

# Кухни народов мира Тайская кухня

Выполнила студентка 1 курса  
197 группы  
Прохорова Альбина

# Тайская кухня

Тайская кухня — национальная кухня Таиланда, развивавшаяся на протяжении веков под влиянием китайской, индийской и европейской кухонь.

Первоначально в пищу употреблялись в основном рыба, морепродукты и водные растения. Китайская и японская кухни внесли значительные изменения в культуру питания Таиланда, с XVII века большое влияние оказала европейская кухня. В частности, перец чили был ввезён в Таиланд португальскими миссионерами.

Подобно другим азиатским кухням, основным компонентом является рис. Слово «есть/кушать» переводится с тайского языка буквально как «есть рис» (кин кхау, กินข้าว, [kin-khâ:o]), независимо от поданного блюда. Особо популярен довольно дорогой сорт риса жасминовый рис родом из Исана. В северной и восточной частях Таиланда популярен клейкий рис (кхау ниеу, ข้าวเหนียว), который содержит необычный уровень крахмала. Клейкий рис готовится на пару в контейнере из бамбука, а не в воде, как обычный рис. Этот сорт риса является ежедневным продуктом питания в Лаосе и Северной и Северо-восточной тайской кухне, на которую большое влияние имеет культура Лаоса.

В отличие от европейских кухонь, где единственное главное блюдо дополняется гарниром и салатами, главным блюдом в тайской кухне является большая порция риса, к которому подаются несколько дополнительных блюд, при этом следя за балансом острых и умеренно острых блюд. Обычно к рису подают карри или острый салат с соусом из рыбы и овощей.

Основу тайской кухни, как и обычно в Азии, составляет рис. Слово «еда» переводится с тайского языка буквально как «есть рис». Тайцы едят рис разных видов и со всем. Рис может подаваться с мясом, рыбой, морепродуктами. Вообще рис в Таиланде, это что-то! Мало того, что тайский рис самый лучший в мире, так он здесь существует самых невероятных видов – белый, черный, красный, душистый, клейкий...







Еще одной популярной основой для тайских блюд является лапша, которая также отличается большим разнообразием: пшеничная, рисовая, яичная, лапша из муки бобов мунг и др.



## Популярные блюда тайской кухни:

Том Ям (Tom Yam) - остро-кислый суп с креветками и грибами, визитная карточка кухни Таиланда. Существует несколько разновидностей этого супа в зависимости от ингредиентов: с креветками (tom yum goong или tom yum kung), с курицей (tom yum kai), с рыбой (tom yum pla) или морепродуктами (tom yum thale или tom yum po taek). Многолетние исследования показали, что суп Том Ям является отличной профилактикой рака, и именно из-за него тайцы так редко страдают от этого заболевания. Этот суп настолько популярен в мире, что у него даже есть свои фан-клубы. Мы тоже присоединились к этому сообществу и готовим этот чудесный суп по своему рецепту Том Яма здесь.

Острый салат из папайи (Som Tam) - салат из зеленой папайи, еще одна из визитных карточек. Чрезвычайно острый.

Tom Kha Kai - остро-кислый суп из кокосового молока с курицей.

Poh Piah Sod - булочки с колбасой, омлетом и овощным салатом.

Mi Krob - хорошо прожаренные макароны с кисло-сладким соусом.

Yam Nua - мясо на гриле, огурец, лук с перцем и соком лайма.

Larb Kai - курица с рубленным луком, сок лайма и перец.

Phat Thai - рисовая лапша в специальном соусе, яйца, креветки, ростки бобов и зеленый лук.

Разумеется, это лишь скромный перечень традиционных блюд, которые вы можете там попробовать.





## Сладости, десерты

Тайцы не испытывают особой любви к сладкому, поэтому сладости и десерты в тайской кухне представлены достаточно слабо. Из смеси яиц, бананов, кокосов и клейкого риса они готовят всевозможные пудинги, пирожки и мороженное, не вызывающие восторга у иностранцев. Два исключения из этого- «Fou Thong», сладкое безе в форме шариков, завезённое в эти края в 17-ом веке португальцами, а также «khanom luuk chur» - кокосовая масса с желе, чем-то напоминающая марципан, из которого лепят аппетитные шарики в виде экзотических фруктов.



## Экзотическая еда

Далеко не во всех странах Азии вы сможете попробовать такую экзотику как жареная саранча, тараканы, скорпионы, гусеницы и т. д. Но в Таиланде есть все. Конечно, эти жареные «гады» продаются не на каждом шагу, но, если присмотреться и поискать, то найти можно, особенно на местных продуктовых рынках. Готовят их в кипящем масле прямо на ваших глазах (хотя иногда продаются с лотков уже заранее приготовленные), складывают в пакетики или бумажные кулечки, добавляют туда соль, соус, специи, какие-то листья. На вкус это не представляет ничего особенного – что-то хрустящее и соленое – но с пивом очень даже ничего. Один небольшой пакетик стоит от 20 бат (валюта Тайланда, курс обмена). Можете заказать микс из разных «гадов» на выбор, что будет немного дороже. В любом случае, попробовать стоит





## Фрукты в Тайланде

В Тайланде можно попробовать любы фрукты, начиная от наших традиционных яблок и заканчивая самыми экзотическими дурианом, мангустинном и т.д. Здесь невозможно встретить лишь некоторые очень редкие экзотические фрукты Африки и Южной Америки.

Традиционные привычные нам фрукты, такие как яблоки, груши, виноград, клубника, в Тайланде хоть и встречаются, но стоя дорого. В основном это привозные фрукты (потому и дорогие), или же произрастающие только в определенных прохладных горных районах Тайланда, так как слишком жаркий климат тропиков они не выдерживают.

Зато недорого стоят и присутствуют в огромном изобилии манго, ананас, личи, дуриан, рамбутан, мангустин, лонган, карамбола, джекфрут, папайя и многие другие. Например, килограмм манго можно найти за 20 бат, один ананас, свежий кокос или огромное помело за те же 20 бат. Встречаются все экзотические фрукты в Тайланде не круглогодично, так как даже у них есть свои сезоны созревания. Можете почитать подробнее об экзотических фруктах и их сезонах здесь.

Но низкие цены на фрукты встречаются не везде. В туристических районах на рынках цену могут оказаться даже выше, нежели в супермаркетах. Самые низкие цены же, как правило, можно найти на местных рынках в провинциальных городах или на рынках вдоль трасс. В туристических районах фрукты дешевле в больших супермаркетах, чем на рынках, где обычно завышают цены для туристов.

Цены на фрукты в большинстве случаев уже написаны на ценниках, цена указывается за штуку или за килограмм. Торговаться при покупке фруктов не принято, цены на них и так достаточно низкие. Но если видите, что продавец явно наглеет и «ломит» цену специально для туриста, можете поторговаться или просто идите к другому продавцу. Кстати, следует сказать, что высокие цены на рынках для туристов все же обоснованы, поскольку такие рынки находятся обычно на дорогих по аренде торговых площадках перед торговыми центрами или на проходных улицах.







## Состав супа Том Ям Кунг, нужные ингредиенты на 1-2 порции:

2 стакана воды

10 креветок (можно заменить курицей или сыром тофу)

1-2 стебля лемонграсса (продается в больших супермаркетах)

5-6 небольших ломтиков корня галангана (тайская разновидность имбиря, можно заменить обычным имбирем)

3-4 листика кафрского лайма (можно найти в крупных супермаркетах)

3-4 гриба вешенки

1 помидор среднего размера

1 маленькая белая луковица

2 столовые ложки тайской чили-пасты или пасты для Том Яма

10-15 столовых ложек кокосового молока

5-6 столовых ложек рыбного соуса

5-6 столовых ложек лаймового сока

1 чайная ложка сахара

несколько веточек базилика и зеленого лука

1 чайная ложка грибного или куриного сухого бульона

Когда смотришь на внушительный список составляющих, кажется, что Том Ям сложно приготовить, так много всего нужно купить. Но взгляните: вот все овощи, необходимые для супа.





Овощи нужно правильно порезать, чтобы они отдали аромат и вкус, но не превратились в кашу при варке Том Яма. Стебли лемонграсса сначала нужно отбить ножом, чтобы они пустили сок, а затем разрезать на крупные куски, длиной примерно 3 см. Есть и другой способ использовать лемонграсс для Том Яма - отбить ножом, а затем скрутить в узел. Лимонную траву в супе не едят, а выкидывают после того, как она отдаст свой вкус бульону.



Листики кафрского лайма не передадут супу сильный запах, если класть их в кипяток целиком. Для большего эффекта нужно вырвать серединку.





Перец чили в этом блюде - ингредиент почти обязательный. Он придает супу пикантность, за которую и любят Том Ям. Регулировать остроту супа очень легко. Если положить в бульон целенький стручок - суп будет не очень острый. Если хочется поострее, то можно раздавить чили ножом.



Вешенки разбираем руками на небольшие длинные куски. Луковицу и помидоры режем на 8 частей.



Базилик и зеленый лук нужно нарезать крупно, длинными брусочками. Складываем отдельно на тарелке. Они нам понадобятся в самом конце готовки.



Креветки нужно очистить от панциря и головы, оставив только хвостик. Также не забудьте удалить кишечник - это такая черная ниточка на спине креветки, которая проходит от головы до хвоста.





Когда все нарезано, можно начинать готовить Том Ям. В кипящую воду бросаем корень галангана (тайский имбирь), листики кафрского лайма и лемонграсс. Если вы готовите Том Ям не с креветками, а с курицей или тофу, самое время добавлять и эти ингредиенты.





Когда все закипит и поварится на огне буквально с минуту, бросаем в суп лук и добавляем сахар, грибной порошок, рыбный соус и лайм.



Soblakami.ru



Soblakami.ru





Soblakami.ru



После того, как вкус вам понравился, добавляем последние штрихи - кладем в суп помидор и чили-пасту.





Soblakami.ru



Soblakami.ru

Суп уже выглядит аппетитно и вкусно пахнет. Самое время сделать цвет Том Яма более насыщенным, а вкус - более мягким. Добавляем кокосовое молоко.





В самом конце, уже перед тем как снимать кастрюлю с огня, кладем в суп креветки и выключаем огонь. Креветки успеют дойти до готовности и в тарелке по дороге за обеденный стол. Их важно не переварить - это сделает нежное мясо резиновым.





Том Ям Кунг готов. Его украшают базиликом, зеленым луком и подают к столу горячим. Можно поставить в отдельной тарелке рис, который азиаты едят вместо хлеба. Также рис оттеняет очень насыщенный и пикантный вкус Том Яма. Приятного аппетита!



**Спасибо за внимание!**