



**Кулинарные
шедевры мира**

Тайская кухня шаг за шагом



Тайская кухня шаг за шагом



Невозможно не влюбиться в экзотические и изысканные блюда Таиланда, «Страны улыбок». Магия вкусов и запахов способны покорить самого взыскательного гурмана. Кухня Таиланда так же разнообразна, как и его климат. Большое влияние на нее оказали исторические события: в шестнадцатом веке португальцы достигли берегов древнего города Сиама. Оттуда они начали свое продвижение вглубь страны, заключая сделки с индийскими, арабскими, голландскими, французскими и японскими торговцами, которые привнесли в кухню Таиланда нечто новое, — так что не удивительно, что тайская кухня настолько особенная, уникальная и разнообразная.



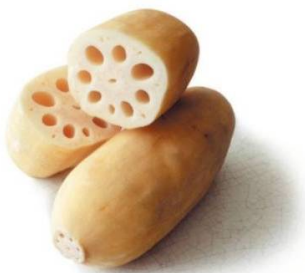


[Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 6 | Климатическое разнообразие
тайской кухни | 16 | Между волнами
Чистый источник белка
Креветки
В провинции и в городе
В соусе карри
С соусом и специями |
| 8 | География вкуса
Отведайте тайских блюд
Спокойный ритуал
Суэта Бангкока
Экзотические блюда
Вкус севера
Уличный праздник
В чем же секрет? | 18 | Нет жизни без риса
По всей стране
Энергетическая бомба
Выращивание риса
Белый, золотой и красный
Рисовая бумага
Рис на все случаи жизни |
| 10 | Основные продукты
Кокос | 20 | Тайские овощи |
| 12 | История тайской кухни
Без сладкого, но с традициями
Все, как и прежде
Слон Меконга
Воспоминания о придворных
дамах
Пальчики оближешь!
Буддисты и мусульмане
Необычно, но заманчиво | 22 | Кокос – всему голова
Необычный орех
Сердце пальмы
Карри в тайском стиле
Кокосовые сливки
Пальмовые плантации
Без мачете |
| 14 | Кухонная посуда | 24 | Райские фрукты |
| | | 26 | Восхитительные специи |



РЕЦЕПТЫ

- 30** Весенние рулетики по-тайски
Рулетики с мясом, креветками
и грибами
- 36** Мешочки с арахисом
Мешочки со свиной
и моллюсками
- 42** Куриный суп с галангалом
Тайский куриный бульон
- 48** Курица в зеленом карри
Курица с фисташками
- 54** Острая курица с бобами
и базиликом
Курица в тайском соусе
- 60** Говядина с карри Массаман
Зимние ароматы
- 66** Жареные креветочные шарики
Рыбные котлеты по-тайски

72

Салат с креветками
Креветочный салат в корзинках

78

Филе лосося с яблочным салатом
Пряная рыба

84

Лапша Чиангмай
Оригинальная тайская лапша

90

Рисовый пудинг с манго
Сливочный рис с манго

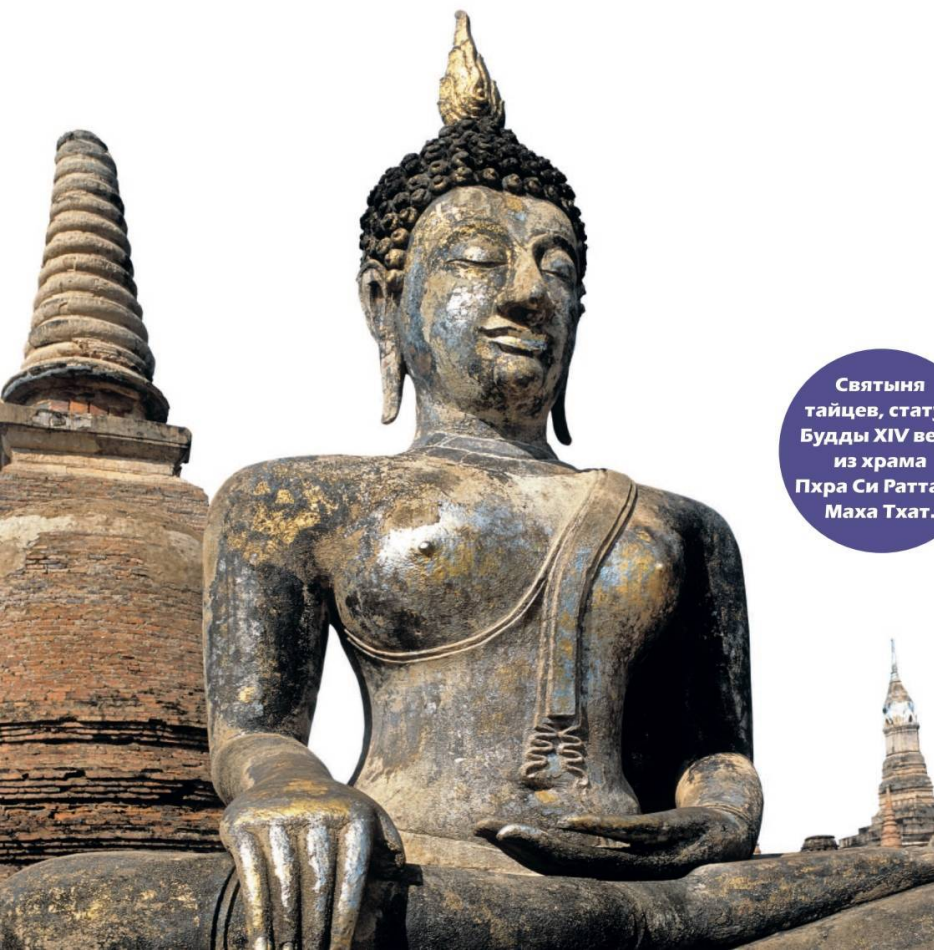


Климатическое разнообразие тайской кухни

Таиланд расположен в двух климатических зонах, что придает уникальность каждому из его регионов. На юге климат – влажный экваториальный, на севере и в центре – тропический муссонный с разнообразием времен года: жаркого, влажного и холодного. Страна расположена на реке Меконг, ее можно разделить на четыре различных географических и климатических района. Если сравнить ее форму с головой слона, то хоботом будет южный регион, т.е. Малайский полуостров, ухом – северо-восточный, называемый Исан, лбом – северные горы, а центром – Бангкок и долина реки Менам. Каждый из этих регионов отличается своими природными ресурсами, особенностями ведения сельского хозяйства, культурой и кулинарными традициями, что делает тайскую кухню очень разнообразной. Кулинарный эксперт с мировым именем Роберт Маклович однажды сказал: *«Если бы меня заставили выбрать, блюда какой кухни мне придется готовить до конца моих дней, я, скорее всего, выбрал бы кухню Таиланда. [...] Я считаю, что тайская кухня является одной из самых лучших и творческих, с разнообразием вкусов и ароматов, которые вдохновили не только Азию, но и весь мир».*



Лучшие традиционные блюда можно отведать в небольших барах, где обычно едят жители долины Менам.



Святыня тайцев, статуя Будды XIV века из храма Пхра Си Раттана Маха Тхат.

Бангкок

Огромный Бангкок является визитной карточкой «Страны улыбок». Тысячи баров и ресторанов этой космополитической столицы предлагают не только отведать блюда тайской кухни, но и насладиться разнообразием блюд со всего мира.



Тайцы придают большое значение качеству продуктов, ценят их свежесть и заботятся о гигиене во время приготовления блюд. Они руководствуются принципом, что вид пищи должен радовать глаз, а готовить нужно не строго по рецепту, а больше следуя интуиции.



Север Таиланда

Впечатляющее разнообразие ландшафтов в северной части страны: высокие горы и плодородные долины, занятые под выращивание различных сельскохозяйственных культур, таких как рис, картофель, хлопчатник и табак.

Северо-восток

Северо-восток Таиланда небогат природными ресурсами. Непогодные почвы и редкие осадки делают этот регион пригодным только для культивации хлопчатника и выращивания тутовых шелкопрядов.



Менамская низменность

100 000 км² земли благодаря частым разливам реки Менам и ее притоков являются самым плодородным регионом страны. Здесь культивация риса – главный вид экономической деятельности.



Сиамский залив

Сиамский залив насчитывает более чем 750 островов и островков; этот регион Таиланда считается настоящим раем. Здесь царит атмосфера спокойствия, а особенный климат накладывает свой отпечаток на местный образ жизни, способствуя здоровому питанию.



Малайский полуостров

Горная часть полуострова Индокитай простирается на 1450 км. Эта огромная территория покрыта тропическими лесами, здесь растут каучуковые деревья и кокосовые пальмы.

География вкуса

Отведаете тайских блюд

Многие рестораны Таиланда пытаются соблазнить посетителей страны необычным интерьером, экзотическими танцами или концертами тайской музыки. Как только турист решается войти, его усаживают за стол и кормят до отвала. Блюда подают доброжелательные официанты, которые всегда готовы помочь определиться с выбором.

Тайцы по своей природе – тихая, спокойная и доброжелательная нация, но это не освобождает иностранцев от обязанности соблюдать местные правила поведения. Едят обычно усаживаясь вокруг круглого



стола, на который выставляется великое множество блюд. Отдельные блюда выглядят настолько впечатляюще, что напоминают произведения искусства. Каждая деталь здесь продумана до мелочей.



Если вы хотите попробовать местные алкогольные напитки, то, вероятно, вам понравится виски Меконг из сахарного тростника. Потребление алкоголя в Таиланде раньше было разрешено только мужчинам, но сегодня в барах можно увидеть все больше женщин.

Спокойный ритуал

Хорошие манеры за столом в понимании тайцев – это значит быть сдержанным, громкие разговоры обычно вызывают косые взгляды. Есть нужно медленно, смакуя каждый кусочек и заботясь о том, чтобы рис не выва-

лился из тарелки. Нужно также уметь обращаться со столовыми приборами: так, в Таиланде принято держать ложку в правой руке, а вилку – в левой: с помощью вилки захватывают еду ложкой.

Суэта Бангкока

В то время, как жизнь в тайских провинциях протекает тихо и медленно, в Бангкоке она ускоряется. Жители столицы по обыкновению завтракают дома, тогда как обедают и ужинают в городе. В Бангкоке находятся тысячи небольших баров и ресторанов, предлагающих голодному клиенту все, чего только душа не пожелает. Тайцы также торгуют едой с тележек, велосипедов или из прицепов мотоциклов. В обеденное время любимым блюдом является суп, и зачастую на рынках можно увидеть людей, усевшихся на ковриках и поглощающих суп из огромной кастрюли.

Совет: хоть все и выглядит довольно чистым, стоит избегать мест, где готовую еду выставляют на витрину. Любители горячего имеют возможность отведать вариант, часто встречающийся в барах и ресторанах, где можно составить «свое» блюдо, выбрав тип пасты, мяса и овощей по вкусу. Для плотного ужина рекомендуется попробовать что-нибудь из меню многочисленных ресторанов Бангкока. В такие места стоит приходить готовым попробовать все экзотические блюда, которые может предложить тайская кухня.



Бангкок считается одной из главных кулинарных столиц мира, меккой для гурманов. Но это не единственное место в Таиланде, где можно хорошо поесть. В каждом уголке страны можно найти что-либо вкусненькое – благодаря огромному наличию ресторанов и местным кулинарным талантам.



Пляжные бары Таиланда гарантируют атмосферу веселья.

Со всего мира

Чтобы насладиться в Бангкоке кулинарией мира, нужно дожидаться момента, когда какая-либо из люксовых гостиниц организует здесь международный кулинарный салон, куда обычно съезжаются знаменитые повара современности.



Экзотические блюда

Некоторые тайские блюда шокируют людей с чувствительной натурой и интригуют любознательных. Примером может послужить жареная летучая мышь. По мнению тайцев, мясо этих

млекопитающих обладает отличным вкусом и повышает сексуальную потенцию. Другим примером могут послужить блюда из кузнечиков, гусениц или скорпионов.

Вкус севера

Кроме риса, на севере едят намного больше мяса, чем в других регионах. В рацион входят свинина, говядина, птица и дичь.

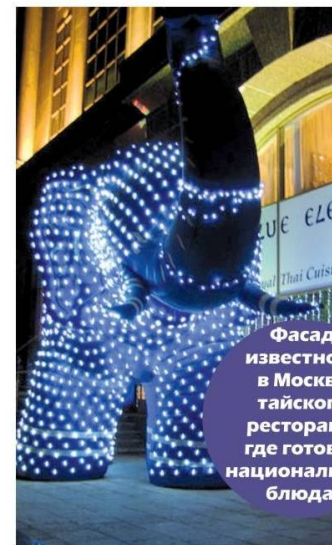


Уличный праздник

Прогуливаясь по Бангкоку, не удивляйтесь, если наткнетесь на местного повара, готовящего свои произведения прямо посреди улицы: жареные в воке овощи с рисом или пастой, с кинзой и множеством других ингредиентов.

В чем же секрет?

В чем же заключается секрет успеха тайской кухни? В уникальном вкусе тайских блюд или в традиции собираться всем вместе за огромным столом и делиться между всей семьей и друзьями бесконечное множество блюд? Тайская кухня приобрела такую популярность во всем мире, что ни одна большая столица не обходится хотя бы без одного тайского ресторана «классического» типа. Их владельцы делают все возможное для того, чтобы клиенты смогли почувствовать себя, как в Бангкоке.



Фасад известного в Москве тайского ресторана, где готовят национальные блюда.

[Основные продукты

Побеги бамбука →

Молодые побеги бамбука содержат насыщенные жирные кислоты, глюкозу, железо, витамин С и калий. В тайской кухне подаются в супах или в качестве гарнира к мясным блюдам.



Рисовая лапша ↓

Рисовую лапшу часто обжаривают, а также используют для приготовления супов, мяса и салатов с соевым соусом.



← Арахисовое масло

Это масло холодного отжима очень полезно для здоровья, имеет вкус и характерный запах арахиса. Богатое витаминами и минералами, оно успешно заменяет подсолнечное масло.



Филе говядины ↓

В Таиланде существует множество способов приготовления этого мяса. Оно считается деликатесом и потребляется только во время больших праздников национального или семейного характера.



Тесто Вон Тон ↑

Это тесто должно быть очень тонким, чтобы было легче приготовить. Его можно использовать в приготовлении большого разнообразия блюд – как отдельно, так и вместе с разными наполнителями.



Кокосовое молоко ↑

Куриный суп на кокосовом молоке? Почему бы и нет! Основными ингредиентами этого блюда являются кокосовое молоко, курица, лимонная трава, листья и сок лайма, а также рыбный соус и корень галангала.



← Соевый соус

Этот популярный соус является одной из главных ингредиентов тайской кухни. Его изготавливают из смеси измельченных соевых бобов и зерна, с добавлением некоторых плесневых грибов и оставляют забродивать в течение двух лет.

Тайские повара, следуя традиции элегантного обслуживания, зачастую украшают свои блюда растительным орнаментом или нарезными овощами. Эта тенденция, возникшая в свое время на кухне королевского дворца, впечатляет шеф-поваров Запада. Тем не менее, тайские блюда по-прежнему готовятся из очень простых ингредиентов.



← Рыбное филе

Тайская кухня, вероятно, не существовала бы без такого ингредиента, как рыба. Ее филе легко в приготовлении и может использоваться десятками разных способов.

Листья каффир-лайма →

Важный ингредиент блюд тайской кухни. Если сложно найти свежие листья, можно использовать замороженные или сухие.



Креветки ↑

Одним из самых известных тайских блюд в мире является кисло-острый суп с креветками и грибами Том Ям, в который иногда добавляется кокосовое молоко.



Рыбный соус ↑

Для приготовления этой популярной приправы используется мелкая рыба, которую солят в бочках и оставляют бродить на солнце, пока она не достигнет состояния густой жидкости.

Свежий галангал ↓

Этот корень, похожий на имбирь, лучше всего употреблять в свежем виде. Однако также подойдет нарезанный сушеный или в виде порошка.



Грибы шиитаке ↓

По мнению специалистов, потребление этих грибов укрепляет иммунную систему, помогает бороться со стрессом и замедляет процесс старения.



Кокос



Высушенная мякоть орехов кокосовой пальмы называется копррой. Если свежую мякоть используют для приготовления многочисленных блюд и лакомств, то из копрры получают кокосовое масло — до 70% жирности, а также маргарин, глицерин и разное техническое сырье. Кокосовое масло широко используется в тайской кухне при готовке. Жмых, оставшийся после добычи масла, идет на корм скоту.



Кальмар ↑

Этот деликатес в Таиланде является самым простым блюдом. Наиболее быстро он готовится в форме филе. Также весьма популярен вяленый или копченый кальмар, который легко можно найти в любом магазине.

История тайской кухни

Без сладкого, но с традициями

Горные племена, проживающие на севере Таиланда, предпочитают соленые острые блюда и практически не употребляют сладкое.

Большое значение придается местным обычаям, особенно традиционным обедам. Также во многих блюдах заметно влияние соседней Бирмы.



Все, как и прежде

Рынки Таиланда создают впечатление, что время остановилось много веков назад. Существуют также специальные ночные рынки и рынки на воде, где можно купить еду с лотков на лодках.

Слон Меконга

Карту Таиланда часто сравнивают с головой слона, где каждый из регионов подразумевает ее определенную часть. И хотя кухня и кулинарные традиции регионов Таиланда очень различаются между собой, однако между ними существует огромная связь. С шестнадцатого века в древний Сиам стали стекаться торговцы со всего мира; иностранцы оседали на местных землях, защищая свои экономические интересы. Именно таким образом португальцы, индийцы, арабы, голландцы, французы, японцы и китайцы оказали свое влияние на развитие тайской кухни. Главный секрет потрясающего вкуса тайских блюд заключается в выборе ингредиентов. Повара действуют в соответствии с азиатским искусством «сочетания пяти вкусов». Согласно этой философии, известной как теория пяти преобразований, человек является частью природы и



Воспоминания о придворных дамах

Украшение блюд играет в Таиланде очень важную роль и уже превратилось в своеобразное искусство, известное во всем мире. Эта традиция проистекает из древнего обычая, установленного при королевском дворе группой влиятельных и уважае-

мых дам, что вызвало восхищение и приобрело популярность. В наши дни в тайских школах детей обучают традиционным техникам изготовления украшений из фруктов и овощей, чему также могут научиться и иностранцы.



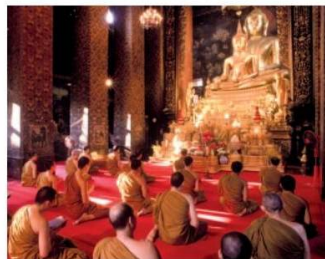
В Таиланде традиция украшения блюд является важным элементом национальной культуры. Поэтому тайцы едят не только вкусную и полезную, но также и привлекательную на вид пищу.

Еще несколько лет назад искусством тайской кулинарии могли насладиться лишь туристы. Сегодня, вероятно, нет такого мегаполиса в Европе или Америке, где бы не нашлось ни одного тайского ресторана, в котором шеф-повар не предложит традиционные блюда “страны улыбок”.



Пальчики оближешь!

Традиционно в Таиланде едят руками. Более того, и в настоящее время многие не пользуются приборами, – например, формируя рисовые шарики руками и обмакивая затем их в соус.



Буддисты и мусульмане

Многие тайцы – буддисты, а следовательно, и вегетарианцы. Жители юга в основном – мусульмане. Здесь употребляют больше мяса, за исключением свинины.



подчиняется ее законам, в то время как его тело является отражением Вселенной. Происходит непрерывное взаимодействие, при этом для каждого человека очень важно состоять в гармонии с окружающим миром. То же самое касается вкусов (кислый, горький, сладкий, острый и соленый), которые представляют, в свою очередь, пять элементов (дерево, огонь, землю, металл и воду) и пять частей тела (печень, сердце, желудок, легкие и почки). Равновесие должно непременно присутствовать в повседневной жизни каждого человека, в том числе и в питании. При определенном комбинировании отдельных приправ и продуктов в соответствии с традиционными методами кухня становится ритуалом, а повседневная еда – праздником.



Многие тайцы подкармливают духов, считая, что они живут в таких вот небольших деревянных домиках.



■ Экзотичность тайской кухни привлекает множество туристов.

Необычно, но заманчиво

В тайском регионе Исан и по сей день существует множество замечательных мест, в которых сохранились некоторые древние кулинарные традиции, говорящие о гениальности народа, пытающегося преодолеть голод. В периоды, когда не было ни мяса, ни овощей, люди из-

ловчились готовить лягушек, ящериц, змей, муравьев, гусениц и даже тараканов. Некоторые из этих экзотических блюд имеют превосходный вкус, а ингредиенты трудно распознать. И хотя такие блюда являются частью местной кухни, гиды все же советуют их избегать.

[Кухонная посуда

Ложки для супа ↓

Фарфоровые ложки, зачастую красиво разрисованные, используются для подачи соусов и как столовый прибор для супов.



← Ступка

Ступке можно найти тысячу применений, она является одним из самых важных инструментов тайских шеф-поваров. Обычно она изготовлена из гранита и используется для приготовления карри или других смесей, а также для измельчения сухих трав. Ступки могут быть также из дерева или глины.



Приборы из бамбука ↑

Используются очень часто – из-за их прочности, простоты мытья и устойчивости к высоким температурам. Кроме того, некоторые блюда не допускают использования металлических приборов – например, тайский длиннозерный рис нельзя перемешивать металлической ложкой, поскольку это может привести к изменению вкуса.



Посуда для соусов ↑

Большое разнообразие соусов требует их отдельной сервировки. Фарфоровые плошки для соусов станут украшением любого стола.



Блюда тайской кухни удивляют вкусом и внешним видом, а следовательно, должны быть приготовлены при помощи подходящих кухонных приборов. Многие из них используются в Таиланде на протяжении веков.

1



← Вок

Эта традиционная сковорода с выпуклым дном позволяет использовать минимальное количество масла для жарки пищи, что делает ее более здоровой. Обычно вок в дополнение имеет металлическую подставку, что позволяет ставить вок на стол и раскладывать еду непосредственно из него.

Палочки для еды →

Бамбуковые палочки, которые во многих странах Дальнего Востока были заменены на столовые приборы, в Таиланде в основном используются для потребления макаронных изделий. Другие блюда едят при помощи ложки и вилки или руками.



Шумовка

Проволочная шумовка предназначена для осторожного вынимания еды из кипятка или горячего масла, – прежде всего, для жареных в масле пирожков, овощей, рыбы или морепродуктов, то есть, типичных тайских продуктов и блюд.



Плетеная корзина

Плетеная корзина является идеальным инструментом для приготовления блюд на пару, особенно риса, сохраняя его свежесть и полезные свойства. Кроме того, она очень привлекательно смотрится на столе.

Ситечко для чая ↑

Металлическое ситечко для чая всегда найдется на любой тайской кухне.

Между волнами

Чистый источник белка

Море кормит как гурманов, так и тех, кто себя такими не считает. Морепродукты и рыба являются основным источником белка, а также очень просты в приготовлении. Тайцы соче-

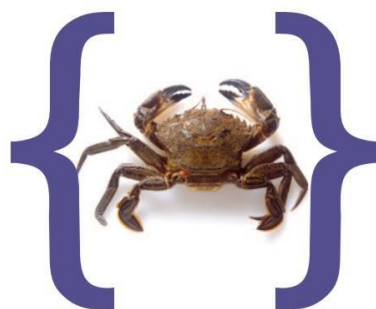
тают их с овощами и травами, которые растут в водной среде, и рисом. Наиболее вкусными такие блюда получаются, если рыба была только что выловлена.

Креветки



Сушеные креветки являются очень популярной специей, всего лишь одна щепотка порошка придаст блюду характерный сладковатый привкус. Лучшие сушеные креветки отличаются своим оранжевым или розовым цветом. Кроме того, тайцы очень любят использовать креветочную пасту, очень ост-

рую и по вкусу напоминающую анчоусы. Креветочную пасту изготавливают из ферментированного креветочного порошка. Для этого необходимо оставить креветки сушиться на солнце, а позже перемолоть их в пасту и дать настояться. Зачастую эту пасту используют при приготовлении карри.



Крабовое мясо – большой деликатес, но нужно повозиться с твердым панцирем. Перед подачей на стол краба, как правило, разделяют на куски, а если подают целиком, то обязательно вместе со щипцами.

В провинции и городе

На многолюдных рынках Таиланда можно купить либо свежие, только что выловленные рыбу и морепродукты, либо отведать тут же приготовленные блюда. В воздухе витает запах свежих морепродуктов, жареных овощей и кунжутного масла, столь характерного для Востока. Эти рынки, обычно расположенные в бухте или у реки, имеют особенное устройство. Например, лодки, с которых продают определенный вид продукции, расположены строго по порядку: вначале те, что нагружены свежей рыбой и птицей, затем – овощами и фруктами, а в конце – лодки-ресторанчики и продажа готовой еды. Лодки-рестораны можно очень легко обнаружить, потому что здесь, как правило, готовят на гриле... так что запах укажет на их местонахождение!

Южный Таиланд славится большим количеством баров, расположенных недалеко от моря, особенно их много в провинции Самутсонгхрам. Эта провинция представляет собой узкую прибрежную полосу, знаменитую своими свежими морепродуктами, рыбными соусами, устрицами и креветками. В современной части Бангкока находится рынок Пратунам, который является обязательным местом посещения для любого путешественника. Тем не менее, рестораны и магазины, которые претендуют на право считаться лучшими, закупают рыбу и морепродукты на рынке Ор Тор Кор, который славится тем, что на нем продают самую лучшую рыбу из провинции Районг, самые свежие морепродукты и наибольшее разнообразие сушеной рыбы.

В Азии существует большое разнообразие соусов на основе чили.

■ Плавающий рынок – типичная картина в Таиланде.



Жизнь населения страны, проживающего между Андаманским морем и Сиамским заливом, тесно связана с водой. Береговая линия и реки, пересекающие Таиланд, ежедневно обеспечивают тайцев свежей рыбой и морепродуктами.



В соусе карри

Соус карри используют для приготовления кальмаров, крабов, мидий и креветок. В качестве гарнира служит рис, чтобы не перебить вкус основного блюда.



С соусом и специями

Если при готовке рыбных блюд вы добавляете фрукты, специи и кокосовое молоко, значит, вы уже знакомы с секретами тайской кухни. Не важен способ приготовления рыбы – жареная или вареная, нарезанная кусочками или целая. Важно, чтобы

она была приправлена каким-нибудь ароматным соусом. Также имеет прекрасный вкус рыба, приготовленная целиком на пару, посыпанная поджаренным кунжутом и подаваемая с соусом из кокосового молока и лимонной травы.

Самые известные соусы



Соевый соус с чили

Этот густой темный соус консистенции пасты изготавливают из соевых бобов и чили. Он очень острый, его обычно добавляют в мясные блюда.



Креветочный соус

Этот соус изготавливается из сушеных креветок, измельченных в порошок, и имеет солоновато-острый вкус. Часто добавляется к рыбе и овощам.



Соевый соус

Соус светлого цвета служит для приготовления блюд, темного – для использования за столом, он обладает более насыщенным вкусом.



Рыбный соус

Рыбный соус – один из самых типичных на Востоке. Изготавливается из перебродившей на солнце мелкой рыбы. Интересно, что подобная технология изготовления соуса существовала в Древнем Риме.



Устричный соус

Основой этого соуса являются устрицы, маринованные в густом соевом соусе. Перед употреблением его лучше смешать с ложкой растительного масла для улучшения вкуса.



Нет жизни без риса

По всей стране

Исторический центр Таиланда расположен в долине Менам, где можно обнаружить остатки античных руин царств Сукхотай и Аюттхай. Здесь – идеальные условия для культивации риса: жаркий климат и обильные муссонные дожди. Продвигаясь на север страны, все чаще можно встретить малонаселенные области и насладиться потрясающим видом изумрудных рисовых террас.

На сегодняшний день почти 60% потребляемых калорий тайцы получают из риса, его



плантации занимают около 20% территории страны. Традиции культивации риса остаются практически неизменными.,



В Таиланде существуют «магические» ритуалы для привлечения осадков. Во время одного из них король подбрасывает в небо рисовые зерна с тем, чтобы они упали на землю подобно дождю.

Энергетическая бомба

Рис – это настоящая энергетическая бомба, при этом он помогает укрепить мышцы, не прибавляя веса. Содержит значительное количество белка и прекрасно дополняет мясные и рыбные блюда. При регулярном употреблении рис удаляет из организма избыток жира, холестерина и натрия. Кроме того, этот злак содержит витамины и минералы, такие как фосфор, кальций, магний, марганец, цинк и фтор.



Выращивание риса

В древние времена рис определял почти все аспекты жизни тайского народа и был, по сути, решающим фактором в оценке степени богатства и деловых качеств фермера, зачастую единственным горячим блюдом на столе каждой семьи, обменной валютой в торговле и признаком определенного социального статуса. В тайском языке слово «кушать» дословно переводится как «кушать рис».

Богиня риса, Мэ Пхо Сон, являлась героиней множества народных легенд и называлась «богиней благосостояния». Однако иногда у нее случались вспышки дурного нрава, что приводило к голодным временам. Для того, чтобы у каждого человека всегда была пища, на различных этапах выращивания урожая богине подносились дары.

Рис является однолетним растением, которое производит несколько веточек высотой 60-150 см. Известно, что культивированием риса занимались еще более пяти тысяч лет назад. Все сорта риса требуют различных условий при выращивании. Поливное рисоводство ведет на затопленных водой полях, в то время как суходольное рисоводство этого не требует. При сборе урожая польза извлекается



Белый, золотой и красный

В Таиланде существуют три основных типа риса: белый жасминовый, золотой круглый и красный сладкий. Первый тип риса, довольно дорогой, имеет легкий аромат цветов. Перед приготовлением его следует хорошо промыть, впоследствии он принимает зернистую струк-

туру. Готовый рис обладает исключительным вкусом.

Зерна золотого риса имеют круглую форму и отлично подходят для десертов и изысканных блюд.

Красный рис до готовки выглядит как пригорелый, однако в вареном виде приобретает пурпурный оттенок, а также текстуру, идеальную для приготовления десертов.

Рис для тайцев имеет такое же символическое значение, как хлеб для христианского Запада. Практически все традиционные праздники в Таиланде связаны в каком-то смысле с культивацией риса на разных этапах.

Рисовые террасы – настоящий праздник для глаз.

практически из всего: после уборки зерно подвергается перемалыванию либо шлифовке, в результате чего получается полированный белый рис. Рис, не подвергшийся процедуре шлифовки, имеет бурый цвет и считается более полезным, сохраняя верхний слой, содержащий витамины и минеральные элементы. Вдобавок, из риса производится мука для выпечки, зерно для перегонки спиртных напитков, отруби для домашнего скота, а также волокно для производства ткани. Потребление риса в Таиланде настолько высоко, что в любом магазине можно приобрести различные, отличающиеся по форме и цвету зерна.



Рисовая бумага



Из рисовой муки, воды и соли готовится тесто, очень употребляемое в кулинарии Юго-Восточной Азии. Его раскатывают при помощи валика на полупрозрачные пласты, которые затем высушивают на бамбуковых ковриках. Это тесто используется, в частности, для приготовления всем известных «весенних рулетиков». Для этого необходимо смочить пласт рисовой бумаги в воде, заполнить его, пока он мягкий, и свернуть в рулетик, прижав тесто по бокам, а после обжарить во фритюре.



Рис на все случаи жизни

Трудно переоценить популярность риса. Для тайцев он является основным продуктом питания, а также символом жизни и плодородия. Именно поэтому возникла традиция обсыпать рисом молодоженов. Рис выращивается более чем в ста странах по всему миру, и Таиланд является одним из крупнейших его экспортеров. Любопытно, что 96% риса, выращенного в стране, потребляется в ее пределах.



[Тайские овощи



1. Сельдерей

Тайский сельдерей имеет короткие, тонкие и многочисленные листья; его цвет — гораздо ярче, чем у сортов, выращиваемых в Европе. Его используют в качестве ингредиента супов, соусов и салатов. Молодые листья могут употребляться в качестве гарнира.



2. Тайский баклажан

В Таиланде произрастает несколько видов баклажан. Самым популярным и распространенным является сорт, чьи светло-зеленые плоды похожи на мячики для гольфа. Круглые белые и фиолетовые баклажаны готовят вместе с кожицей. Зеленые — мясистые и сладкие, их широко используют во всей Азии.



3. Бок чой

Капуста бок чой (также известная как китайская) имеет мясистые черешки от светло-желтого до зеленого цвета и широкие сгруппированные листья. Ее добавляют в супы или блюда, приготовленные в воке. Хорошо сочетается с различными соусами, что делает ее популярным ингредиентом многих овощных блюд.

4. Чеснок

Тайские повара добавляют в традиционные блюда чеснок в самых разных формах: целыми зубчиками, нарезанный пластинами, измельченный или давленный. Как и перец чили, этот овощ придает блюду острый вкус. Также в тайской кухне часто употребляется молодой чеснок.

Овощи всегда составляли основу тайской кухни, хотя способ их приготовления во многом был позаимствован из Китая. Их жарят, тушат, готовят на пару или на гриле... Однако, к ним всегда добавляют соус или приправу, усиливающие их вкус.

1



5



7



6



8

5. Лук-шалот

Один из самых популярных сортов лука (которых в Таиланде очень много) – это лук-шалот, имеющий размер небольшой головки чеснока. Его вкус – необыкновенно мягкий, нежный и слегка сладковатый. Настоящий тайский лук-шалот – овощ не из дешевых, поэтому его можно заменить обычным луком.

6. Листовая капуста

Это необычное растение происходит от одного из старейших сортов дикой капусты. В настоящее время она не произрастает в естественной среде обитания, а искусственно культивируется. Ее зеленые или пурпурные листья содержат сульфорафан – соединение, обладающее антираковыми свойствами.

7. Морковь

Несмотря на то, что морковь пришла в Азию с Запада, в последние годы она стала весьма популярной в Таиланде. Увлечение кулинарией понемногу пробуждает интерес ко всему происходящему за пределами страны. Сегодня морковь кладется в том числе в популярные по всему миру «весенние рулетики».

8. Лотос

Перед приготовлением корень лотоса должен быть тщательно очищен от семян. Если нет возможности приобрести свежий корень, можно использовать сухой или консервированный. Лотос употребляется в виде отдельного блюда, а также как гарнир к десертам.

Кокос – всему голова

Необычный орех

Кокос издавна занимает ключевое место в тайской кухне. Сок, получаемый путем разрезания плода, используется в производстве алкоголя (в основном, арака). Сок кокоса имеет белый цвет, может быть прозрачным или мутноватым и добавляется во многие напитки и коктейли. Он ароматный и освежающий, хорошо утоляет жажду в условиях жаркого тропического климата. Из мякоти кокоса вырабатывают молоко (в зрелых плодах его гораздо меньше, чем в молодых). Это всем известное молоко придает блюдам тайской кухни характерный вкус.



Его добавляют в различные соусы, используют для супов, блюд из мяса, овощей, рыбы и морепродуктов. Также тайцы часто используют для кулинарии кокосовое масло, получаемое из пленки, которая создается на поверхности охлажденного кокосового молока.



Мякоть кокоса довольно калорийна. В 100 г свежего кокоса содержится 370 калорий. В копре – 630 калорий, 70% жира, 14% сахара и 7% белка. Кокосовый сок обладает изотоническими свойствами и восстанавливает водный баланс в организме в жаркую погоду.

Сердце пальмы

Деликатесом считаются молодые листья пальмового дерева и побеги, называемые «сердцем пальмы». Соку, добытому из разрезанного стебля пальмового листа, также находят применение. На его основе делают ароматное вино и даже водку.



Кокосовые сливки

Кокосовые сливки вырабатываются из мякоти свежего ореха и используются без добавления воды. Молоко получают путем пропускания пульпы через сито, а затем добавляют воду. Из зрелого кокоса среднего размера можно получить до двух чашек кокосового молока.



Карри в тайском стиле

Для того, чтобы блюдо обладало характерным вкусом Духни Центрального и Южного Таиланда, необходимо, чтобы одним из его ингредиентов было кокосовое молоко – основа большинства блюд карри. Чтобы сделать хороший соус карри, сначала необходимо нагреть кокосовые сливки: если они консервированные, сперва удаляют слой, покрывающий их поверхность. Когда сливки нагреваются, добавляется паста карри, ранее приготовленная путем перемалывания специй и трав в ступке или блендере. Соус готовится до тех пор, пока ароматы всех трав и специй не соединятся в одно целое; затем в него вливается одна чашка кокосового масла. Сладость кокоса смягчает остроту некоторых специй – например, чили, поэтому продукты из кокоса в азиатской кухне употребляются очень часто.

С кокосовым молоком также готовят различные супы из курицы, рыбы или морепродуктов (обогащая их вкус также лимонной вербеной). Молоко добавляется и в вегетарианские блюда, например, в жареный рис, подающийся с острым салатом из папайи. Оно также является основой многих десертов и сладких блюд, коих существует бесконечное разнообразие: горячий флан, холодное желе, мороженое и сливки, блины, холодные блюда из риса с

Источник белков и жиров, плод кокосовой пальмы – главный секрет тайской кухни. Его мякоть можно сочетать с мясом, рисом, овощами и фруктами, придавая им характерный вкус и аромат.

1



Каждый
месяц Таиланд
импортирует
за рубеж
более двух
миллионов
кокосов.



фруктами, пирожные, печенье, и, конечно же, напитки и алкогольные коктейли. Вкус кокоса всегда легко распознать. Для недоверчивых предлагается провести эксперимент: просто добавьте тертый кокосовый орех в простое ванильное мороженое, чтобы увидеть, как оно изменяет вкус и текстуру – в гармонии с экзотикой, которая является отличительной чертой тайской кухни.



Драгоценные плоды кокосовой пальмы иногда достигают веса в 2,5 килограмм!



Пальмовые плантации

В Древнем Сиаме выращивание кокосовых пальм было очень распространено. Сегодня пальмы растут в прибрежной зоне и на островах. На острове Самуи находится одна из крупнейших кокосовых плантаций в мире, занимающая около 300 кв. км.



Без мачете

Кокосовый орех обычно открывают, делая дырку с обеих сторон. Настоящие профессионалы способны вскрыть кокос при помощи мачете. Но существует очень простой способ: оставить орех в разогретой духовке, чтобы он раскрылся сам по себе.



[Райские фрукты



1



2



3



4

1. Рамбутан

Рамбутан – это маленький фрукт овальной формы, похожий на личи. Его мякоть – нежная и мясистая. Некоторые сорта этого фрукта сладкие, и их можно есть сырыми. Все они подходят для обработки и консервирования. Также на основе этого фрукта производят игристое вино.

2. Гуайява

Дерево гуайявы – вечнозеленое. Его плоды покрыты гладкой съедобной кожицей, а мякоть имеет нежную сливочную текстуру. Этот фрукт очень вкусен в сыром виде; из него также можно изготавливать джемы, соки, желе, которые употребляют для кондитерских изделий.

3. Лонган

Желатиновая мякоть этого фрукта содержит витамин С и другие полезные вещества. Его название происходит из китайского языка и означает «глаз дракона» – из-за его белой мякоти, которая скрывает внутри темную косточку, напоминающую глазной зрачок.

4. Мангостин

Плоды этого дерева – десерт особенный. Для того, чтобы его съесть, плод нужно расположить таким образом, чтобы черенок оказался внизу. Потом плод надрезают по кругу ровно посередине, разделяя его на две половинки, и лишь затем из каждой при помощи ложки можно вынуть мякоть. Мармелад из мангостина обладает неповторимым вкусом.

Тайские фрукты – это настоящий взрыв разнообразных вкусов и ароматов. Некоторые из них произрастают только в пределах Юго-Восточной Азии. К счастью, Таиланд экспортирует за рубеж многие из этих даров природы.

1



6



7



5



8

5. Помело

Этот фрукт часто называют гигантским апельсином. Его плоды, крупнейшие среди цитрусовых, могут весить до 2 кг. Фрукт покрыт толстой кожурой, из которой можно приготовить вкуснейший мармелад. Мякоть помело – желтоватая или розовая, она намного слаще мякоти грейпфрута, но менее ароматная и сочная.

6. Дуриан

Тайцы убеждены: дуриан – это самый вкусный фрукт в мире, но из-за его ужасного запаха лишь немногие туристы отваживаются попробовать. Запах настолько силен, что его запрещено есть в автобусе или отеле. Весьма популярны пироги и мороженое с добавлением дуриана, который, кстати, является афродизиаком.

7. Плод хлебного дерева

Гигантские плоды этого растения достигают 90 см в длину и могут весить до 30 кг. Это крупнейший фрукт в мире, растущий на деревьях. Его сочная мякоть имеет характерный интенсивный и пьянящий запах, а сок очень липок. Может подаваться горячим с рыбой и рисом. Его семена также съедобны.

8. Саподилла

Это растение происходит из тропических районов Америки. Мякоть плодов – сладкая и нежная. Ее можно употреблять в сыром виде либо в качестве ингредиента различных десертов. А густой липкий сок до последнего времени использовался в производстве жвательной резинки.

Восхитительные специи



1. Пальмовый сахар

На протяжении веков в Таиланде добавляли небольшое количество пальмового сахара в каждое блюдо, тем самым обогащая его вкус. Этот сахар имеет темный цвет и цилиндрическую форму.

2. Арахис

Разнообразные по цвету и вкусу, эти орехи можно есть как в соленом виде, так и в сладком; поэтому они являются отличным дополнением к многим блюдам.

3. Имбирь

Имбирь и его разновидность – галангал – всегда присутствуют в тайской кухне. Не стоит смешивать их с острыми специями, поскольку их вкус и так достаточно интенсивный.

4. Лимонная трава

Особой приправой в тайской кухне является лимонная трава, которая также известна как лемонграсс или лимонник. Ее добавляют как для улучшения вкуса, так и в качестве украшения. Употреблять лимонную траву можно, лишь хорошо протушив.

5. Кориандр

Тайская кухня не обходится без кориандра. Его свежие листья являются отличной приправой для супов и салатов. Не менее ценным является кориандр молотый или в гранулах, который перед использованием можно слегка подогреть для усиления вкуса. Кориандр можно выращивать в горшках, наслаждаясь его свежим ароматом. Свежие листья, а зачастую и зерна, можно добавлять в салаты, супы и рыбные блюда. Придайте блюдам с его помощью роскошный вкус Востока!

6. Тамаринд

Тамариновое дерево происходит из Восточной Африки. Его плоды в форме больших семян заполнены коричневой кашцей горько-сладкого вкуса, с оттенком карамели. Кашцу обычно смешивают с горячей водой, чтобы получить светло-коричневый густой экстракт, который хорошо подходит для карри и супов.

Невозможно себе представить даже самое простое блюдо тайской кухни без трав и специй. Главный секрет тайской кухни – это комбинация различных вкусов и ароматов.

1



11



7. Куркума

Эта приправа придает таким блюдам, как рис, насыщенный желтый цвет. Куркума – незаменимый компонент желтого карри.

8. Карри

Есть много вариаций этой смеси специй, все они имеют очень разные вкусы. Настоящий карри готовится из свежих ингредиентов в ступке.

9. Чили

Вещества алкалоид и капсаицин, которые и придают перцу чили остроту, содержатся, собственно, в его семенах. Красные стручки считаются наиболее мягкими, в то время как зеленые – острыми и жгучими. Свежий чили должен иметь гладкую кожицу, без пятен и повреждений. Высушенные стручки могут храниться в банке. Для приготовления соуса или пасты их необходимо потолочь в ступке (в настоящее время чаще используется блендер) вместе с различными травами, луком или чесноком.

10. Кайенский перец

Эта пряная приправа, готовится на основе одного из сортов перца (кайенского), который высушивают и измельчают, а затем упаковывают для продажи.

11. Тайский базилик

Тайский базилик слаще и ароматнее обычного, который мы выращиваем в садах. Одна из его разновидностей имеет легкий анисовый запах.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

Весенние рулетики по-тайски

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

20 г рисовой лапши
2 столовые ложки арахисового масла
100 г свиного фарша
1 измельченный зубчик чеснока
1 небольшой свежий перец чили, мелко нарезанный
1 небольшой стебель зеленого лука, мелко нарезанный
1 небольшая морковь, натертая
1 чайная ложка кориандра
1 чайная ложка рыбного соуса
50 г креветок, очищенных и мелко нарезанных
1 чайная ложка кукурузной муки
2 чайные ложки воды
12 листов тонкого рисового теста Вон Тон (12х12 см)
Растительное масло

ОГУРЕЧНЫЙ СОУС

1 тонко нарезанный огурец
1 чашка (110 г) сахара
1 стакан воды

1 стакан белого уксуса
1 столовая ложка тертого свежего имбиря
1 чайная ложка соли
2 небольших свежих чили, мелко нарезанных
3 небольших стебля зеленого лука, мелко нарезанных
1 столовая ложка свежей кинзы, крупно нарезанной

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

теплоупорное блюдо
разделочная доска
нож
вок
миска
дуршлаг
Бумажные салфетки
неглубокая сковорода

ИМБИРЬ

Свежий имбирь должен быть сочным и не вялым. Перед употреблением его необходимо очистить от кожицы. Можно содрать кожицу имбиря, просто потерев корень руками. Имбирь обладает довольно странной формой, но это не играет никакого значения. Отделив нужное количество имбиря, остаток можно хранить в холодильнике долгое время. Для натирания имбиря используются специальные керамические или бамбуковые терки.



Весенние рулетики популярны во всем мире. Их подают горячими и холодными, сырыми и обжаренными, с различными гарнирами. Тайская версия весенних рулетиков обладает более насыщенным ароматом, благодаря добавлению большого количества свежих трав.



Весенние рулетики по-тайски Шаг за шагом

»1 ЛАПША



Переложите лапшу в термостойкий контейнер и залейте кипятком. Пождитесь, пока она не станет мягкой, и слейте воду.

»2



Порежьте лапшу на кусочки на разделочной доске.

»5



Когда мясо подрумянится, добавьте лук, морковь, кинзу, рыбный соус, креветки и обжаривайте, помешивая, пока овощи слегка не изменят цвет.

»6



Переложите все в миску с лапшой.

»8



Смажьте края листа смесью воды с мукой.

»9



Сложите пласт теста вдвое, подворачивая его края внутрь, чтобы начинка хорошенько залепилась.

>>3 **МЯСО**



Нагрейте масло в воке. Обжарьте свинину.

>>4



Добавьте чеснок и перец чили.

>>7 **РУЛЕТИКИ**

Размешайте
содержимое вока.
Положите ложку
начинки в верхнюю
часть каждого листа
теста.



>>10



Разогрейте масло в воке или большой сковороде
(непосредственно перед подачей на стол).

>>11



Обжарьте
рулетики
(по 3-4 штуки за
раз) в большом
количестве масла
до золотистого
цвета.

» Весенние рулетики по-тайски Шаг за шагом

»12



Вытащите рулетики при помощи шумовки.

»13

Удалите излишки масла бумажной салфеткой.



»16



В маленькой сковороде смешайте воду, сахар, натертый имбирь и соль, помешивая, пока сахар не растворится (но не доводя до кипения).

»17 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Перелейте соус к огурцам. Добавьте перец, лук и нарезанную кинзу. Накройте соус крышкой и дайте остыть.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рулетики с мясом, креветками и грибами

Другая классическая начинка готовится с рисовой лапшой, свиной, креветками и грибами шиитаке. Для начинки понадобятся: 300 г средних креветок, очищенных и мелко нарезанных, 300 г свиного фарша, 1/4 чашки нарезанных грибов шиитаке, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка свежего мелко нарезанного корня кориандра, 1/4 чайной лож-

ки черного перца, 2 чайные ложки сахара, 1 натертая морковь, 2 столовые ложки нарезанного молодого лука, 3 столовые ложки рыбного соуса, 12 листов теста Вон Тон, растительное масло для жарки. Для соуса: 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана воды, 1/2 стакана белого уксуса, 2 столовые ложки рыбного соуса, 1/4 чайной ложки красного перца чили, 2 столовые

ложки листьев нарезанной кинзы, 2 столовые ложки арахиса. Смешайте уже готовые креветки с перцем, чесноком, кинзой и корнем кориандра. Затем добавьте протушенные мясо, морковь, грибы, лук. Влейте рыбный соус. Хорошо перемешайте. Сделайте рулетики как указано в основном рецепте. Вскипятите воду для соуса, добавьте сахар и уксус. Снимите с

огня, добавьте рыбный соус и перец чили. Перелейте в миску, добавьте кинзу и арахис. Смешайте. Нагрейте масло в воке и обжарьте рулетики до золотистого цвета. Удалите излишки масла бумажным полотенцем.



»14

Поместите рулетики на тарелку и подавайте с огуречным соусом.



»15 ОГУРЕЧНЫЙ СОУС

Переложите нарезанные огурцы в тепло-упорное блюдо.



»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Переложите рулетики на блюдо. Перелейте соус в плоскую тарелку и подавайте на стол.



Мешочки с арахисом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 столовая ложка арахисового масла
1 маленькая луковица, мелко нарезанная
1 измельченный зубчик чеснока
1 столовая ложка тертого свежего имбиря
100 г куриного фарша
1 столовая ложка пальмового сахара
1 столовая ложка несоленого арахиса, поджаренного и мелко нарезанного
2 столовые ложки мелко нарезанной свежей кинзы
3 молодые луковицы
24 листа теста Вон Тон (8 x 8 см)
Растительное масло для жарки

АРАХИСОВЫЙ СОУС

1 столовая ложка арахисового масла
2 зубчика чеснока, измельченные
1 маленькая луковица, мелко нарезанная
2 свежих чили, очищенных от семян и нарезанных

1 стебель мелко нарезанной лимонной травы
3/4 чашки (180 мл) кокосового молока
2 столовые ложки рыбного соуса
1/4 чашки коричневого сахара
1/2 чашки (140 г) арахисового масла
1/2 чайной ложки порошка карри
1 столовая ложка сока лайма

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

вок
разделочная доска
нож
ложка
зубочистки
небольшая миска
бумажные полотенца
маленькая неглубокая сковорода

АРАХИС

Арахис – это представитель семейства бобовых. Его плоды – стручки с семенами – созревают уже в земле, что делает арахис похожим на орех. Стебель после цветения удлиняется и ползет вниз, впечатывая стручки в землю. Спелый стручок может находиться на глубине около 5-8 см. Если вам нужно измельчить арахис в блендере, то он должен быть холодным, в противном случае он выделяет слишком много масла. В процессе перемалывания можно добавить столовую ложку сахара или муки, чтобы масло впиталось. Арахис следует хранить в герметичном контейнере в морозильнике или холодильнике.



Одним из классических блюд тайской кухни являются «мешочки» из хрустящего теста, фаршированные курицей. Арахис придает этому блюду экзотический вкус. Его добавляют как в начинку, так и в соус.



Мешочки с арахисом Шаг за шагом

»1 НАЧИНКА



Нагрейте масло в воке, обжарьте лук, чеснок и имбирь.

»2



Добавьте курицу и обжаривайте до тех пор, пока мясо не подрумянится.

»5



Разрежьте лук вдоль на четыре части.

»6



Положите лук на несколько минут в горячую воду, чтобы смягчить резкий вкус. Вытащите и отставьте.

»9

Положите чайную ложку начинки в центре каждой звезды.



»10

Соберите все углы звезды и поднимите вверх, чтобы сформировать мешочек.



>>3



Добавьте сахар и тушите до его полного растворения.

>>4

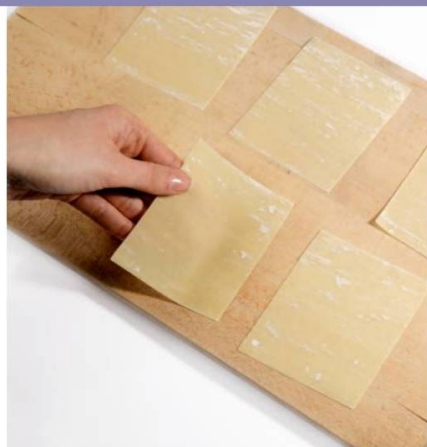


Добавьте арахис и кинзу.



>>7 **МЕШОЧКИ**

Разложите
12 листов теста
на столе.



>>8

Накройте
сверху остальными
12 листами теста
так, чтобы их углы
сформировали
звезду.



>> 11



Слепите между собой
углы мешочков,
слегка вытягивая.

>> 12

Узкую часть
мешочка
завяжите
стеблем лука.
Закрепите
мешочки
с помощью
зубочистки,
чтобы они
не распались.



»» Мешочки с арахисом Шаг за шагом

»»13



Разогрейте масло в воке для обжаривания мешочков.

»»14

Обжаривайте мешочки небольшими порциями (по 3-5 штук за раз) в большом количестве масла до золотистого цвета.

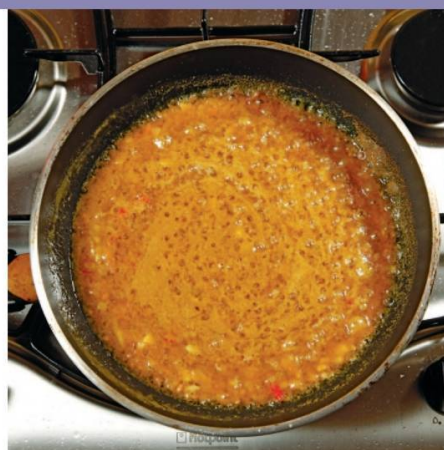


»»17



Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и доведите до кипения.

»»18 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Уменьшите огонь и варите, помешивая, около 2 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Мешочки со свиной и моллюсками

Тайские мешочки, приготовленные из листов теста Вон Тон, продающихся во многих магазинах, могут быть наполнены разнообразными начинками. Популярная комбинация – это смесь моллюсков с фаршем. Для приготовления начинки понадобятся: 100 г очищенных и нарезанных креветок, 100 г свиного фарша, 1 столовая ложка измельчен-

ного водяного ореха, грибы шиитакэ (1 столовая ложка), 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка измельченного корня кориандра, 1 чайная ложка измельченного чеснока, по 1 столовой ложке рыбного и соевого соуса, 3 стакана растительного масла для обжаривания, сладкий сливовый соус (либо соус из красного сладкого перца) для обмакивания уже го-

товых мешочков. Начинка готовится так же, как и в оригинальном рецепте, а мешочки обжариваются до золотистого цвета. Тайские мешочки можно подавать в супе, запечь или приготовить на пару. Из-за высокой ломкости массы их необходимо перекладывать на блюдо очень осторожно, следя за тем, чтобы они не открылись.



»15



Дайте стечь маслу, выложив мешочки на кухонную бумагу.

»16 АРАХИСОВЫЙ СОУС

В небольшой сковороде разогрейте масло и обжарьте лук и чеснок до мягкости.



»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Поместите мешочки на блюдо вместе с арахисовым соусом для обмакивания.



Куриный суп с галангалом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

3 чашки (750 мл) куриного бульона
20 г свежего галангала
3 стебля свежего лемонграсса
6 свежих листьев лайма
2 чайные ложки крупно нарезанных
листьев и корня кинзы
500 г куриного филе
200 г консервированных
шампиньонов либо соломенного
гриба
1 стакан (250 мл) кокосового молока
1 столовая ложка сока лайма
1 столовая ложка рыбного соуса
1 чайная ложка пальмового сахара
1/4 чашки листьев свежей кинзы
2 маленьких чили, очищенных от
семян и мелко нарезанных

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая сковорода
Разделочная доска
Нож
Дуршлаг
Теплоупорное блюдо

СОЛОМЕННЫЙ ГРИБ

Соломенный гриб, также известный как рисовый, – это один из съедобных видов грибов, культивируемый по всей Восточной и Юго-Восточной Азии и широко используемый в азиатской кухне. Это один из лучших съедобных грибов, которые можно выращивать в тропическом климате Таиланда. Страна является крупнейшим в мире производителем этих грибов с годовым объемом производства около 600 000 тонн. Свежие грибы доступны в Азии, а в мире их можно встретить преимущественно в консервированном или сушеном виде.



Вместе с бульоном, свежий галангал и курица составляют основу всех наиболее популярных тайских супов. А если добавить кокосовое молоко, суп приобретет более мягкий вкус и сливочную текстуру.



Куриный суп с галангалом Шаг за шагом

»1 БУЛЬОН



Нарежьте корень галангала или имбиря.

»2

Нарежьте стебли лемонграсса и разделите на две части.



»5

Налейте бульон в большую сковороду.



»6

Добавить галангал, вербену, 4 свежих листика каффи-лайма и кориандр.



»8 ОВОЩИ



Процедите бульон через мелкое сито или ткань в термостойкий контейнер. Дайте постоять. Помойте сковородку.

»9

Вылейте бульон в чистую сковороду.



>>3



Нарежьте
корни
и стебли
кинзы

>>4



Нарежьте
куриное
мясо.

>>7

Доведите до кипения. Уменьшите огонь
и варите около 5 минут. Снимите с огня
и дайте настояться в течение 10 минут.



>>10 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**



Добавьте курицу и грибы.
Доведите до кипения.

» Куриный суп с галангалом Шаг за шагом

»11

Убавьте огонь и варите, не накрывая крышкой, около 5 минут.



»12

Добавьте кокосовое молоко, сок лайма, рыбный соус и сахар.



»15 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Добавьте листья кориандра и перец.

»16



Добавьте оставшиеся листья каффир-лайма и остатки нарезанных стеблей вербены.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тайский куриный суп

Есть несколько различных версий супа на основе бульона и кокосового молока – с морепродуктами, грибами, тофу или курицей. Все эти супы весьма просты в приготовлении, однако имеют разный вкус. Чтобы сделать куриный суп менее острым, понадобится: 2,5 л бульона, 6 головок нарезанного лука-шалота, кориандр, паста Том Ка-кай, 2 куриные грудки, 3

листика каффир-лайма, 2 измельченных стебля лимонного сорго, 40 г крупно натертого галангала, 1 перец чили без семян, 500 мл кокосового молока, 2 столовые ложки рыбного соуса, сок лайма, горсть нарезанной кинзы и 2 чайные ложки коричневого сахара. В кастрюлю с кипящим бульоном кладут каффир-лайм, лимонник, чили, имбирь или галангал, лук-шалот, рыбный

соус и сок половины лайма. Доведите до кипения (около 2 минут). Хорошо перемешайте и добавьте кокосовое молоко. Влейте оставшийся лимонный сок, уменьшите огонь и перемешайте. Добавьте коричневый сахар, еще раз перемешайте, доведите до кипения. Добавьте пасту Том ка-кай и снова перемешайте. Затем добавьте курицу в кипящий бульон. Ре-

гулярно помешивайте, чтобы мясо не прилипало! Добавьте нарезанную кинзу. Можно добавить немного соли и перца по вкусу.



»13



Нагрейте, постоянно помешивая, но не доводите до кипения.

»14

Снимите с огня.



»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Дайте настояться некоторое время, но подавайте горячим. Чтобы добавить цвета и вкуса, можно в каждую тарелку положить перец чили.



Курица в зеленом карри

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1/4 чашки (75 г) зеленой пасты карри
2 банки кокосового молока (каждая по 400 мл)
2 нарезанных свежих листа каффи-лайма
1 кг куриных бедрышек без костей
2 столовые ложки арахисового масла
2 столовые ложки рыбного соуса
2 столовые ложки сока лайма
1 столовая ложка пальмового сахара
150 г тайских баклажан (можно заменить обычными)
1 небольшой кабачок
1/3 чашки свежих листьев базилика
1/4 чашки крупно нарезанной свежей кинзы
1 столовая ложка листьев свежей кинзы (дополнительно)
1 зеленый перец чили
2 мелко нарезанных зеленых лука
4 помидора черри, разрезанные пополам

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кастрюля
Разделочная доска
Нож
Столовая ложка
Миски
Кухонные щипцы
Бумажные полотенца

ПАСТА КАРРИ

Эта приправа быстро и легко может преобразовать любой продукт из вашего холодильника в оригинальное блюдо. Паста поставляется в трех вариантах: красная – на основе красного перца, свежего или сушеного, зеленая – более острая, в которой преобладает зеленый чили и листья кинзы, и желтая – с добавлением куркумы.



Курица-гриль Гай Янг является одним из самых популярных блюд в Таиланде. Несмотря на то, что это блюдо принадлежит кухне северо-восточной части страны, его можно купить почти на любой улице в Таиланде. Это блюдо – оригинальное и очень простое в приготовлении.



Курица в зеленом карри Шаг за шагом

»1 соус



Положите пасту карри в большую сковороду. Нагрейте, помешивая, пока аромат не станет более интенсивным.

»2



Добавьте кокосовое молоко.

»5 МЯСО



Разрежьте куриные бедра на четвертинки.

»8

Выньте обжаренные кусочки курицы.



»3

Добавьте нарезанные листья каффир-лайма, перемешайте и доведите до кипения.



»4

Уменьшите огонь и варите 5 минут, постоянно помешивая.



»6

Нагрейте масло в большой сковороде.



»7

Обжарьте небольшими порциями до золотистого цвета.



»9

Удалите излишки масла бумажной салфеткой.



» Курица в зеленом карри Шаг за шагом

»10 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Переложите обжаренную курицу к соусу карри.



» 11



Добавьте рыбный соус и сок лайма.

»14 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Добавьте кубики цуккини, базилик и листья кинзы.



» 15



Продолжайте нагревать и помешивать, пока цуккини не станут мягкими.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Курица с фисташками

Чтобы приготовить другую версию основного блюда, потребуются: 6 стеблей зеленого лука, 4-6 мелко нарезанных зеленых перца чили, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка мелко нарезанного свежего имбиря, 1 столовая ложка семян кориандра, 1 чайная ложка свежемолотого черного перца, морская соль, половина горсти измельченных листьев каффира-

лайма, 2 стебля лимонной вербены (мелко нарезанные), по 3 горсти свежих базилика и кинзы (со стеблями), 3 столовые ложки оливкового масла, цедра и сок четырех лаймов, 4 куриных филе, разделенных на пять порций, около 400 мл кокосового молока, горсть измельченных фисташек. Смешайте и разотрите все специи в ступке (за исключением фисташек и листьев

кориандра) в однородную пасту; посолите и поперчите. Маринуйте курицу в половине смеси на протяжении 30 минут, затем обжарьте в воке или сковороде на горячем масле в течение 4 минут, добавьте остальную часть пасты. Быстро обжарьте, помешивая. Добавьте кокосовое молоко, доведите до кипения и тушите около 8 минут, пока курица не станет мягкой. Приправьте по

вкусу. Перед подачей на стол посыпьте блюдо фисташками и свежей кинзой. Подавайте с белым рисом или лапшой.



»12



Нарежьте и добавьте баклажаны.

» 13

Нагревайте на медленном огне, не накрывая крышкой, около 5 минут.



»16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте каждое блюдо мелко нарезанной кинзой, зеленым луком и зеленым перцем чили. Украсьте половинками помидоров черри.



Острая курица с бобами и базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1/4 чашки (60 мл) арахисового масла
1 средняя красная луковица, мелко нарезанная
3 зубчика чеснока
2 свежих зеленых перца чили
1 чайная ложка коричневого сахара
1/2 кг куриной грудки, нарезанной крупными кубиками
2 средних красных болгарских перца, нарезанных тонкими полосками
200 г зеленой фасоли
2 чашки готового жасминового риса
2 столовые ложки рыбного соуса
2 столовые ложки соевого соуса
1/2 чашки листьев тайского базилика

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Вок

Ложка

Чаша

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Существуют десятки разновидностей зеленой фасоли. Свежие стручки должны быть твердыми и сочными. Проверить фасоль на свежесть можно, разламывая ее на две части: свежая фасоль будет поскрипывать. При приготовлении большинства сортов необходимо обрезать стручок с двух концов, а некоторые даже требуют удаления волокон.



Тайский базилик – одна из самых популярных ароматных трав в этой стране, придает каждому блюду необычный кисло-сладкий аромат, напоминающий анисовый. С добавлением тайского базилика данное блюдо из курицы и риса (название на тайском – Пад Гай Пау) получается необычайно вкусными.



Острая курица с бобами и базиликом Шаг за шагом

»1 ОВОЩИ



Нарежьте лук.

»2

Раздавите ножом чеснок.



»5



Крупно нарежьте зеленую фасоль.

»6 КУРИЦА



Порежьте куриную грудку крупными кубиками.

»9

Добавьте сахар.



»10



>>3

Разрежьте на половинки зеленый перец чили, удалите семена и мелко нарежьте.



>>4



Порежьте болгарский перец на тонкие полоски.

>>7

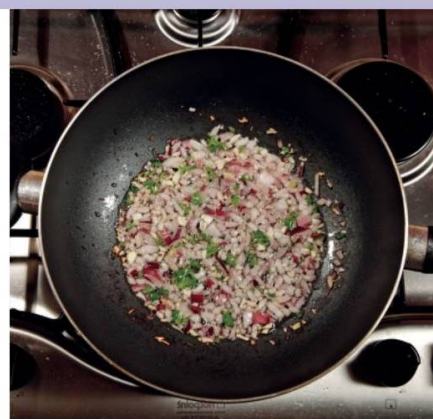
ОБЖАРИВАНИЕ



Нагрейте масло в воке.

>> 8

Тушите лук, чеснок и чили, пока лук не станет мягким.



>>11

Добавьте кусочки курицы. Обжаривайте до румяной корочки.



Периодически помешивайте. Подождите, пока сахар не растворится.

» Острая курица с бобами и базиликом Шаг за шагом

»12

Добавьте к курице перец и слегка обжарьте..



»13

Добавьте зеленую фасоль. Постоянно помешивайте, пока бобы не станут мягкими.



»16 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Снимите с огня. Добавьте листья базилика.



»17

Осторожно перемешайте.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Курица в тайском соусе

Для приготовления 4 порций потребуется: около 0,5 кг куриных грудок или бедрышек, нарезанных тонкими полосками, 1 луковица-шалот или 1/4 стакана мелко нарезанного красного лука, 4 измельченных зубчика чеснока, 2 красных чили, мелко нарезанных или 1/2 чайной ложки сушеного чили, 1 красный болгарский перец, нарезанный или толстыми полоска-

ми, 3 столовые ложки белого вина или хереса, 1 чашка свежего тайского базилика, 1/4 стакана куриного бульона, 1 столовая ложка сока лимона, масло для обжаривания. Для соуса понадобится: 2 столовые ложки устричного соуса, 3 столовые ложки тайского кисло-сладкого (или крепкого соевого) соуса, 1 столовая ложка рыбного соуса, 1 столовая ложка коричнево-

го сахара, 2 столовые ложки сока лайма. Нагрейте вок на среднем огне. Добавьте 2-3 столовые ложки масла и обжарьте лук-шалот, чеснок и чили в течение 1-2 минут. Положите курицу и обжаривайте еще 3-4 минуты, затем добавьте 1-2 столовые ложки хереса или вина и перец. По мере необходимости можно добавить больше вина. Продолжайте обжаривать еще 1

минуту. Уменьшите огонь и добавьте соусы. Перемешайте и дайте блюду потушиться. Нарезьте базилик. Оставьте несколько целых листьев для украшения. Остальное – добавьте к курице. Подавайте с рисом.



»14



Добавьте рис. Помните, что он должен быть предварительно сварен.

»15



В процессе обжаривания добавьте соевого и рыбного соуса.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Это блюдо подается отдельно, но в Таиланде оно зачастую сопровождается яичницей: хорошо поджаренной снизу, но с жидкими желтками.



Говядина с карри Массаман

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг грудинки, нарезанной
на крупные куски

2 банки кокосового молока
(по 400 мл каждая)

1,5 чашки (375 мл) говяжьего бульона

5 стручков кардамона

1/4 чайной ложки молотой гвоздики

2 плода бадьяна (аниса звездчатого)

1 столовая ложка пальмового сахара

2 столовые ложки рыбного соуса

3 столовые ложки
концентрированного тамаринда

2 столовые ложки карри Массаман

1/2 чашки (125 мл) говяжьего бульона

8 маленьких красных луковиц (300 г)

1 средний сладкий картофель (батат)

1/4 чашки (35 г) несоленого
дробленого арахиса, слегка
обжаренного

2 стебля мелко нарезанного зеленого
лука

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Большой горшок

Кувшин

Кастрюля

КАРДАМОН

Эта специя, одна из самых дорогих наряду с шафраном и ванилью, происходит из тропических лесов Индии, Шри-Ланки, Суматры и Китая. Кардамон цветет в начале года, и только в ноябре-декабре собирают его плоды, которые впоследствии подлежат сушке на солнце. Если есть возможность, то лучше приобрести эту специю в виде стручка, потому что так он лучше сохраняет свои свойства, в то время как порошок очень быстро теряет свой аромат. Семена могут использоваться целыми, молотыми или измельченными в ступке.



Это типичное блюдо южной части Таиланда, где большинство населения исповедует ислам. Речь идет о говядине, приготовленной в прекрасном сочетании кулинарных веяний стран Ближнего Востока и Индии.



Говядина с карри Массаман Шаг за шагом

»1 МЯСО



Нарежьте говядину на кусочки размером в 3 см.

»2

Положите куски мяса в большую кастрюлю и залейте половиной кокосового молока.



»5



Уменьшите огонь и варите около полутора часов. Перелейте соус от мяса в отдельную емкость, процедив через ткань. Отставьте бульон.

»6

Выньте из мяса кардамон и бадьян.



»9



Добавьте еще 2 столовые ложки концентрированного тамаринда и остатки говяжьего бульона.

»10



Смешайте все ингредиенты и дайте смеси закипеть.

>>3



Добавьте половину бульона, а также кардамон, гвоздику, бадьян и сахар.

>>4

Разведите 1 столовую ложку концентрированного тамаринда и доведите до кипения.



>>7 **КАРРИ**



Выводите кастрюлю и поставьте на огонь, положите в нее пасту карри. Постоянно помешивайте, пока не появится интенсивный запах.

>>8



Добавьте оставшееся кокосовое молоко.

>>11



Нарежьте лук крупными кусками.

» Говядина с карри Массаман Шаг за шагом

»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Нарежьте сладкий картофель батат на мелкие кубики.

»13



Обжарьте дробленый арахис на сковороде.

»16



Влейте стакан мясного соуса, приготовленного ранее. Готовьте, не накрывая крышкой, в течение примерно 30 минут.

»17 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Снимите с огня и дайте блюду настояться. При необходимости посолите.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Зимние ароматы

Паста Массаман – нежный соус, в состав которого сходит смесь таких специй, как кардамон, корица, гвоздика, кориандр, тмин, лук, чеснок, лимонная вербена и креветочная паста. Всего лишь необходимо добавить кокосовое молоко, чтобы создать настоящий тайский соус, который подойдет к любому мясу. В его отсутствие, можно использовать другой похо-

жий соус. На 250 г говяжьей вырезки понадобятся: 2 нарезанные луковичы-шалот, 2 столовые ложки измельченной лимонной вербены, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1,5 чайной ложки соли, 1 чайная ложка красной пасты карри, немного сахара, 120 г рисовой лапши, 2 столовые ложки масла, 200 г зеленого горошка,

1 стакан несладкого кокосового молока, 2 столовые ложки нарезанной кинзы. Нарежьте говядину на полоски. Измельчите лук-шалот, лимонную вербену, чеснок и имбирь, добавьте соль, пасту карри и сахар. Отварите лапшу в подсоленной воде (3-4 минуты), слейте воду. Нагрейте масло в воке, обжарьте мясо, добавьте зеленый горошек и обжарьте в течение 1 минуты.

Переложите в горячий вок смесь шалота и приправ, потушите 2 минуты. Влейте кокосовое молоко и готовьте до загустения. Добавьте мясо, горошек и кинзу и слегка протушите. Подавайте с лапшой.



»14



Добавьте к карри говядину и сладкий картофель.



»15

Положите
нарезанный лук.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте
измельченным
арахисом и мелко
нарезанным
зеленым луком.
Можно также
украсить красным
перчиком чили.



Жареные креветочные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг готовых креветок
5 маленьких луковиц
2 зубчика чеснока
4 стручка свежего красного чили
1 чайная ложка тертого свежего имбиря
1 столовая ложка кукурузного крахмала
2 чайные ложки рыбного соуса
1/4 чашки свежей кинзы, крупно нарезанной
1/4 чашки (25 г) панировочных сухарей
1/2 чашки (35 г) хлебных крошек
1/3 чашки (80 мл) сладкого соуса чили
Растительное масло для жарки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска
Нож
Блендер
Большая миска
Лоток
Фольга
Большая сковорода

КУКУРУЗНАЯ МУКА

В кукурузной муке не содержится клейковина, поэтому она отлично подходит для людей с целиакией – тех, у кого непереносимость глютена. В Африке и Америке кукурузная мука используется для производства продуктов, заменяющих хлеб, – например, кукурузных лепешек и хлебцев. Из этого типа муки извлекают кукурузный крахмал – важный ингредиент, сгущающий соусы, рагу и пасты.



Одна из самых популярных закусок тайской (и азиатской в целом) кухни, в Европе их также называют острыми фрикадельками из креветок.

1



Жареные креветочные шарики Шаг за шагом

»1 КРЕВЕТКИ



Очистите креветки, удалите кишечные вены.



»2



Разрежьте креветки пополам.

»5



Нарежьте лук мелкими кубиками.

»6



Разрежьте стручки перца чили пополам, удалите семена, измельчите.

»8 ШАРИКИ



Добавьте лук в миску к измельченным креветкам.

»9



Добавьте чеснок, чили, натертый имбирь, кукурузную муку, рыбный соус и кинзу.

>>3



Измельчите креветки при помощи блендера.

>>4 **ОВОЩИ**

Нарежьте крупно кинзу.



>>7



Натрите чеснок на мелкой терке.

>>10

Хорошенько перемешайте все ингредиенты.



>>11

Берите по одной столовой ложке смеси и формируйте шарики смоченными в воде руками.



» Жареные креветочные шарики Шаг за шагом

»12

Когда все шарики будут готовы, обваляйте их в панировочных сухарях.



»13

Разложите шарики на подносе, предварительно накрыв его фольгой. Поставьте поднос с шариками в холодильник минимум на 30 минут, чтобы они не разваливались при жарке.

»16 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Обжарьте шарики до золотистого цвета. Затем выложите их на кухонной бумаге и дайте стечь излишкам масла.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рыбные котлеты по-тайски

Для приготовления этого блюда понадобятся: 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 3 листика кафир-лайма, 100 г зеленой фасоли, 340 г рыбного фарша, 1 яйцо, 1 столовая ложка красного карри или белого перца (для менее острой версии пасту карри можно заменить просто определенным количе-

ством перца). Для начала необходимо нарезать листья кафир-лайма очень тонкими полосками. Затем мелко нарежьте зеленую фасоль (0,5 см). Все остальные ингредиенты перемешайте в миске, пока они не превратятся в однородную массу. Затем добавьте листья кафир-лайма, зеленую фасоль и перемешайте еще раз. Разогрейте масло на среднем ог-

не в низкой кастрюле. Выкладывайте полученную массу ложкой и обжаривайте с двух сторон в течении нескольких минут. Выложите готовые котлеты на бумажные полотенца, чтобы дать стечь лишнему жиру. Подавайте в горячем виде.



»14 ОБЖАРИВАНИЕ



Нагрейте масло в воке или большой сковороде.

»15



Вытащите шарики из холодильника и обжарьте на сильном огне порциями по 6-8 штук.

»17

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Подавайте
креветочные
шарики с острым
кисло-сладким
соусом.



[Салат с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

200 г стеклянной лапши
1 кг готовых креветок
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки рыбного соуса
1 столовая ложка сока лайма
2 столовые ложки арахисового масла
1 чашка (35 г) жареного несоленого дробленого арахиса
Мелко нарезанный молодой лук
1/4 чашки крупно нарезанной свежей кинзы
2 стручка свежего красного перца чили, без семян и мелко нарезанные

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска
Нож
Кастрюля
Формы для выпечки
Миска

СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША

Эта лапша в основном производится из бобового крахмала мунг, но также может быть использован картофельный или кукурузный крахмал. Она – длинная и тонкая, по виду напоминает пластик из-за своей прозрачности. Стеклянная лапша очень проста в приготовлении и не требует варки: перед употреблением ее достаточно положить в горячую воду и подождать несколько минут – до тех пор, пока она не размякнет и не увеличится в объеме. То же самое происходит при ее жарке.



Есть множество разновидностей традиционных тайских салатов с креветками. Некоторые – совсем простые, но от этого не менее вкусные. Данный салат, кроме легкости приготовления, имеет необычный вкус, что превращает его в оригинальную закуску.



Салат с креветками Шаг за шагом

»1 ЛАПША



Положите лапшу в большое теплоупорное блюдо.

»2



Залейте кипятком. Дайте постоять, пока лапша не размякнет.

»5

Крупно измельчите арахис.



» 6

Тонко нарежьте лук.



»9 СОУС



Влейте рыбный соус в большую миску.

»10



Добавьте сок лайма.

>>3



Слейте воду при помощи дуршлага.

>>4



Нарежьте лапшу на более мелкие кусочки.

>>7

Измельчите кинзу.



>>8



Удалите семена из перчиков чили и мелко порежьте.

>>11



Добавьте масло. Хорошо перемешайте.

» Салат с креветками Шаг за шагом

»12 САЛАТ



Переложите пасту в миску с соусом.

»13

Хорошо перемешайте.



»16



Добавьте кинзу и перец чили.

»17



Наконец, добавьте уже готовые и очищенные креветки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Креветочный салат в корзинках

Салат с креветками и соусом карри может подаваться в бокалах для коктейля, однако это блюдо станет еще аппетитнее, если его разложить в съедобные корзинки из теста Вон Тон. Для данного блюда понадобятся 12 листов теста Вон Тон (каждый лист разрезается на 4 квадрата), масло, 1/2 стакана майонеза, 2 столовые ложки измельченной кинзы,

5 чайных ложек лимонного сока, 2 чайные ложки чатни из манго, 3/4 чайной ложки зеленой пасты карри, 400 г креветок (готовых и мелко нарезанных), свежие листья кориандра для украшения, соль и перец по вкусу. Разогрейте духовку до 160°C. Расположите квадраты теста на противне и смажьте маслом. Придайте квадратам форму корзиночек. Выпекайте около

10 минут до приобретения тестом золотистого цвета, охладите. Смешайте майонез с нарезанной кинзой, соком лайма, пастой карри и чатни. Добавьте нарезанные креветки, перемешайте и приправьте по вкусу. Заполните

салатом корзинки и украсьте листьями кориандра.



»14

Добавьте
дробленый
арахис.



»15

Добавьте лук.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Хорошо
перемешайте
все ингредиенты.
Этот традиционный
салат следует
готовить непо-
средственно перед
подачей на стол.



Филе лосося с яблочным салатом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 ломтика лосося
2 яблока
1 луковица
1/2 чашки листьев нарезанной свежей мяты
3/4 чашки нарезанных стеблей кинзы
1/2 чашки (125 мл) лимонного сока
3/4 чашки (110 г) несоленых орехов кешью
1/2 чайной ложки морской соли

СОУС

1/3 чашки (65 мл) пальмового сахара
2 столовые ложки рыбного соуса
2 чайные ложки тертого свежего имбиря

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Терка
Кастрюля
Кувшин
Гриль
Разделочная доска
Нож
Миска
Ложка
Кухонные щипцы

ОРЕХ КЕШЬЮ

Хотя дерево кешью – родом из Бразилии, в настоящее время его также культивируют в Азии и Африке. Дерево кешью имеет интересную особенность: оно одновременно производит свежие фрукты – в форме «яблок», и сухофрукты – в форме орехов. После того, как дерево отцветает, на нем созревают орехи, из скорлупы которых добывается очень ценное масло. После этого, дереву необходимо два месяца, чтобы на нем созрели фрукты. Его фрукты используются для изготовления желе, джемов, соков и даже вина.



Этот рецепт является ярким примером традиционного способа приготовления рыбы в прибрежных районах на юге Таиланда. Ставка делается на простоту ее приготовления и соус на основе свежих сырых овощей.



Филе лосося с яблочным салатом Шаг за шагом

»1 соус



Натрите
пальмовый сахар.

»2



Налейте в кастрюлю рыбный соус.

»5



Посыпьте рыбу
солью.

»6



Обжарьте
рыбу на гриле
(2 минуты
с каждой
стороны)
или до золотистой
корочки.

»9

Мелко нарежьте
мяту и кинзу.



»10



Переложите в большую миску нарезанные яблоки, лук,
мяту и кинзу.

>>3



Добавьте тертый имбирь и пальмовый сахар. Доведите до кипения.

>>4 **РЫБА**

Вымойте ломтики лосося.



>>7 **САЛАТ**



Нарежьте неочищенные яблоки кусочками.

>>8

Нарежьте лук соломкой.



>>11

Полейте лимонным соком.



»» Филе лосося с яблочным салатом Шаг за шагом

»»12



Аккуратно
смешайте все
ингредиенты.

»»13



Залейте
половину смеси,
приготовленной
на основе рыбного
соуса, имбиря
и пальмового
сахара.

»»16



Рядом положите
яблочный салат.

»»17



Посыпьте все орехами кешью.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Пряная рыба

Острый соус на основе кокосового молока контрастирует с ароматом рыбы. Чтобы приготовить блюдо (4 порции), вам потребуется: 4 филе белой рыбы, соль, перец, 2 чайные ложки арахисового масла, 1 большой зубчик чеснока, 1 чайная ложка тертого свежего имбиря, 1 чайная ложка порошка куркумы, примерно 250 мл кокосового молока, 1,5 чайной лож-

ки мелко нарезанного красного чили, 1 мелко нарезанный стебель лимонной вербены, 2 чайные ложки рыбного соуса. Филе рыбы приправьте солью и перцем и поставьте готовиться на пару. Тем временем, разогрейте масло в сковороде или воке. Добавьте тертый имбирь и толченый чеснок и слегка обжарьте (20-30 секунд), постоянно помешивая. Добавь-



те куркуму и обжаривайте до полного впитывания жира. Влейте кокосовое молоко. Доведите до кипения. Положите нарезанный чили и стебель лимонной вербены. Варите 5 минут на медленном огне. Снимите с огня. Полейте рыбным соусом и перемешайте. Переложите рыбу на тарелку и полейте горячим соусом.

»14 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Поджарьте орехи кешью на сковороде.



»15



Переложите кусочки рыбы на тарелку.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Залейте остатками приготовленного соуса. Блюдо можно украсить ломтиком лимона или перчиком чили.



Лапша Чиангмай

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 луковица, мелко нарезанная
2 стебля молодого зеленого лука,
мелко нарезанные
1/2 чашки листьев свежей кинзы
1/4 чашки (75 г) красной пасты карри
2 толченых зубчика чеснока
1/4 чайной ложки куркумы
2 чашки (500 г) воды
1 большая банка (400 мл) кокосового
молока
500 г куриной грудки, мелко
нарезанной
500 г лапши или рисовой лапши
1/4 чашки (60 мл) рыбного соуса
1 столовая ложка соевого соуса
2 столовые ложки пальмового сахара
2 чайные ложки сока лайма
1 красный чили (свежий, очищенный
от семян и мелко нарезанный)
1 чашка растительного масла для
жарки лапши

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вок
Кастрюля
Теплоупорное блюдо
Дуршлаг
Разделочная доска
Нож
Ложка
Миска
Кухонные щипцы
Маленькая миска
Бумажные полотенца

СОЕВЫЙ СОУС

Соевый соус – один из старейших соусов, популярен во всем мире. Его популяризация шла рука об руку с распространением китайского буддизма, на первом этапе сделав его известным во всей Восточной Азии. Он имеет темный цвет и особый вкус, являясь смесью ферментированных соевых бобов, зерен риса или жареной пшеницы, воды и соли. Соевые соусы отличаются на вкус и цвет, в зависимости от страны-производителя.



Это блюдо из лапши является визитной карточкой тайского региона Чиангмай на северо-западе Таиланда. Оно сочетает в себе множество вкусов. Традиционно его готовят с курицей или говядиной, но также может быть использована и свинина.



Лапша Чиангмай Шаг за шагом

»1 ЛАПША



Разогрейте в воке масло и обжарьте на нем 100 г лапши.

»2



Вытащите хрустящую лапшу и уберите излишки масла бумажным полотенцем.

»5



Мелко нарежьте зеленый лук и кинзу. Отложите половину кинзы в сторону, а оставшуюся часть смешайте в миске с лапшой и жареным луком.

»6



Охладите масло, процедите и перелейте в какую-нибудь емкость, чтобы использовать в дальнейшем.

»9 КАРРИ

Нагрейте пасту карри, чеснок и куркуму в чистом воке.



» 10



>>3 ЛУК

Обжарьте в том же масле мелко нарезанный лук, пока он не подрумянится.



>>4



Слегка отожмите лук, чтобы удалить излишки масла.

>>7



Поместите оставшуюся лапшу в теплоупорное блюдо, залейте кипятком и разделите вилкой.

>>8

Слейте воду при помощи дуршлага.



>>11

Налейте воду, кокосовое молоко и доведите до кипения.



Уменьшите огонь и варите, помешивая, в течение 2 минут.

» Лапша Чиангмай Шаг за шагом

»12 КУРИЦА



Нарежьте мелко куриную грудку.

»13



Добавьте к курице карри и варите, помешивая, примерно 5 минут.

»16 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Разделите лапшу на четыре порции.

»17



На каждую тарелку положите столовую ложку куриного карри.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Оригинальная тайская лапша

Это блюдо не является сложным, но этот его приготовление требует терпения. Вам понадобятся: 2 столовые ложки масла, 300 г нарезанной куриной грудки, 400 мл кокосового молока, 1,5 чашки куриного бульона, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 столовые ложки тайский красный пасты карри, 1,5 чайной ложки карри, 1/2 чайной ложки куркумы,

1/2 чайной ложки пальмового сахара, рыбный соус по вкусу, 200 г яичной лапши, 1 мелко нарезанная луковица, 2 луковичь-шалот, нарезанные очень тонко, измельченная кинза, 1 лайм. Нагрейте столовую ложку масла в воке и обжарьте чеснок. Добавьте пасту карри, карри в порошке и куркуму,



тушите в течение 1 минуты, регулярно помешивая, пока не появится аромат. Будьте внимательны, чтобы смесь не подгорела. Влейте кокосовое молоко, нагрейте не доводя до кипения. Добавьте нарезанное куриное филе и куриный бульон. Перемешайте. Варите на медленном огне в течение 2 минут. Добавьте рыбный

соус и коричневый сахар по вкусу. Продолжайте готовить в течение 10-15 минут. Тем временем, положите часть лапши в кипящую воду, а обжарьте в масле. Удалите излишки масла с лапши бумажным полотенцем. Добавьте к вареной лапше карри, жареную лапшу и посыпьте нарезанным зеленым луком. Подавать в горячем виде.

»14



В то же время соедините соусы, сок лайма и сахар (размешайте до полного растворения). Добавьте в кастрюлю.

»15



Добавьте вторую половину нарезанной кинзы.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте каждую порцию лапши смесью из зеленого лука и кинзы. Добавьте мелко нарезанный перец чили.



Рисовый пудинг с манго

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 больших спелых манго
1 стакан (200 г) клейкого риса
(например, рис для суши)
2/3 чашки (170 мл) кокосового молока
1 столовая ложка сахара
1/2 чайной ложки соли

СОУС

2/3 чашки (170 мл) кокосового молока
1/4 чайной ложки соли
2 столовые ложки жареных бобов
мунг

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг
Ситейник
Кастрюля
Ложка
Деревянная ложка
Небольшая тарелка
Разделочная доска
Нож

МАНГО

Манго может быть разнообразных цветов и форм – все зависит от сорта. Его мякоть также бывает различной: волокнистой или однородной как персик. Этот фрукт сам по себе является отличным десертом, а нарезанный манго можно добавлять к мороженому или даже как начинку в пироги.



В Таиланде насчитывается более 10 видов манго различных размеров и ароматов, которые широко используются в кулинарии. Одна из популярных закусок – это салат из манго, посыпанный сахаром и перцем чили. А предлагаемый рецепт – это отличный десерт, он сможет вас удивить своей оригинальностью.



Рисовый пудинг с манго Шаг за шагом

»1 РИС



Промойте рис, пока вода не станет прозрачной.

»2

Засыпьте рис в кастрюлю и залейте водой, дайте настояться 15 минут.



»5



Снимите кастрюлю с огня, оберните полотенцем дайте рису постоять 15 минут.

»6



В кастрюле смешайте кокосовое молоко, сахар и соль и нагревайте на медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится.

»9 МАНГО



Вымойте манго.

» 10



>>3

Еще раз процедите рис, пересыпьте обратно в кастрюлю и залейте 1,5 стакана воды.



>>4

Накройте кастрюлю крышкой и поставьте вариться на сильном огне. Когда вода закипит, уменьшите огонь до минимума и затем варите ровно 10 минут. Не снимайте крышку.



>>7

Снимите смесь с огня, когда рис отстоится, и влейте кокосовое молоко.



>>8

Осторожно перемешайте деревянной ложкой и дайте постоять еще 15 минут.



>>11

Очистите плоды, разрежьте на две половинки и извлеките косточку.



Разрежьте каждую половинку на 6-8 частей.

»» Рисовый пудинг с манго Шаг за шагом

»»12 БОБЫ

Обжарьте бобы на сковороде в горячем масле.



»»13 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

К молоку из кокоса добавьте немного соли.



»»15 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Украсьте горку из риса кусочками манго.

»»16



Полейте соусом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Сливочный рис с манго

Если в рис по основному рецепту добавить корицу и ванильный стручок, то оно приобретет еще более насыщенный вкус. Вам понадобятся: 2,5 столовой ложки сливочного масла, 1 палочка корицы, 3 столовые ложки сахара, 1 спелый манго, нарезанный кубиками, 1 чайная ложка растительного масла, 1 стакан жасминового риса, 1 стакан нежирного молока,

1 чашка сгущенного молока с сахаром, 2 стакана воды, цедра одного лайма, щепотка мускатного ореха. Поставьте



на огонь кастрюлю и положите растапливаться кусок масла, добавьте корицу и столовую ложку сахара. Затем добавьте нарезанный манго и перемешайте, когда манго подрумянится, извлеките его из кастрюли. Удалите из кастрюли палочку корицы, а полученную смесь перелейте в миску. Налейте в кастрюлю растительное масло и слегка обжарьте рис. Добавьте мо-

локо, сгущенку, воду, цедру лайма и оставшийся сахар. Перемешайте. Когда рис приготовится (примерно через 20 минут), добавьте мускатный орех, снова перемешайте и снимите с огня. Добавьте к нему половину смеси манго. Переложите рисовый пудинг и манго в одну миску. Украсьте кусочками манго.

»14

На тарелку выложите рис в форме горки. Чтобы рис не разваливался, также можно использовать специальную форму.



»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите сверху на рис обжаренные бобы. Можете немного добавить тертого кокоса и измельченной мяты.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ТАЙСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 19**

**ББК 36.997
И 44**

ISBN 978-84-15481-81-2

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц

2013 год

ISBN 978-84-15-48181-2



9 788415 481812 >



Тайская кухня шаг за шагом

- [1] Африканская кухня
- [2] Итальянская кухня
- [3] Испанская кухня
- [4] Японская кухня
- [5] Средиземноморья кухня
- [6] Китайская кухня
- [7] Мексиканская кухня
- [8] Французская кухня
- [9] Итальянская кухня II
- [10] Арабская кухня
- [11] Центрально-Европейская кухня
- [12] Аргентинская кухня
- [13] Чилийская кухня
- [14] Индийская кухня
- [15] Греческая кухня
- [16] Сербская кухня
- [17] Турецкая кухня
- [18] Армянская кухня
- [19] Тайская кухня
- [20] Еврейская кухня

ISBN 978-84-15-48181-2



9 788415 481812 >