мен қияр дөңгелектерін үйіп салып, майда туралған көк пияз, тәтті бұрыш қосасыз да тұздап, қаймақ құясыз.

Салатқа керегі – 500 г қияр, 2 бума шалғам, 1 бума салат, 50 г көк пияз, 1 түйір тәтті бұрыш, жарты стакан қаймақ, дәміне қарай тұз.

Молдован сорпасы /чорба/

Сиыр етінен сорпа пісіресіз де, оған үрмебұршақ қыншаларын бөліп-бөліп саласыз, 5 минуттан соң жіңішкелеп тураған капуста, тағы 5 минуттан соң төртбұрыштап тураған картопты салып пісіресіз. Пияз бен сәбізді турап,

майға қуырған соң майда туралған петрушка мен помидор қосып сорпаға саласыз. Сорпа дайын болардан 5 минут бұрын алдын ала қайнатылған квас құясыз, қызыл бұрыш қосасыз. Отын сөндіріп 15-20 минуттай қоя тұрасыз. Дастарқанға әкелерде сорпаны тарелкаларға құйып, әрқайсысына лимон кесіндісін салып, тұралған аскөк себелейсіз.

Сорпаға – 2,5 литрдей ет сорпасы, 20 түйір жас үрмебұршақ қыншалары , 2 помидор, 250 г капуста, 2 картоп, 0,5-0,8 литрдей квас, пияз, сәбіз, петрушка, аскөк пен қызыл бұрыш, тұз қалағанызша.

Молдован боршы

Қой етінен сорпа пісіріледі. Қайнап жатқан осы сорпаға капуста салынады, туралған картоп, алдын ала қуырып бұқтырған сәбіз, петрушка, балдыркөк пен пияз салып, 10 минуттай пісіресіз. Біраздан соң томат пен сірке суын қосып бұқтырылған қызылша қосасыз да біраз пісіріп, қайнатылған квас, үгітілген сарымсақ, бұрыш, тұз, лавр жапырағын салып тағы бір қайнатып, отын сөндіріп қоясыз. Борщқа қаймақ қосып, майдаланған тәтті және ащы қызыл бұрыш, аскөк, петрушка турап салып араластырып, 20 минуттай қоя тұрасыз.

Тарелкаларға құйып , үстіне үгітілген сарымсақ пен туралған көктер салып дастарқанға әкелесіз.

Сорпаға – 400 г қой еті, 300-500 г капуста, 5-6 түйір картоп, 1 түйірден сәбіз бен петрушка, 1 ас қасық томат-пюре, 2 ас қасық сірке су, 1 түйір қызылшаның жартысы, 4 ас қасық май, 4 ас қасық қаймақ, бір-бір түйір ащы және тәтті қызыл бұрыш, жарты стакан квас, тұз бен көктер қалағаныңызша.

Молдован жаркобы

Сиыр етін ірі етіп турап, аздап ет шабатын ағаш балташамен соққылып жұмсартып, майға қуырып аласыз. Алдын ала пияз, сәбіз, петрушка қосып қуырылған картопты осы еттің үстіне салып араластырасыз да томат қосқан қызыл тұздық қосып, тұз салып, 30-40 минуттай бәсең отта бұқтырасыз. Дастарқанға әкелерде туралған аскөк немесе петрушка себелейсіз.

Бұған керегі – 800 г картоп, 500 г ет, 2-3 сәбіз , 1-2 пияз, 1-2 тал петрушка, 60 г қызыл тұздық, 1-2 бадана сарымсақ, аскөк пен петрушка көгі, бұрыш пен тұз қалауыңызша.

Молдованның кәді қосып пісірген баклажаны

Баклажан мен кәділерді жуып, тазалап , дөңгелектеп турайсыз да тұз бен бұрыш сеуіп, ұнға аунатып алып қыздырылған майға екі жағын да қуырасыз. Шұңғылдау ыдысқа қатарластыра салып, үстінен пияз тұздығын құйып қайнатасыз да тұз бен бұрыш қосып, туралған петрушка мен аскөк үшітілген сарымсақ себелеп, ыдыстың қақпағын жауып біраз қоя тұрасыз.

Дайын болған баклажандар мен кәділерді қуырылған картоппен , жас помидормен дастарқанға қоясыз.

Бұған керегі – 4-5 баклажан, 4-5 кәді, 2 стакан пияз тұздығы, 1 стакан өсімдік майы, 4-5 помидор, 10-15 картоп, сарымсақ пен аскөк , петрушка, бұрыш пен тұз қалағаныңызша.

Молдованның сүт пен күріш қосқан асқабағы

Күрішті жуып, өте аз суда пісіресіз де қайнап жатқан сүтке салып тағы да 10-15 минут пісіресіз. Біраздан соң төртбұрыштап туралған асқабақ салып, дайын болғанша пісіресіз. Дайын болар кезде қант қосасыз.

Бұған керегі – 400 г асқабақ, 1 стакан күріш, 1 л сүт, қант қалауыңызша.

Молдованның қаймақ тұздығындағы картоп пен кәдісі

Осының алдындағы тағамдай етіп дайындалған картоп пен кәділерді қаймақ тұздығын қосып 5-8 минуттай қайнатасыз да отын бәсеңдетіп, татымына қарай тұз, бұрыш қосасыз. Дайын болғанда қызыл помидор турап қосып дастарқанға әкелесіз.

Бұған керегі – 2 кәді, 10-15 картоп, 1 стакан қаймақ тұздығы, жарты стакан өсімдік майы, 4 помидор, көктер, бұрыш пен тұз қалауыңызша.

Молдовандықтар әдісімен дайындалған жас үрмебұршақ

Қыздырылған зәйтүн майына немесе өсімдік майына туралған пияз бен көк бұрышты қуырасыз. Бұған майда туралған помидор, балдыркөк пен петрушка және тұз, қара бұрыш, қант қосып тұздық пісіресіз 20 минут.

Кастрюльге жарты литр су құйып, тұз салып қайнатасыз. Тазаланып туралған үрмебұршақты осы қайнап жатқан суға салып жартылай жұмсарғанша пісіресіз де дайындап қойған тұздықты құясыз. Тағы жарты сағаттай пісіресіз.

Бұған керегі – 1 стакан май, 1 пияз, 1 тәтті бұрыш, 1 тал балдыркөк, 1 бума петрушка, 1 кг жас үрмебұршақ, бұрыш, қант пен тұз қалағаныңызша.

Молдованның жаңғақ тұздығындағы үрмебұршақ

Үрмебұршақты жуып, 5-6 сағат суға жібітіп қоясыз да сәбіз, петрушка, пияз қосып пісіріп аласыз. Сүзіп, суын сорғытып қоясыз. Үрмебұршақты бөлек ыдысқа салып, тұз қосып сарымсақ үгітілген жаңғақ тұздығын құйып дәмдейсіз.

Тұздыққа грек жаңғағын тазалап, үгітесіз де сүтке жібітілген ақ нан қосып ет тартқыштан өткеізесіз. Осы массаны тарелкаға салып, қасықпен араластырып, үгітілген сарымсақ қосып, өсімдік майын құя отырып әбден араластырасыз. Тұздықты жақсылап араластырасыз да тұз бен лимон шырынын қосасыз.

Бұған керегі – 3 стакан үрмебұршақ, 1 сәбіз жарты петрушка тамыры, 2 пияз. Тұздыққа – 20 түйір грек жаңғағы, 3 бадана сарымсақ, жарты стакан өсімдік майы, 100 г ақ нан, 1 ас қасық лимон шырыны, бұрыш пен көктер, тұз қалағаныңызша.

Молдованның ет қосқан түсті капуста запенкасы

Түсті капустаны суық суға жуып, гүл шоғыларына бөліп, 5-7 минут ыстық суға пісіріп алып сүзесіз де суын сорғытып қоясыз. Шұнғылдау ыдысқа май жағып, кепкен нан себелеп, оған жаңағы пісірген капустаны саласыз. Етті жуып, ет тартқыштан өткізесіз, бұған пияз бен сәбіз, шикі картоп қосып өткізесіз, бұған пияз бен сәбіз, шикі картоп қосып өткізесіз, бұған пияз бен бұрыш қосып аздап майға қуырасыз. Капустаның үстіне осы құырылған фаршты, тағы да капуста қабатын саласыз, одан соң тағы ет фаршын, сосын капуста қабатын саласыз, қаймақ құйып, кепкен нан ұнтағын себелеп, май бұркіп духовкаға қойып пісіресіз.

Дайын болған запеканаканы духовкадан алып, тарелкаларға бөліп салып, қаймақ құйып, майда туралған аскөк пен петрушка себелеп дастарқанға әкелесіз.

Бұған керегі – 2 шоқ түсті капуста, 400 г ет, 4 пияз, 1 сәбіз, 4 ас қасық сары май, 2 жұмыртқа, жарты стакан қаймақ, 1 ас қасық нан ұнтағы, бұрыш пен көктер, тұз қалағаныңызша.

Молдованның қаймаққа пісірілген кәдісі

Кәділерді жуып, қабығын аршып, ұзыннан екіге бөлесіз де тұқымын алып тастап, мұздай сұға жуып, жіңішке кеспелеп турайсыз. Осылай туралған кәділерді тұздап, сөлі шыққанша 20 минуттай қоя тұрасыз. Сонан соң сөлін сығып, қызған майға салып, қуырылған пияз, туралған аскөк қосып 5 минуттай қуырасыз. Қуырылып жатқанда жарты стакандай су құйыңыз. Қайнаған соң қаймақ тұздығын құясыз да отын өте төмендетіп басып қоясыз. Үгітілген сарымсақ, бұрыш пен тұз қосып дәмдейсіз. Дастарқанға әкелерде майда туралған аскөк себелейсіз.

Бұған керегі – 4-6 кәді, 1 стакан қаймақ, 1-2 ас қасық ұн, 3-4 ас қасық сары май, 3 пияз, сарымсақ қалағаныңызша.

ГРУЗИЯ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Грузин халқында ет негізгі тағам болып табылады. Оның ішінде сыйыр еті мен үй құстарына еркше мән беріледі. Баршаға белгілі «Мужужжи» доңыз етінен жасалса, «Чанахи» қой етінен, «Харчо» сиыр етінен балық грузин дастарханында аса көп кездеспейді. Жеміс жидектен Грузин дастарханы бос болмайды. Негізгі жеміс ол бұршақ, бұрыш, қызанақ, қызылша, капуста болып табылады. бау-бақша жемістерінен басқа табиғи өсімдіктерде көп қолданылады. Түрлі хош иісті өсімдіктер көп болады. Табиғи өсімдіктерден Грек жаңғағы жиі қолданыста болады. Жаңғақ грузин дастарханының негізгі компоненті болады. Бұл тағамдардың барлық түрлеріне қосылады. Ал Грузин ірімшігі ол Европадағы теңдесі жоқ тағам. Ірімшік Грузин дастарханында сүтке пісіріліп, қуырылып, содан соң қамырға оралады. Ал Грузин тұздығы жасалу технологиясынан Европа елдерінен әлде қайда озық тұрады. Ол тіпті халқаралық деңгейде өзіндік орын алып

отыр. Олардың ішінде жаңғақ тұздығы тіптен еркше. Грузин тұздығын дайындаудың негізгі екі жолы бар, жеміс шырыны мен жаңғақ қосып, оған усарымсақ қосылады. Және әр тағамға әр түрлі тұздық өзіндік еркшелігімен дайындалады.

САЛҚЫН ТАҒАМЫ. Мхали

СҰЙЫҚ ТАҒАМЫ. Харчо.

ТҰЗДЫҒЫ. Ткемали.

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. Бастурма кәуәбі. Сациви, табақтағы тауық еті, хинкали.

Грузиндердің баклажан икрасы

Баклажанды әбден жұмсарғанша духовкада пісірген соң 30-40 минуттай ащы сөлі шыққанша ауыр салмақпен бастырып қоясыз. Грек жаңғағының дәні мен сарымсақ баданаларын қосып үгіп жаныштап жаңағы баклажанмен қосып, паста сияқты масса болғанша езілеп араластырасыз да тұздап, бұрыштайсыз, сірке суын құясыз. Піскен картоппен қоса дастарқанға қоюға болады.

Грузиннің картоп салаты

Картопты пісіріп, қабығынан аршып, дөңгелектеп кесесіз де салат ыдысына салып тұздаған соң қызыл бұрыш себесіз, сақиналап туралған пияз қосып, 2-3 қасық анар шырынын құясыз. Сөйтіп осының бәрін араластырып, үстіне себеленген петрушка, аскөкпен сәндейсіз.

Салатқа керегі- 500 г картоп, 1 түйір пияз, 3 ас қасық анар шырыны, петрушка, аскөк, бұрыш пен тұз қалауыңызша.

Грузиннің сорпа харчосы

Семіз қойдың төстігін қабырғаларынан бөліп алып, көлдеңінен бірнеше шауып бөлесіз де, қызған табаға салып, туралған пияз бен сәбізді, петрушка тамырын қосып майға қуырасыз. Бұдан соң мұның бәрін кастрюльге аударып, үстінен суық су құйып, тұздап, бәсең отта қайнатасыз. Біраз қайнаған соң ет тартқыштан өткізген помидор, тәтті бұрыш пен күріш саласыз да барлығы әбден піскенше қайнатасыз. Сорпа дайын боларда лавр жапырағын, түйір қара бұрыш және үгілген сарымсақ қосасыз. Ащы қызыл бұрыш та салуға болады.

АРМЯН ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Армян дастарханы ежелден дәстүрі бар мыңдаған жылдық тарихы бар бай дастархан саналады. Бұл кавказ елдерінде ежелден белгілі. Көптеген тағамдары Европа дәстүрінде жасалады. өзіндік еркше тағамдары, жасыл қызанақ пен баклажан дайындау. Мұнда сүт өнімдеріне еркше мән беріледі. Негізінен өсімдік майларын өндеуге қолдануға көңіл бөлінеді.

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. Құтыдағы ет тағамы, жүзім жапырағынан жасалған ереван толмасы, мантапур, кәуәп, Ераван бозбашы.

ТӨТТІ ҮН ТАҒАМДАРЫ. Жаңғақ қосылған баруик.

Армянның саумалдық салаты

Саумалдықты жуып, ірірек етіп турайсыз да қайнап тұрған тұзды суға дайын болғанша пісіресіз. Сүзіп алып, суытасыз, салат ыдысына салып, тұздайсыз, бұрыштайсыз, сірке суын құясыз. Дастарқанға үгітілген сарымсақпен қоса алып келесіз.

Салатқа керегі- 250 г саумалдық, 2-3 ас қасық сірке суы, 2 бадана сарымсақ, тұз, бұрыш қалауыңызша.

Армянның үрмебұршақ салаты

Өте жас үрмебұршақ қыншаларын жіпшелерінен тазартып, жіңішкелеп кесіп, тұзды суға пісіріп алған соң елеуіш үстіне сүзіп, суын сорғытасыз да салат ыдысына салып тұздап, бұрыштайсыз, сірке суын құясыз. Үгітілген сарымсақты бөлек ыдыста дастарқанға қоясыз.

Армянның қияр мен помидор салаты

Помидор мен қиярды жуып, жұқалап дөңгелектеп тураған соң салат ыдысына саласыз. Тұздап, бұрыштайсыз да өсімдік майы араластырылған сірке су құйып, петрушка көгін себелейсіз.

Салатқа керегі- 500 г помидор, 500 г қияр, 75 г сірке су, 25 г өсімдік майы, петрушка көгі, тұз бен бұрыш татымына қарай.

Армянның сары май қосқан асқабағы

Қабығы аршылған асқабақты түйірлеп турап, тұзды суға пісіріп алып сүзіп, суын сорғытып қоясыз да қант себесіз. Майда туралған пиязды сары майға қуырасыз. Дайын болған асқабаққа қуырылған пияз салып, тағы да ерітілген сары май құйып дастарқанға қоясыз.

Бұған керегі – 400 г асқабақ, 1 пияз, 50 г сары май, 20 г қант, тұз татымына қарай.

Армянның жасымық қосып пісірген асқабығы

Қабығы аршылған асқабақты бөліп-бөліп кесіп тұзды суға пісіресіз. Біраздан соң алдын ала пісірілген жасымықты /чечевица/ және қуырылған пияз қосып, араластырып 10-15 минуттан пісіресіз. Дайын болған асқабаққа майда туралған көк себелеп дастарқанға әкелесіз. Бөлек ыдыспен айран қоясыз.

Хапама /армянша фаршталған асқабақ/

Шағындау асқабақты тұтастай жуып, сабақ жағын табақша сияқты етіп дөңгелектеп кесесіз де ішіндегі жұмсағын тұқымымен қоса алып тастайсыз, тағы да жуасыз. Жаңағы алынған жұмсағын тұқымынан тазартып майдалап турайсыз да шала пісірілген күріш, жуылған мейіз, сүйегі алынған алша немесе қара өрік, майда жіңішкелеп туралған алма, қант, үгітілген даршын қосып, бәрін мұқият араластырасыз. Осы фаршпен жаңағы дайындаған асқабақты толтырасыз да кесілген дөңгелек бөлігін қақпақ етіп жабасыз.

Армянның жаңғақ тұздығындағы баклажаны

Қабығы аршылған баклажандарды дөңгелектеп турап, тұздайсыз да 10-15 минуттан соң сығып, қызған майға қуырасыз. Ал тұздық жасау үшін әбден үгітілген грек жаңғағы дәндерін кастрюльге саласыз, оған майда туралған петрушка, тұз бен бұрыш, ыстық су құйып, сірке су қосып қайнатасыз да суытып қоясыз. Дайын болған баклажандарға осы жаңғақ тұздығын құйып дастарқанға әкелесіз.

Армянның асбұршақпен фаршталған баклажаны

Баклажандарды жуып, сабақ жағын кесіп, ұзынынан бөліп, тұқымдарын алып тастап, қайнап жатқан суға 5 минут салып аласыз. Сүзіп алып суын сорғытып қоясыз. Баклажандарды томат-пюре қосып қуырған пиязбен, пісірілген асбұршақпен фарштап, май бүркіп, духовкаға қойып пісіресіз. Фаршталған баклажандарға петрушка көгін себелейсіз де айранды бөлек ыдысқа құйып дастарқанға әкелесіз.

Бұған керегі – 3-4 баклажан, 1 пияз, 40 г күйдірілген сары май, 25 г томат пюре, 40 г тазаланған асбұршақ, 100-150 г айран, тұз бен петрушка қалағаныңызша.

Армянның помидор қосып бұқтырылған баклажаны

Тазартып, жуылған баклажандарды дөңгелектеп турап, тұздайсыз да 10-15 минуттан соң сығып, майға қуырасыз. Кастрюльге осы қуырылған баклажандарды бір қабат етіп салып, оның үстінен майға қуырылған пиязды екінші қабат етіп, ал оның үстінен помидорларды екіге бөліп-бөліп саласыз да 5-10 минутқа духовкаға салып қоясыз. Дайын болғанда айран мен үгітілген сарымсақты бөлек ыдыспен дастарқанға қоса әкелесіз.

Бұған керегі – 3-4 баклажан, 2-3 пияз, 2-3 помидор, 3-4 ас қасық өсімдік майы, айран мен сарымсақ, тұз қалғаныңызша.

Армянның көкөністермен бұқтырылған картобы

Картоп пен баклажанды төртбұрыштап турап, пияз қосып майға қуырасыз да оған туралған тәтті бұрыш қосып, тұздайсыз, аздап су қосып қақпағы жабық ыдыста біраз бұқтырасыз. Дайын болардан 5 минут бұрын помидор турап саласыз. Дастарқанға әкелерде тарелкаға салып, бұқтырылғанда шыққан өз тұздығынан құйып, көктер себелейсіз.

Бұған керегі – 600 г картоп, 2-3 баклажан, 3-4 помидор, 2-3 тәтті бұрыш, 1-2 пияз, 100 г тортасын айырған сары май, аскөк пен петрушка көгі, тұз қалауыңызша.

Армянның қызылша қосқан сорпасы

Етті пісіріп, сорпасын сүзгіден өткізесіз, ал етті кесіп бөлесіз. Қызылшаны жіңішкелеп турап, әбден жұмсарғанша майға қуырасыз. Ұнды алдын ала қуырып, үстінен сорпа құясыз, іртік түйірі болмау үшін мұқият араластырасыз да қайнап жатқан сорпаға құясыз. Сонан соң майға қуырған қызылшаны, туралған етті, тұз бен бұрыш қосып 10 минуттай қайнатасыз.

Дайын болған сорпаны тарелкаларға құйып, петрушка себелеп дастарқанға әкелесіз.

Сорпаға – 600 г сиыр еті, 1 кг қызылша, 75 г күйген сары май, 2-3 ас қасық ұн, петрушка мен бұрыш, тұз қалағаныңызша.

Армянның домапуры

Тазаланған асқбақты ірілеу етіп /әрқайсысы 100 г / кесіп, тұзды суы бар кастрюльге салып пісіресіз. Қайнағанына 5 минут өткен соң алдын ала шала пісірілген күріш қосып, тағы қайнатасыз да, 10-15 минуттан соң сүт құясыз, кант, кардамон қосып дайын болғанша пісіресіз.

Ал тұздалған капуста бөлек ыдыста жұмсарғанша бұқтырасыз. Еттің сорпасын осы капустаның үстіне сүзіп құясыз. Пиязды турап, майға қуясыз, аздап ұн қосып пияз қызарғанша қуырасыз. Осы тұздықты да және піскен саңырауқұлақтарды майдалап тураған соң сорпаға қосасыз. Майлы сүр етті ұсақтап турап өз алдына шыжғырып қуырып піскен картоппен бірге дастарқанға қоясыз. Сөйтіп дайын болған капуста сорпаны осындай картоппен ішеді.

300 г майлы етке – 300 г тұздалған капуста, 2-3 ас қасық кептірілген саңырауқұлақ, 1 ас қасық маргарин, 1 пияз, 1 ас қасық ұн, бір бума көк, тұз қалауыңызша.

Армянның саңырауқұлақ қосылған помидор толмасы

Ірілігі орташа помидорларды суық суға жуып, жоғарғы жағынан кесесіз де ішіндегі жұмсағын алып тастайсыз. Жас саңырауқұлақтарды 5 минутқа қайнап жатқан суға салып, сүзіп аласыз да тағы жуып, майдалап турап, майға қуырасыз.

Пісірілген күрішті осы қуырылған саңырауқұлақтарға араластырып, қуырылған пияз, тұз, бұрыш, майда туралған әшкөк /кинза/ қосып әбден араластырасыз.

Тазалап, дайындаған помидорларға осы қоспадан салып фарштайсыз да кесілген бөлігімен помидорларды жабасыз. Май жағылған духовка табағына салып, май бүркіп, 15 минуттай духовкаға қойып пісіресіз.

Дастарқанға әкелерде помидор толмасына ертілген сары май құйып, тұралған петрушка себелейсіз.

Бұған керегі – 6-7 помидор, 300-400 г жас саңырауқұлақ, 30-40 г күріш, 4-5 пияз, 100 г күйдірілген сары май, кинза және петрушка көктері, бұрыш пен тұз қалауыңызша.

ЛАТЫШ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Латыш дастарханының ұлттық негізі салқын қоспа тағамдардан тұрады. Олар жемістер мен қақталған еттер балық тағамдары жатады. Ал екінші тағамдары көбіне аздау қолданылады, салаттарға негізінен қызылша, ет, жұмыртқа, ірімшік қосындылары пайдаланылады. Оларда Неміс, Швед, тағамдарының үрдісі бар. Ет жұмыртқа қоспалары,

тұздалған балық түрлі шұжық тағамдары қолданысқа еніп отырады. Ал тәтті тағамдары нан тағамдарынан жасалған және сүт ашытқыларынан әрине ірімшік оларда алдыңғы қатарда болады. Негізгі тәтті тағамдары торт пен пирожный болып табылады.

САЛҚЫН ТАҒАМЫ. Латыш салаты.

САЛҚЫНДАТЫЛҒАН АСЫ. Жеміс қосылған суп, нан қосылған суп.

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. ҰСАТЫЛҒАН КАРТОП, бұқтырылған балық еті. Майға қуырылған балық еті, консервленген балық.

ЭСТОНИЯ ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Эстония дастарханы өзіндік ұлттық дастарханын таза қалыптастырған ұлт. Эстон дастарханының негізі балық, сүт, қаймақ, тығыз қақталған доңыз еті, картоп, көк бұршақ, соның ішінде сүт пен картоп негізі болып табылады. Дайындау технологиясы бұқтыру арқылы, немесе қайнату арқылы жасалады. Тағамдарды жартылай қуыру арқылы да жасайды. Көбінде тағамдары буға қайнату арқылы жасалады. Эстон дастарханында тұздықтар мейлінше сирек қолданады. Бау-бақша өсімдіктері де аз қолданады. Олар көбіне дастарханды ботқа тәріздес тағамдармен өңдейді. Олардың ішінде балық, ұн ұн тағамдастары көп кездеседі.

САЛҚЫН ТАҒАМЫ. Тюря ашытқысы.

ЫСТЫҚ ТАҒАМЫ. Картоп қосылған сүт сорпасы, бұршақ қосылған тағам.

САЛҚЫН ТАҒАМЫ. Ұсатылған жұмыртқа ұнтағы. Шұжық, кесілген ет.

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. Сары май қосылған ботқа, қаймақ қосылған тұзды балық, ұнтақталған бұршақ.

Эстонның картоп сорпасы

Сұлы жармасын қайнап жатқан сұға салып, әбден жұмсарғанша пісіресіз де тазалап, туралған картоп салып, бәсең отта қайнатасыз. Біраздан соң сүт қосып тағы қайнатасыз. Дайын болған сорпаны дастарқанға әкелерде сары май қосып дәмдейсіз.

ЛИТВА ХАЛҚЫНЫҢ ТАҒАМДАРЫ

Литвандардың дастархан мәзірі славян дастарханына жақын болып келеді. Көбіне балтық жағалауы елдеріне қарағанда, олардың тағамдары мұхит өнімдеріне жақын болады және көбіне соны пайдаланады. Оның үстіне орман құстарының еттерін көп қолданады. Сондықтан олардың дастархандарында, жабайы шошқа мен бұлан еттері көптеп кездеседі.

Сонымен қатар олар бал өнімдері мен бүлдіргенді көп қолданады.етті соның ішінде қақталаған етті мәзірінен түсірмейді. Риганың әрбір үйінде қатау орындары бар олар олар барлық жағыннан ерекше технологиямен жабдықталған. Ыстау технологиясы, емен, самырсын карағай мен жасалған. Ал бұдан шыққан тағамдардың дәмдері де ерекше болып табылады. Олардың негізгі дайындайтын тағамдары, шұжықпен тұздалған жемістер. Қаймақпен ірімшік болып келеді. Ыстық тағамдарды олар картоп пен етті тұздалған жемістер қосу арқылы дайындайды.оларға түрлі бақша жемістерін қосып даярлайды.

САЛҚЫН ТАҒАМЫ. Тұздалған балық, сиыр тіліннен жасалған орама,қақталған шошқа майы, голандия ірімшігі.

ЕКІНШІ ТАҒАМЫ. Картоп қосылған бәліш, бұқтырылған бұлан еті.

ҰННАН ЖАСАЛҒАН ТАҒАМЫ. Қант қосылған печенье, неринга, тәтті торт.

ТӘТТІ ТАҒАМЫ. Мак кремі, тұзтықталған жемістер.

Әдебиеттер:

1. Щеникова Н. Традиции и культура питания народов мира : Учебное пособие / Щеникова Н. — Москва : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018 — 296 с. — ISBN 9785911349394. // Электронно-библиотечная система TURAN : [сайт]. — URL: <https://e-lib.turan-edu.kz/book/94630>

2. Марченко, В. В. Кухня народов мира : учебное пособие / В. В. Марченко, Н. В. Судакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66079.html>

3. Васюкова, А. Т. Кухни народов мира : учебник для бакалавров / А. Т. Васюкова, Н. М. Варварина ; под редакцией А. Т. Васюковой. — Москва : Дашков и К, 2019. — 336 с. — ISBN 978-5-394-03040-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85385.html>

Демеуова Б.М.

Әлем халықтарының тамақтану дәстүрлері мен мәдениеті

Оқу-әдістемелік құрал

Пішімі 60x84, 1/16.
Тығыздығы 80 г/м².
Көлемі 3.72