

**ГАПОУ «Арский агропромышленный профессиональный колледж»  
Арского района РТ**

**Секция: Технология**

Творческая работа

«Культура и традиции кулинарного искусства народов разных наций»

**Выполнила:** Шайхутдинова Алина Каримбаевна, обучающаяся 1 курса

ГАПОУ «Арский агропромышленный профессиональный колледж»

Арского района РТ

**Руководитель:** преподаватель спецдисциплин 1 квалификационной категории,  
Гарифуллина Лилия Ильдаровна, ГАПОУ «Арский агропромышленный  
профессиональный колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **Введение**

Актуальность, цель, задачи работы.

## **Глава I. Теоретическая часть**

1.1 Особенности русской кухни

1.2 Особенности татарской кухни

1.3 Особенности удмуртской кухни

1.4 Особенности марийской кухни

**Заключение.**

**Список литературы**

## **Введение.**

Живут в России разные  
Народы с давних пор:  
Одним тайга по нраву,  
Другим степной простор.  
Один кумыс готовит,  
Другой готовит мёд.  
Одним милее осень,  
Другим милей весна  
А Родина – Россия  
У нас у всех одна!  
*В. Степанов*

Кухня народа — это частица его культуры и точно так же, как литература и живопись, музыка и поэзия, наша кулинария прошла сложный исторический путь развития, подвергаясь на этом пути влиянию и воздействию различных течений и направлений, кухонь соседних народов и наций.

Исторические события, происходящие у разных наций, а также их географическое положение, культура, традиции, национальные особенности и религиозные верования их народов оказали большое влияние на национальные кулинарные рецепты.

Методы приготовления многих блюд совершенствовались на протяжении многих веков и часто сегодня, сами не осознавая того, мы используем рецепты и приемы приготовления различных блюд, которые были известны очень давно.

От географического положения во многом зависят применение способов приготовления различных блюд, разнообразие кухонной посуды и утвари, использование различных пряностей.

Способы приготовления пищи во многом зависят от культуры и традиций тех или иных народов. Часто аналогичные блюда, отличающиеся использованием различных сортов мяса, специй и зелени, можно встретить в кухнях разных народов.

В нашем Арском агропромышленном профессиональном колледже обучаются студенты четырех национальностей. Это- татары, русские, марийцы и удмурты. Мы все очень дружны между собой, с уважением относимся к культурным и кулинарным традициям друг друга. В нашем колледже ежегодно проводится неделя кулинарии, где мы организуем выставки-продажи мучных кулинарных и кондитерских изделий, салатов и других блюд. А также принимаем участие в открытых мероприятиях по специальности «Технология продукции общественного питания». Так например в прошлом году преподаватели организовали интересный конкурс-смотр блюд и изделий разных народов, которые учатся в нашем колледже. Мы ознакомились с историей, традициями и обычаями татар, марийцев, русских и удмуртов, продегустировали их национальные блюда. Такие мероприятия еще больше сближают нас, дают возможность ближе познакомиться с обычаями своих друзей.

Усиленного внимания требует изучение проблем современного состояния и развития культуры, тем более что они нередко связаны с проблемами межнациональных отношений. Тема межнациональных и межкультурных связей сегодня является актуальной. Я заинтересовалась изучением культуры различных народов, проживающих на территории нашей республики.

Кухня каждой нации интересна и разнообразна. Приглашаем Вас совершить небольшую экскурсию в историю, обычаи и национальные традиции кухонь различных наций обучающихся в нашем колледже.

**Объектом исследования** является анализ народных обычаев и кулинарных традиций различных народов России.

**Цель исследования** – рассмотреть особенности, ассортимент национальных блюд, приблизиться к пониманию традиций и жизни своих предков.

**Задачи:**

– Изучить историю возникновения народных кулинарных традиций, классификацию и ассортимент блюд;

**Особенности русской кухни**

Русская кухня не сразу стала кулинарным искусством. С годами она развивалась и впитывала в себя самые лучшие традиции русского народа. Сегодня каждое блюдо русской кухни – это произведение искусства, и не каждый гурман сможет рассказать о ней. Во всем мире именно русская кухня считается самой колоритной. Традиционные блюда такие ароматные и аппетитные, что никто не останется равнодушным. Например, русский борщик со сметаной или пышные блинчики, вкусные пироги, расстегаи и кулебяки, маринованные грибы и огурчики.

Иностранные кулинары много раз пытались изменить традиции русской кухни, но, несмотря на это, основы ее все-таки остались нетронутыми на протяжении многих веков. Наиболее характерными чертами национальной русской кухни являются именно блюда. Это различные угощения и соленья, закуски и богатое разнообразие первых холодных и горячих блюд.

За весь период своего существования, русский народ создал много различных кулинарных рецептов. И это вопреки тому, что их кухня не пользовалась почтением и уважением. Европейские гурманы считали, что русская кухня – это варварская и грубая еда. Несмотря на такое отношение, она развивалась и постоянно менялась, обогащалась новыми рецептами, и спустя время, все-таки вызвала к себе интерес.

Если заглянуть в самые истоки традиций русской кухни, то она не была настолько разнообразной, как сегодня. Все блюда были простыми и однообразными. Названий их было много, но в состав входили, чаще всего, один или два основных ингредиента. Кроме того, православная вера требовала от людей строго и часто соблюдать посты, поэтому длительное время русская кухня не имела возможности развиваться и формироваться. В результате, постные продукты были отделены от других, но и в этом есть преимущество. Благодаря такому разделению, сегодня в русской кулинарии существует огромное количество блюд, которые служат в роли визитной карточки.

## **ГЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ ТРАПЕЗЫ**

Как правило, в русской кухне обед состоит из трех блюд. На первое подается суп, борщ или солянка с добавлением мяса, овощей и круп. На второе подается блюдо из рыбы или мяса с гарниром. Это может быть гречневая или рисовая каша, картофель или макароны, тушеная капуста. Третье блюдо – это компот, морс или сок. Во время трапезы на столе всегда стоит хлеб, который считается главой стола и различные закуски, например, салаты, пирожки, маринованные овощи или блины.

В старые времена для обеда и ужина отводилось определенное время, которое люди строго соблюдали и чтили, как традицию. В большой семье за стол садились все вместе, сначала глава семьи, а следом все домочадцы. Перед каждым лежала ложка и хлеб, а глава семейства всегда следил, чтобы все ели одинаково и поровну. Первое блюдо традиционно подавали в большой посудине на всю семью. Вторые блюда, твердые или жареные продукты, подавались на стол уже нарезанными, и члены семьи брали их руками. Эти традиции соблюдали до тех пор, пока не появились вилки.

## **РУССКИЕ СУПЫ**

В русской кулинарии слово «суп» появилось не сразу. Оно пришло из западноевропейских стран, с названиями таких блюд, как суп-пюре, бульон. Прежде же такие блюда в русской кухни называли – хлебова. В те времена различали несколько их видов:

- Щи, супы, куда добавляли капусту или зелень.
- Кальи, рассольник с добавлением соленых огурцов.
- Уха, суп, для приготовления которого использовали рыбу.
- Солянка, острое блюдо, в которое добавляли специи.
- Борщ, суп, в который добавляют свеклу.
- Похлебка.

Больше всего, русский народ любил, есть щи, потому что разновидность этого блюда была огромной. Его готовили с мясом, рыбой, грибами и зеленью, пустые и ленивые, с добавлением крапивы и кислых продуктов. О том, что в русской кухне самым популярным и любимым блюдом были щи, говорят легенды. Например, в старинку говорили, что спутникам всегда замораживали супы, от этого они еще вкуснее становились. Французские военные говорили, что русские, когда были в Париже в 1812 году, так сильно скучали по своим супам, что собирали виноградные листья и мариновали их. Потом варили из них супы.

## **НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО – КАША**

Кулинарные традиции русского народа прославляют еще одно блюдо, всем знакомое – это каша. В самом начале этих же русских традиций, каша представляла собой торжественное блюдо национальной кухни, которое

кушали только на праздник или пир. Со временем эта традиция осталась в прошлом, а каша стала повседневным русским блюдом.

В свое время, кашу любил не только русский народ, это кулинарное традиционное блюдо предпочитал и сам царь Петр 1. Его самой любимой кашей была ячневая крупа, которую он прозвал, как «любимая романовская». Спустя некоторое время эту кашу переименовали в не менее облагороженное название – перловая.

## **ВЫПЕЧКА В РУССКОЙ КУХНЕ**

Ни в одной стране мира так не любят черный хлеб, как в России. С самого первого дня его появления ржаной хлеб кушали не только в богатых дворянских домах, но и в крестьянских семьях. Через некоторое время после черного хлеба появился и белый, его выпекали в специальных пекарнях и немного добавляли сахара. Из-за этого белый хлеб стали называть – булкой, по традиции он стал праздничной едой.

К русским кулинарным традициям относятся и пряники, мучное лакомство, которое осталось и по сегодняшний день. Самые первые пряники изготавливали с добавлением муки, меда и ягод. Причем меда было настолько много, что их стали называть «медовый хлеб». Это сегодня пряники пекут, добавляя в тесто различные пряности, так они и получили свое название, а также стали известным блюдом в русских кулинарных традициях.



Нельзя не сказать о таком национальном изделии русской кухни, как пироги, известное и любимое блюдо каждого человека. Никакие изменения не затронули эти традиции, как и раньше, сегодня пироги пекут на праздники, ведь не зря они произошли от слова «пир». В результате, на каждый праздник готовили самые различные пироги, экспериментируя с его формами и начинками.

### **Особенности татарской кухни**

Татары, являющиеся потомками тюркоязычных племен, очень многое взяли у них: культуру, традиции и обычаи. Именно со времен Волжской Булгарии – прародительницы Казани, начинается свою историю татарская кухня. Уже тогда, в XV в. это государство являлось высокоразвитым торговым, культурно-просветительским городом, где дружно проживали народы различных культур и религий. Кроме того именно через нее проходил великий торговый путь, соединяющий Запад и Восток. Все это, несомненно, сказалось на современных традициях татар, в том числе и на татарской кухне, отличающейся своим многообразием блюд, сытностью, одновременно простотой изготовления и изяществом, и, конечно же, необыкновенным вкусом. В основном, традиционная татарская кухня основана на блюдах из теста и различных начинок.

Ну, что начнем знакомиться?

#### **Татарские горячие блюда**

Токмач

Традиционный куриный суп-лапша, куда входит картошка, куриное мясо и мелко нарезанная домашняя лапша. Это блюдо имеет особенный вкус – благодаря сочетанию данных продуктов. Да, суп действительно невероятно вкусный и наваристый.

Уже в тарелке, суп, как правило, посыпают небольшим количеством зелени

(укропом, или зеленым луком).

Это достаточно легкое блюдо, не вызывающее никакой тяжести в животе.

Азу по-татарски

Представляет из себя тушеное мясо (говядина, или телятина) с картошкой и солеными огурцами, с добавлением томатной пасты, лаврового листа, чеснока, лука, и, конечно же, соли и перца. Готовится в казане или другой чугунной посуде. Восхитительное, очень сытное блюдо!

Кыздырма



Традиционное жаркое, состоящее из мяса конины (реже баранины, говядины или курицы). Мясо жарится на сильно разогретой с жиром сковороде. Обжаренное мясо, как правило, выкладывают в гусятницу или другую удлиненную форму, добавляют лук, картофель, соль, перец, лавровый лист и тушат в духовке. Блюдо имеет очень красивый вид, а главное, невероятный запах и вкус!

Катлама

Мясные рулетики, приготовленные на пару. Кроме мясного фарша в блюдо входит картофель, лук, мука, яйца. Катлама – татарские манты, поэтому готовится она в мантоварке. После приготовления ее нарезают на кусочки толщиной в 3 см, заливают растопленным сливочным маслом и подают на стол. Едят блюдо обычно руками.

## Татарская выпечка

### Эчпочмаки

В переводе с татарского "эч" – означает цифра 3, "почмак" – угол. Получается 3 угла, или треугольник. Это и является общепринятым названием данного блюда.



Представляют собой сочные, очень вкусные пирожки с мелко нарезанными мясом (лучше всего баранина), луком и картофелем. Иногда в начинку добавляют немного курдючного сала. Готовятся эчпочмаки из пресного или дрожжевого теста.

Особенность этого блюда в том, что начинка кладется в тесто в сыром виде. В нее обязательно кладется соль и перец. Пекутся треугольники в духовке около 30 минут. Подаются к столу с подсоленным и поперченным наваристым мясным бульоном.

### Перемячи

Пирожки, жареные на сковороде с большим количеством масла, или специального жира. Готовятся из пресного или дрожжевого теста с мясной начинкой (обычно это говяжий фарш с мелко порезанным луком, молотым перцем). Имеют округлую форму. Очень сытное и вкусное блюдо! Подается на стол со сладким чаем.

### Кыстыбый

Представляют собой лепешки с картошкой. Лепешки готовятся из пресного теста на сильно нагретой сковороде, без масла. Отдельно готовится картофельное пюре, которое потом кладется небольшими порциями в каждую

лепешку. Кыстыбый получаются очень мягкими, нежными, сытными и невероятно вкусными! Употребляют их обычно со сладким чаем.

### Балеш

Вкуснейший, сытный пирог из картошки и мяса утки, или курицы.



Готовится преимущественно из пресного теста. Начинку кладут в большом количестве. В небольшое отверстие сверху во время приготовления периодически добавляют жирный мясной сок. Разновидности пирога: вак-балеш (или элеш) – "маленький" и зур-балеш – "большой".

Каким бы ни был балеш по размеру – это всегда настоящий праздник!

### Татарские закуски

#### Кызылык

Другое название - конина по-татарски. Это сырокопченое конское мясо (в виде колбасы), высушенное по специальной технологии, с добавлением специй, соли.

#### Калжа



Один из популярных видов традиционной закуски,

состоящей из мяса баранины (говядины, или конины), посыпанного сверху специями, чесноком, солью, перцем и политого уксусом. Потом мясо заворачивают, превращая его в рулет, и жарят на сковороде. После приготовления рулет делится на части. Подают блюдо на стол охлажденным.

Вырезка по-татарски

Вырезку жарят на животном жире, потом тушат, добавляя туда нарезанный кольцами лук, морковь, сметану. Готовое блюдо выкладывается в специальную удлиненную посуду, рядом кладут отварной картофель, все это посыпают зеленью. По желанию могут положить еще огурцы и помидоры.

### Татарские сладости

Чак-чак



Сладкое лакомство, сделанное из теста с медом. Тесто напоминает хворост, состоит из небольших шариков, колбасок, жгутиков, порезанных в виде лапши, обжаренных в большом количестве масла. После их приготовления, все заливается медом (с сахаром). Обычно чак-чак украшают орешками, тертым шоколадом, леденцами, изюмом. Нарезают на кусочки, употребляют с чаем или кофе. Как говорится - пальчики оближешь!

Губадия



Сладкий пирог, имеющий несколько слоев. Его

начинка состоит из отварного риса, яйца, корта (сушеного творога), изюма, кураги и чернослива. Для изготовления губадии используется дрожжевое, или пресное тесто. Это блюдо одно из самых вкусных в татарской кухне. Готовится по праздникам, большим торжествам. К пирогу обычно подаётся чай.

#### Талкыш-келяве

По виду можно сравнить со сладкой ватой, но делаются они из меда. Это маленькие плотные пирамидки, однородные по массе, с необыкновенным медовым ароматом. Сладкие, тают во рту - одно сплошное удовольствие. Очень оригинальное блюдо!

#### Татарский хлеб

##### Кабартма

Приготовленное из дрожжевого теста блюдо, жареное на сковороде или в духовке под открытым огнем. Обычно едят в горячем виде, со сметаной, или вареньем.

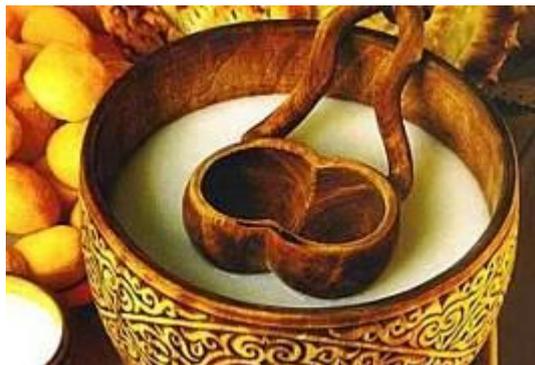
##### Икмэк

Ржаной хлеб, готовящийся на хмелевой закваске с добавлением отрубей и меда. Выпекается в духовке около 40 минут. Едят его со сметаной или маслом.

#### Татарские напитки

##### Кумыс

Напиток из конского молока, беловатого цвета. Приятный по вкусу, сладковато-кислый. Кумыс может получаться разным – в зависимости от условий производства, процесса закваски и времени приготовления..



## Айран

Продукт, приготовленный из коровьего, козьего или овечьего молока, получаемый на основе кисломолочных бактерий. Является разновидностью кефира. По виду напоминает жидкую сметану. Лёгкий, но в то же время сытный напиток, очень хорошо утоляющий жажду.

## Катык

В переводе с тюркского "кат" - к пище. Представляет собой разновидность простокваши. Делается из молока, путем закваски со специальными бактериальными культурами. Имеет свои особенности, отличающие его от других видов кисломолочных напитков, заключающиеся в приготовлении его из кипячёного молока, что делает его более жирным. Да, катык - напиток действительно сытный, и при этом очень полезный!

*Татарская кухня, пожалуй, одна из самых вкусных и известных во всем мире.*

## **Особенности удмуртской кухни**

Основой питания подавляющего большинства удмуртских крестьянских семей в течение всего года был хлеб (нянь). Хлеб пекли кислый из ржаной (зег нянь) или овсяной муки, обычно бессолевой, нередко пополам с мякиной. Муку не просеивали, поэтому хлеб получался низкого качества и очень быстро черствел. Несмотря на это ели его много при каждой трапезе и почти со всеми блюдами. Часто хлеб заменял собой все другие виды пищи.

Часто с кухней этого народа связывают пельмени, в удмуртском варианте – «пельнянь» (дословно переводится на русский как «хлебное ухо»). Пельмени готовят не только с мясом и картошкой, но и с творогом.

Как праздничный, так и повседневный стол удмуртов славится своей выпечкой: пироги готовят мясные, рыбные, картофельные, с кашей, ягодами. Пирог с калиной называется «шу нянь». На свадьбу в пирог запекают полностью большую рыбу, верх его снимают перед началом трапезы.

Любимы удмуртами перепечи. Готовят их, как правило, к торжеству или важному событию. Перепечи представляют собой корзиночки, с различными начинками – мясом, картошкой, грибами, редькой, омлет с луком. Подают их только в горячем виде.

В удмуртской кухне не пользуются популярностью жареные блюда, более приемлема на кухне технология тушения, варения, печения. Даже особые блины – табани тут готовят в духовке. К ним обычно подают молочный кисель.

Популярны в Удмуртии каши. Супы здесь также любят – с клецками, со взбитым яйцом, с крапивой, горохом. В почете также молочные продукты: свежее молоко, сметана, творог, масло. Из заквашенного кипяченого молока готовят кисломолочный напиток – «дйолпыд».

Из других напитков популярны кисели, компоты, удмуртские квасы – сур и сюкась.

Говорят, что издревле хозяйка-удмуртка могла легко и быстро собрать стол хоть на десяток гостей, при этом, накрыв его красиво и сытно, она еще и без усталости обходила всех пришедших в ее дом, угощая их вином. Гостеприимство этого народа сохранилось и по сей день, существует даже блюдо, которое принято давать с собой гостю в дорогу – яичница с мукой, которая запекается в форме. По вкусу это блюдо похоже на блины.

## Перепечи



Перепечи в Удмуртии считаются праздничным блюдом. Готовят их в торжество для большого гостя.

### Капуста с говядиной



Капуста свежая 160 г., лук репчатый 20 г, мясо говяжье 110 г, крупа перловая или ячневая 10 г, масло сливочное 6 г, мука 10 г, сметана 25 г, яйцо 1 шт, молоко 10 г, соль. заливают сметаной и ставят противень в жарочный шкаф. Готовое блюдо нарезают на порции, подают, посыпав зеленью, со сметанным соусом.

### Кӧртчал (овсяный кисель)

Кӧртчал готовят из овсяных отрубей. Для этого необходимо развести в теплой воде дрожжи, замесить жидкое тесто из отрубей и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто будет готово, его процедить. (При этом отруби остаются в сите, а молочно-белая жидкость стекает.) Через некоторое время, когда молочно-белая жидкость осядет на дно, воду нужно слить, налить свежую и перемешать. Это нужно повторить несколько раз, чтобы уменьшить кислотность. Готовую жидкость перелить в кастрюлю, посолить и поставить на огонь. Чтобы кисель не осел на дно и не подгорел при варке, его следует непрерывно помешивать.

В горячем виде кӧртчал подают с топленным маслом. Можно подавать и в холодном виде. Для охлаждения кӧртчал разливают в формы и подают с молоком, сливками или густым сусликом. Вместо отрубей можно использовать геркулес.

## Суп из баранины с перловкой

Баранина 78 г, перловая крупа 30 г, лук 30 г, чеснок 3 г, томат-пюре 4 г или помидоры красные 17 г, жир 10 г, зелень петрушки 3 г.

Баранью грудинку нарезать на кусочки (4-5 шт. на порцию), сложить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить варить.

Отдельно отварить перловую крупу, затем полуготовый бульон процедить и положить туда готовую баранину, нашинкованные овощи и обжаренные коренья, лук, петрушку, морковь, крупу, добавить тертый чеснок и довести до полной готовности.

### **Особенности марийской кухни**

Марийская национальная кухня формировалась веками. В дореволюционное время пища марийцев была весьма скудной, однообразной и малокалорийной. В последние десятилетия совершенствовалась технология приготовления, расширялся ассортимент используемых продуктов.

С ростом благосостояния повышался удельный вес ранее не производившихся и мало употреблявшихся ценных продуктов питания. Меню стало значительно богаче. Однако национальные особенности и обусловленное климатом предпочтение некоторым продуктам остаются. Распространены блюда из овсяной, ячменной, гречневой круп — каша с мясом, тыквенная каша, из картофеля и гороха — картофельные пельмени, картофельные оладьи. Широк ассортимент мучных и выпечных изделий с добавлением ягод, меда: трехслойные блины из ржаной и ячменной муки, овсяный кисель, колобок, караваец особый, пирог с клюквой.



Сравнительно недавно в марийской кухне стали широко применять свежие помидоры, редис, огурцы, зелень укропа, петрушки, базилика.

При изготовлении первых блюд используют говядину, свинину, баранину, рыбу, овощи, изделия из муки (лапшу, лашку), весной употребляют раннюю зелень (щавель, сарде), очень распространен квас для изготовления первого блюда и как напиток.



Среди вторых блюд традиционное место занимает отварная или жареная домашняя колбаса (сокта), отварная круглая колбаса (шырдан), подкоголь с различными начинками (мясом, творогом, картофелем, грибами), трехслойные блины (команмелна) .



Ассортимент холодных закусок и сладких блюд ограничен. В основном это соленья: грибы, капуста, огурцы, а на сладкое готовят бруснику с медом, бруснику с яблоками, медовый напиток.

Широко распространены блюда из яиц: их варят, запекают, используют для начинок, заправляют ими супы.

Немаловажное значение в питании марийцев имеет молоко и продукция из него: творожный напиток, сухие сырники (туара), сырники в масле.



В марийской кухне имеется часть блюд, близких по способу приготовления и вкусовым качествам к блюдам русских, татар и чувашей, но имеющих ряд особенностей в технологии и рецептуре.

Холодные блюда и закуски широко используются в меню праздничного стола. Готовят их из сырых и вареных овощей с добавлением мясных или рыбных продуктов, яиц.

Немалое значение имеет оформление. Салаты и блюда украшают продуктами, входящими в их состав, для этого отбирают красивые, тонко и ровно нарезанные ломтики яблок, помидоров, огурцов, моркови, а также мяса, рыбы, дольки яйца и зелень. Все компоненты располагают по сочетанию цветов в виде различных узоров. Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным лишь в том случае, если его вкусовые качества и внешний вид вызывают аппетит.

## **Заключение.**

У любого народа, проживающего на Земле, есть своя история, свои традиции и, безусловно, особенности национальной кухни. То, что готовят там или тут, это все- многовековые традиции. И ими дорожат все, пытаюсь не только сохранить секреты приготовления еды, а и передать их своим потомкам.

Таким образом, на основании всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: национальные кухни и созданный ими репертуар вкусных, полезных, учитывающих определенные климатические и природные особенности блюд не должны быть утрачены. Их нужно сохранить ради нынешних и будущих поколений как драгоценное наследие, стимулирующее жизнь и развитие каждой нации, да и всех народов нашей страны.

В ходе работы над творческой работой на данную тему, я извлекла очень много полезного и интересного для себя.

Узнала:

-особенности кулинарного искусства разных наций;

-какие вкусные блюда и как их готовят;

-узнала про некоторые национальные обычаи и традиции, связанные с приготовлением блюд.

## **Список использованной литературы.**

- 1.Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. - Харьков: "Прапор", 2014 г.
2. Витковская С. Особенности кухни народов мира. - Москва: "Астрель", 2013 г.
- 3.Михайлов В., Аношин А. 2000 лучших кулинарных рецептов. - Москва, "Астрель", 2015 г.
4. <https://sites.google.com>