

Кухни народов мира

ТАЙСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной тайской кухни!

Красная паста карри, сладкий соус чили, пряный свиной суп со шпинатом, салат с манго и морковью, экзотический салат из стеклянной лапши, жареные спринг-роллы, пикантные тосты со свининой, омлет по-тайски, жареные куриные крылышки, свинина с чесноком, изысканный кокосовый рис, яичная лапша с креветками, рыба в красном соусе, нежные оладьи с кокосом и бананом, арахисовое печенье, мороженое ролл — лучшие рецепты потрясающих блюд тайской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8091-5

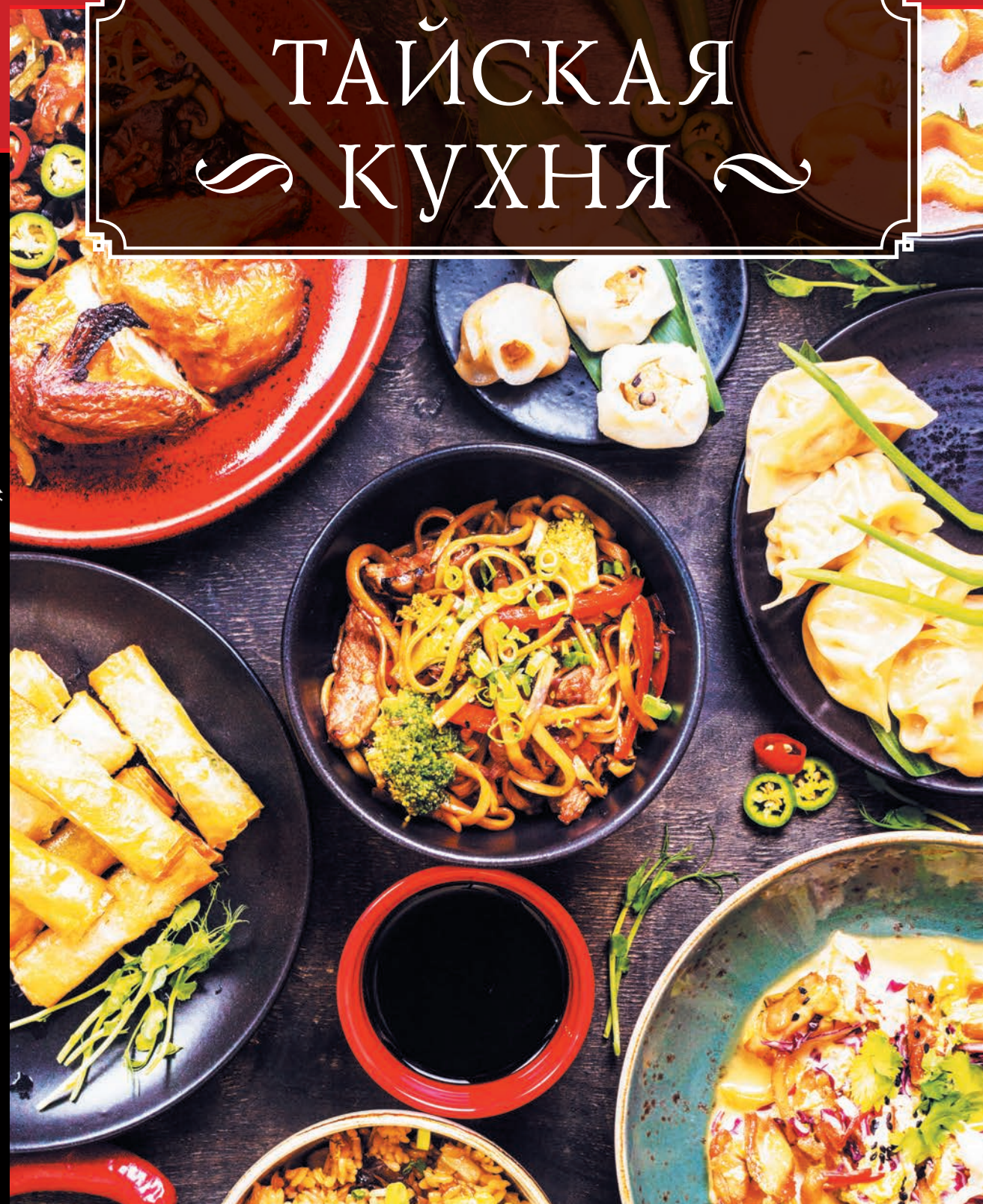


9 786171 280915

ТАЙСКАЯ КУХНЯ

Кухни народов мира

ТАЙСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



Кухни народов мира

Кухни народов мира

ТАЙСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2020  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





Особенности национальной кухни


Тайская кухня не оставляет равнодушной. В нее влюбляются с первой ложки! В блюдах чувствуется влияние китайской, кхмерской, индийской, малазийской кухонь. Кулинарные традиции соседей тайцы творчески переосмыслили и создали свою неповторимую кулинарию.

На португальских и испанских кораблях в Сиам прибыли «эмигранты» из Южной Америки: арахис, кукуруза, тыква и, конечно же, перец чили. Теперь представить без них тайское меню невозможно. Учитывайте, что тайский чили под названием «птичий глаз» в 3—4 раза более жгучий, чем кайенский перец! Во всех рецептах ориентируйтесь только на свой вкус и любовь к острому — невозможно указать точно, сколько грамм острого перца местных сортов вам понадобится, чтобы воссоздать тайский вкус. Если перца в блюде все же оказалось слишком много, тушить пожар во рту лучше напитком, содержащим жир, — обычным или кокосовым молоком. Просто вода облегчения не принесет.

Вкус многих блюд невозможно описать, ведь в них звучат одновременно все пять вкусов — соленый, сладкий, кислый, жгучий и умами. Для достижения этой гармонии используются соевые соусы (светлый, темный, сладкий), рыбный и устричный соус, острый перец, пальмовый и кокосовый сахар, сок лайма или белый уксус. Строгих пропорций их употребления в рецептах крайне мало: практически каждое блюдо необходимо довести до вкуса — то есть добавить больше кислоты, соли, сахара, чтобы оно было гармоничным именно для вас. Это самая творческая кухня мира!

Тайцы активно используют пряные растения. Главное трио кухни — это лемонграсс, галангал и листья каффир лайма. Также используется тайский базилик и кинза, причем все растение, от семян до корней, которые особенно ценятся. Главная кухонная утварь — это ступка и пестик. Приготовление практически всех блюд подразумевает перетирание чили и ароматных ингредиентов в пасту. Затем паста, как правило, обжаривается. И тут неподготовленному кулинару надо быть осторожным и не вдохнуть пары, поднимающиеся от сковороды. Иначе слезы и чихание от частичек перца вам обеспечены.

Основной продукт питания, как и в других странах региона, — это рис. Даже слово «есть» буквально переводится с тайского как «есть рис». Популярен жасминовый и клейкий рис. Из последнего готовят десерты, перемалывают в муку. Рис, поданный с острым пряным карри или супом, смягчает его огненный вкус. При традиционной трапезе рис



каждому участнику предлагают на отдельной тарелке, а вот суп или мясо — в общем блюде. Быстрое питание подразумевает общую подачу на тарелке риса и мяса. Порции делают небольшими: оставлять еду на тарелке считается неправильным.

Значительное место в меню занимают рыба и морепродукты. Популярны птица и свинина, говядина используется реже. Но лидируют овощи и фрукты. Необычной формы баклажаны, разнообразные тыквы, маленькие луковички шалота, экзотические для нашего вкуса папайя, джекфрут, манго, рамбутан, личи, дуриан — часть повседневного тайского меню. Нельзя не упомянуть кокосы — из их мякоти отжимают кокосовое молоко, обязательный ингредиент карри. Тертую мякоть кокоса в сыром или жареном виде добавляют в салаты, закуски и десерты.

В качестве столовых приборов большинство тайцев используют вилки и ложки, ранее приборы не применялись и пищу брали руками. Палочками едят супы с лапшой в китайском стиле или другие блюда китайской и японской кухни. А подавать порцию могут на банановом листе, из него же сворачивают корзиночку для приготовления некоторых блюд на пару.

Все, кто бывали в Таиланде, поражаются обилию мини-закусочных, кафе, торговцев едой. Традиции уходят корнями к «плавающим рынкам» на каналах, которые торговали деликатесами, фруктами и овощами еще с 1350 года. Сегодня же Бангкок называют мировой столицей уличной еды. Здесь предлагают уже готовую пищу или создают блюдо прямо у вас на глазах.

Надеемся, эта книга познакомит вас со вкусом Таиланда или поможет снова оказаться в этой сказочной гостеприимной стране! Приступайте к кулинарному творчеству и создавайте свой тайский шедевр!

Нал прик пав

10 стручков сушеного острого перца
2—3 головки лука-шалота
1 головка чеснока
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. рыбного или соевого соуса
Около 50 мл воды
2 ст. л. растительного масла

По желанию

1—2 сушеных гриба шиитаке
1—2 ч. л. креветочной пасты

Очистить лук, чеснок, перец промыть и обсушить. По очереди обжарить на сухой умеренно горячей сковороде лук и чеснок до золотисто-коричневого цвета. Затем обжарить сушеный перец до потемнения. Не обугливать. Можно запечь в разогретой до 200 °С духовке (около 10 минут для перца и 20—25 минут для лука и чеснока). У перца отрезать хвостики и удалить семена. Выложить в комбайн подготовленные продукты, добавить рыбный или соевый соус, сахар, растереть все в пасту. При необходимости долить немного воды. Однородную пасту смешать с креветочной пастой или растертыми креветками, шиитаке, тамариндом. Растереть. На сковороде подогреть масло. Выложить пасту. Жарить, помешивая, 5—7 минут, до потемнения и появления дымного аромата. Дать остыть, переложить в банку и хранить в холодильнике. Использовать для приготовления заправок и основных блюд.

НА ЗАМЕТКУ

Пасту еще называют джемом из чили. Для гармонии вкусов в нее добавляют сушеных креветок, растертых в пасту, и тамаринд. Если их нет, увеличьте количество рыбного соуса и добавьте кислоты — сока лайма или уксуса.

2 ст. л. пасты тамаринда, или уксуса,
или сок лайма по вкусу



Жал прик пла

НА ЗАМЕТКУ

Рыбный соус популярен во всей Юго-Восточной Азии. Получается он в результате ферментации мелкой рыбы и имеет специфический аромат и вкус. В кулинарии он отвечает за пятый вкус — умами. Если соуса нет, заменить его можно насыщенным соевым.

4 тайских чили	2—3 ст. л. сока
2 ст. л. рыбного	лайма
соуса	1—2 ч. л. сахара

Нарезать перец колечками вместе с семенами. Соединить все компоненты, выровнять по вкусу. Подавать к рыбе и морепродуктам, использовать как заправку для рыбных блюд или подавать с блюдами гриль по желанию.



Соус для пад тай

4 ст. л. коричневого или кокосового сахара
3 ст. л. сока лайма
2 ст. л. белого уксуса
3 ст. л. рыбного соуса
1—2 ст. л. соуса сирача

Соединить все компоненты в сотейнике. Нагреть и варить до загустения. Переложить в банку и хранить в холодильнике.

НА ЗАМЕТКУ

Пад тай — это лапша, обжаренная в воке с овощами и соусом, популярная уличная еда и одна из визитных карточек кухни Таиланда.



Арахисовый соус

Вариант 1

300—350 мл кокосового
молока
2 ст. л. красной пасты карри
180 г арахисового масла
50 г белого сахара
2—3 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. белого уксуса
180 мл воды
Соль по вкусу

Вариант 2

150 г жареного арахиса
2 ст. л. красной пасты карри
250 мл кокосового молока
1—2 ч. л. рыбного или соевого соуса
2 ст. л. коричневого сахара
2—3 ст. л. уксуса

НА ЗАМЕТКУ

Соус подают прежде всего к тайским шашлычкам сатай, а также к другим блюдам из мяса, курицы, овощей. Текстура может быть гладкая или зернистая по желанию.

Вариант 1. Поместить все компоненты, кроме воды, в кастрюлю. Варить на слабом огне 5 минут. Отрегулировать густоту водой, выровнять по вкусу, снять с огня.

Вариант 2. Смолоть арахис в пасту. На сковороде прогреть пасту карри, добавить молоко, арахисовую массу. Добавить половину нормы сахара, соуса, уксуса. Варить до легкого загустения, помешивая. Выровнять по вкусу, снять с огня.





Соус сурара

200—250 г мясистого острого перца или смесь сочного сладкого перца и острого
10 зубков чеснока
220—250 мл 5%-ного уксуса
2—3 ст. л. коричневого сахара
1 ч. л. соли

Вариант 1. Чеснок очистить. Нарезать кусочками перец. Выложить в сотейник и залить укусом, чтобы овощи были слегка покрыты. Варить при слабом кипении до смягчения чеснока. Затем пюрировать с помощью блендера. Перетереть через сито обратно в сотейник, добавить соль и сахар. Варить до кипения и легкой густоты соуса. Перелить в банку, охладить. Хранить в холодильнике.

Вариант 2. Положить очищенный чеснок и крупно нарезанный перец в блендер. Пюрировать, при необходимости добавив немного воды, всыпать соль и сахар. Переложить в банку и оставить в темном месте для брожения на 3—4 дня. Ежедневно перемешивать. Затем перетереть через сито в сотейник, добавить уксус. Варить, помешивая, до загустения. При необходимости добавить еще сахара. Перелить в банку, охладить. Хранить в холодильнике.

НА ЗАМЕТКУ



По одной из версий, этот соус в 1930-е годы создала обычная домохозяйка, жительница города Си Рача. Сегодня его активно используют на Западе (часто смешивая с майонезом или другими соусами). В Азии его подают в основном к блюдам из рыбы. Для приготовления используется перец халапеньо, серрано или фресно.

Владкий соус чили

Вариант 1

5 стручков острого перца
5—6 зубков чеснока
4 ст. л. уксуса
200 г сахара
1 ст. л. крахмала
1 ст. л. соевого соуса или соль по вкусу
100—150 мл воды

Вариант 2

1 ст. л. измельченного сушеного
острого перца (с семенами)

НА ЗАМЕТКУ

Соус подают с жареной курицей, рыбными котлетами, спринг-роллами, блюдами на гриле.

3 зубка чеснока
100—120 мл воды
100 мл уксуса
100—150 г сахара
3 ст. л. соевого соуса
или соль по вкусу
1 ст. л. крахмала

Развести крахмал в половине нормы воды. В блендер поместить все остальные ингредиенты, смолоть. Перелить в кастрюлю и варить на слабом огне до мягкости. Влить крахмал и варить, постоянно помешивая, еще пару минут, до загустения. Перелить в банку, остудить и хранить в холодильнике.



Красная паста карри

20—30 г высушенного перца чили
(без семян)

2 ст. л. нарезанного лимонграсса

1 ст. л. тертого галангана
или 1 ст. л. тертого имбиря +
+ цедра ½ лайма

4 зубка чеснока

1 ст. л. креветочной пасты

½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. молотой зиры

1 ст. л. измельченных стеблей кинзы

2 головки лука-шалота

НА ЗАМЕТКУ

Для рецепта нужен острый, пикантный, но не обжигающий перец. Если не любите острое, попробуйте заменить часть сушеным сладким перцем. Галанган — это корень растения альпиния галанга, или калган большой, семейство имбирные. Заменить его можно смесью имбиря и цедры лайма.

1 ч. л. цедры лайма

50—70 мл воды

Перец нарезать крупными кусками, удалить семена. Залить большим количеством кипятка и оставить на 30 минут. Затем отцедить (воду сохранить). Выложить в блендер, добавить остальные компоненты. Влить немного воды, в которой замачивался перец. Взбить все до однородности, при необходимости добавить больше воды. Хранить в холодильнике до 3 дней или заморозить.



Желтая паста карри

Вариант 1

5—7 мелких стручков сушеного
острого перца
3—4 зубка чеснока
2 головки лука-шалота
1,5 ч. л. кориандра
1 ч. л. зиры
¼ ч. л. белого перца горошком
1 ч. л. соли
2 ч. л. порошка карри
1 ч. л. измельченного лимонграсса
(нижней части)
По 2—3 ломтика галангала и имбиря

Вариант 2

3 стручка сушеного
острого перца
5 головок лука-шалота
10 зубков чеснока
По 2 ломтика галангала и имбиря
1 ст. л. измельченного
лимонграсса
1 ст. л. кориандра
1 ч. л. зиры
2 ч. л. порошка карри
1 ч. л. соли
1 ч. л. креветочной пасты

Вариант 1. У сушеного перца удалить семена, очистить чеснок и корни. Поджарить на сухой сковороде зиру и кориандр, затем смолоть вместе с белым перцем. На сухой сковороде поджарить имбирь и калган. Соединить все компоненты и смолоть.

НА ЗАМЕТКУ

Перед использованием лимонграсс необходимо очистить, снять верхние слои. Перед закладкой в бульон плотный зеленый стебель отбивают кухонным молотком или рукояткой ножа, чтобы он раскрыл аромат.

Вариант 2. Перец оставить на несколько минут в теплой воде. На сухой сковороде поджарить зиру и кориандр, остудить и смолоть. Выложить на горячую сковороду очищенные лук и чеснок, жарить пару минут. Соединить все компоненты и растереть в пасту.



Зеленая паста карфи

Вариант 1

15 мелких стручков чили зеленого цвета
3 головки лука-шалота
8—9 зубков чеснока
1 ч. л. измельченного корня имбиря
1 ст. л. измельченного лемонграсса
(только нижняя часть)
Цедра 1 лайма
1 ч. л. измельченных стеблей
или корней кинзы
5—6 горошин белого перца
1 ст. л. кориандра
1 ч. л. зиры
1 ч. л. соли
1 ч. л. креветочной пасты

Вариант 2

4—6 стручков свежего зеленого чили
2 головки лука-шалота
5 см корня имбиря
2 зубка чеснока
небольшой пучок кинзы
(лучше с корнями)
2 стебля лемонграсса
Цедра 2 лаймов
Сок 1 лайма
1 ст. л. кориандра
1 ч. л. зиры
1 ч. л. черного перца горошком
2 ч. л. рыбного или соевого соуса
3 ст. л. растительного масла

Обжарить зиру и кориандр по очереди до приятного аромата. Добавить перец горошком и смолоть. Соединить все компоненты в блендере или ступке и растереть до однородности. Хранить в холодильнике.



Содержание

Особенности национальной кухни.....	3	Куриные митболлы.....	39
Нам прик пао.....	5	Курица на гриле.....	40
Нам прик пла.....	6	Митболлы из свинины.....	41
Соус для пад тай.....	6	Цыпленок с базиликом.....	41
Арахисовый соус.....	7	Красный карри с курицей.....	42
Соус сирача.....	8	Зеленый карри с курицей.....	43
Сладкий соус чили.....	9	Свинина с чесноком.....	44
Красная паста карри.....	10	Свинина на гриле.....	44
Желтая паста карри.....	11	Пряные свиные ребра.....	45
Зеленая паста карри.....	12	Масаман карри.....	46
Аджад.....	13	Пананг карри.....	48
Том Ям с курицей и кокосовым молоком.....	13	Кокосовый рис.....	49
Том Ям с креветками.....	14	Стир-фрай из спаржи с креветками.....	49
Том Ям с рыбой.....	15	Жареный рис.....	50
Куриный суп.....	16	Яичная лапша с креветками.....	51
Куриный суп с имбирем.....	16	Стеклянная лапша с курицей.....	52
Пряный суп со свиной и шпинатом.....	17	Вегетарианская лапша.....	53
Суп из свинных ребрышек.....	18	Лапша с цукини.....	54
Суп из риса с креветками.....	18	Стир-фрай с фаршем.....	55
Тыквенный суп с кокосовым молоком.....	19	Стир-фрай со свиной.....	56
Суп из риса с фрикадельками.....	20	Красный карри с креветками.....	57
Салат с курицей «Лааб гай».....	20	Рыбные котлеты.....	57
Суп из утки с лапшой.....	21	Желтый карри с рыбой.....	58
Салат «Сом Там».....	22	Рыба в красном соусе.....	59
Салат из грибов.....	22	Рыбное суфле «Хо Мок».....	59
Азиатский овощной салат.....	23	Рыба в чесночно-перцовом соусе.....	60
Салат в ананасе.....	24	Рыба на пару.....	60
Салат со свиной.....	25	Салапао со свиной.....	61
Салат с куриной грудкой.....	26	Роти.....	62
Салат с говяжьим стейком.....	27	Оладьи с кокосом и бананом.....	62
Салат с манго и морковью.....	28	Клейкий рис с манго.....	63
Салат с манго и креветками.....	29	Кокосовые мини-пудинги «Ханом Крок».....	64
Салат из стеклянной лапши.....	30	Вафли с кокосом.....	65
Салат из морепродуктов.....	31	Арахисовое печенье.....	66
Жареные спринг-роллы.....	32	Жареные бананы в кляре.....	66
Спринг-роллы в рисовых листьях.....	34	Блинчики «Ханом Буанг».....	67
Куриный сатай.....	35	Печенье с ананасовым джемом.....	68
Сатай из свинины.....	36	Жареные бананы с кокосовым соусом.....	69
Тосты со свиной.....	37	Тыква с заварным кремом.....	69
Жареные куриные крылышки.....	38	Мороженое-ролл.....	70
Омлет по-тайски.....	38	Чай из гибискуса со льдом.....	70

УДК 641.5
Т28



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга

КУЗЬМИНА Ольга

Тайська кухня

Тайская кухня

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *В. І. Сайко*

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *В. И. Сайко*

Підписано до друку 27.07.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Helios». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 3200 пр. Зам. №

Подписано в печать 27.07.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Helios». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 3200 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серия)
ISBN 978-617-12-8091-5

© Depositphotos.com / somegirl, обложка, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020