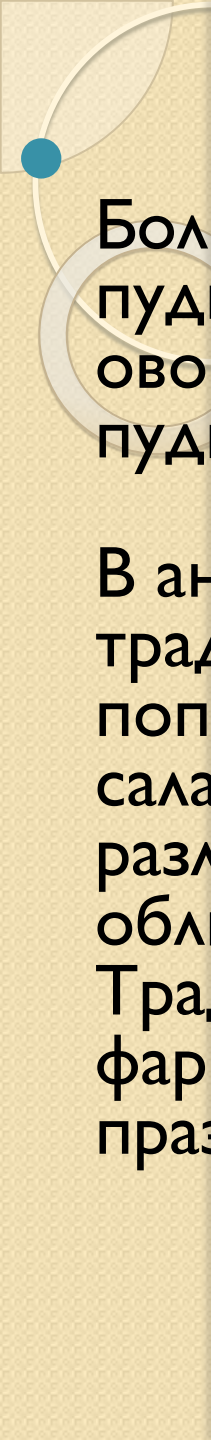


Английская кухня сохранила и донесла до наших дней много традиционных блюд. Основу их составляют мясо, рыба, овощи, крупы. Весьма разнообразен ассортимент холодных закусок, особенно рыбной гастрономии, сэндвичей. Из первых блюд наиболее распространены бульоны и различные супы-пюре. Англичане употребляют в пищу много мяса: говядину, телятину, баранину, нежирную свинину в натуральном виде. Ростбиф, бифштекс - любимые национальные блюда. К мясу подают различные соусы, маринады, чаще всего томатный соус и пикули, на гарнир - картофель или овощи.

# Английская кухня





Большое место в питании англичан занимают различные пудинги. Их готовят как вторые (мясные, крупяные и овощные) и как третьи блюда (сладкие фруктовые пудинги).

В английской национальной кухне имеется немало традиционных праздничных блюд. Среди них наиболее популярен рождественский плумпудинг. Готовится он из сала, хлебных крошек, муки, изюма, сахара, яиц и различных пряностей. Перед подачей этот пудинг обливают ромом, поджигают и пылающим ставят на стол. Традиционными праздничными блюдами являются также фаршированная индейка с овощным гарниром, праздничный торт и др.

Следует подчеркнуть, что англичане потребляют очень мало хлеба

- В среднем на человека в день приходится около 250 г

# напитки

- Из напитков в Англии наибольшее распространение получил чай. Его пьют и за завтраком, и после обеда, и вечером. Чай обычно пьют сладкий, с молоком. Кофе распространен значительно меньше.

Из хмельных напитков особенно популярно пиво - черный эль и портер, причем особенно ценится бочковое пиво, а также виски, джин, бренди, ром, портвейн.



# Режим питания англичан

- В 7-8 часов утра - первый завтрак, который обычно состоит из овсяной каши порридж, пшеничных или кукурузных хлопьев с молоком, яиц (всмятку, омлет, яичница), бекона, хлеба с маслом и обязательно чая, обычно с джемом.

В 1-2 часа дня - второй, более плотный завтрак, который включает в себе мясные блюда.

В 5-6 часов вечера - чай с печеньем или кексом (файв о'клок)

и в 7-8 часов вечера - обед. Этот режим питания соблюдается до сих пор во многих семьях.

# Составной частью английской национальной кухни является шотландская кухня

- В основном они мало чем отличаются друг от друга. Как и у англичан, популярным национальным блюдом у шотландцев является жидкая овсяная каша - порридж. Ее подают обычно на завтрак. Существует множество способов приготовления порриджа, передаваемых из поколения в поколение. Очень распространены у шотландцев пудинги, особенно черный (кровяной) и белый - из смеси овсяной муки, сала и лука. Существует особый сладкий шотландский пудинг, который готовят в праздничные дни. Готовится он так: в кипящую смесь из меда и воды засыпают овсяную муку, когда смесь загустеет, ее разбавляют сливками. Как и у англичан, любимый напиток шотландцев - чай, из хмельных напитков наиболее популярен виски.

Вместе с тем шотландцы употребляют в пищу больше различных круп, чем англичане, причем в виде каш. На завтрак, например, очень часто готовят подслащенную пшеничную кашу на молоке и драчену из различных круп.

- Шотландцы больше, чем англичане, употребляют в пищу супов, главным образом крупяных и мясных с картофелем, капустой, рыбных супов. Национальным шотландским блюдом является баранья или телячья требуха, сваренная с овсяной мукой и обильно приправленная луком и перцем. Разнообразны шотландские национальные рецепты жаркого с гарниром из картофеля и свежего горошка. Традиционным считается праздничное блюдо - курица или гусь, фаршированные рублеными потрохами и овсяной мукой.