

СОДЕРЖАНИЕ

ТАЙСКАЯ КУХНЯ	5
Сельское хозяйство Таиланда	6
История тайской кухни	8
Гармония вкусов	10
Королевская кухня	12
Буддизм без вегетарианства	14
Вегетарианская кухня	16

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЕДА	19
Рис	20
Лапша	22
Зелень и ароматические приправы	24
Овощи	26
Специи	28
Стручковый острый перец	29
Искусство придания вкуса	30
Набор приправ для каждого стола	32
Соусы из ферментированной рыбы	34
Кухонные принадлежности	36
Как пользоваться столовыми приборами	38
Способы приготовления	40
Завтрак	42
Обед	44
Ужин	46
Быстрый перекус	48
Рынки	50
В ресторане	52
Еда, завернутая в листья	54
Еда «из джунглей»	56





РЕГИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ	59
Кухня северных регионов	60
Кухня северо-восточных регионов	64
Традиционная еда в Исане	66
Кухня центрального региона	70
Китайское влияние в Бангкоке	72
Кухня южных регионов	75

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА	81
Национальное блюдо пхад капрао	82
Нам прик	84
Супы с лапшой	86
Карри	88
Массаман-карри с курицей	92

УЛИЧНАЯ ЕДА	94
Кварталы Бангкока с уличной едой	96
Пхад тай	98
Фуд-корты	100

ОСНОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ТОРЖЕСТВА	103
Свадьба	104
Девять свадебных лакомств	106
Тайский Новый год	108
Фестиваль огней Лой кратхонг	109
Региональные праздники	110

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	113
Фрукты	114
Листья пандана	116
Десерты с сиропом	118
Королевские десерты	120
Мороженое	122
Алкогольные напитки	124
Напитки на растительной основе	126
Чай и кофе	127

КАРОЛИН ЧИУ



ภาพประกอบอาหารไทย

ТАЙСКАЯ КУХНЯ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ



ТЕКСТ: КАРОЛИН ЧИУ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: КАНЧАНОК ИНПРУНГ



Каролин Чиу родилась в Юго-Восточной Азии и уже более 15 лет живет в Таиланде. Она научилась готовить у женщин в своей семье и теперь стремится передать традиционные методы приготовления пицци и правильный баланс вкусов на своих кулинарных мастер-классах, которые проводит, приезжая в Ренн. Кроме того, Каролин делится своими рецептами и кулинарными секретами в блоге Taste-of-mekong, а также является автором книги «Простые тайские блюда» (Easy thai).

Канчанок Инпруг, использующая также творческий псевдоним Мью, — иллюстратор из Таиланда. Поработав некоторое время дизайнером интерьеров в Бангкоке, она решила поселиться в Пхетчабури, где у нее уже более 10 лет есть своя студия. Этот город с богатейшей историей ЮНЕСКО в 2021 году признала гастрономической столицей Таиланда. Художница разработала ряд проектов, посвященных культурному и гастрономическому наследию своей страны.



ИСТОРИЯ ТАЙСКОЙ КУХНИ

Предками тайцев были выходцы с территории современного Южного Китая, пришедшие в эти края в XI веке. По мере постепенного продвижения на юг в течение последующих столетий переселенцы контактировали или воевали с различными жившими здесь народами: монами, кхмерами, бирманцами и малайцами. Население при этом смешивалось и ассимилировалось, обогащая тайскую культуру и кухню.



НАСЛЕДИЕ МОНОВ

Моны — одна из самых древних этнических групп, населявших Юго-Восточную Азию. Именно через них распространялась тхеравада — старейшая школа буддизма и основная религия современного Таиланда. Моны пришли из Южного Китая 2000–3000 лет назад в поисках плодородных земель, практиковали орошаемое земледелие, в частности возделывание риса, и обосновывались, как правило, вдоль рек. В Таиланде представители монов селились в основном в окрестностях реки Чаупхрая. Этот район до сих пор считается самым плодородным в стране.

НАСЛЕДИЕ КХМЕРОВ

До основания царства Аюттхая на всей территории Таиланда в XIV веке правили кхмеры, находившиеся под властью империи Ангкор. У них было высокоразвитое общество и изысканная кухня. Попав на дворцовую кухню после поражения кхмеров в ходе столкновения с царством Аюттхая, имперские кхмерские повара оказали на нее большое влияние. Таким образом, привычки и обычаи тайского королевского двора, а также столовый этикет заимствованы у кхмерской королевской семьи. Между двумя народами всегда происходило активное взаимодействие, приведшее к появлению большого количества общих продуктов и блюд, авторство которых остается предметом многочисленных споров. Например, считается, что знаменитый мусс из карри хор мок (หอยมุก), который готовится на пару в банановых листьях, произошел от камбоджийского блюда амок трей.



СЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ВО ВРЕМЕНА ЦАРСТВА АЮТТХАЯ

Царство Аюттхая, существовавшее в Таиланде с XIV по XVIII век, привлекало множество иностранных путешественников — от китайцев и японцев до персов и европейцев. Торговля с ними оказала значительное влияние на тайскую кухню.

ПОРТУГАЛЬСКОЕ ВЛИЯНИЕ



Португальцы были первыми европейцами, вступившими в контакт с тайцами в XVI веке. Торговля процветала, и в Таиланде появилось большое количество продуктов из американских колоний: помидоры, картофель, батат, кукуруза, папайя, арахис, табак и т. д. Самым знаковым приобретением, несомненно, следует считать перец чили, полностью изменивший гастрономический ландшафт страны. В Бангкоке район Куди Чин уже 400 лет принадлежит португальской католической церкви! В благодарность за участие в территориальных войнах против Бирмы император Аюттхай пожаловал португальцам земли, которыми и по сей день пользуются их потомки. Здесь можно попробовать некоторые классические блюда португальской кухни, например знаменитый паштел-де-ната.



Кханом фаранг (ขนมฝรั่ง), или иностранный пирог, — прямое наследие португальских кондитерских технологий



КИТАЙСКОЕ ВЛИЯНИЕ

История Китая и Таиланда тесно связана. Первые волны китайских переселенцев прибыли сюда сразу после основания царства Аюттхая. Король Рама I, основавший династию Чакри более двухсот лет назад, сам имел китайские корни. Поэтому вклад Поднебесной в тайскую культуру и гастрономию чрезвычайно велик: соевый соус, тофу, лапша... Но приготовление пищи в воке, пожалуй, самое главное наследие, потому что без него невозможно представить тайскую кухню.



РИС

Рис в жизни Таиланда занимает центральное место, причем не рассматривается как гарнир. Это основа большинства блюд, которая позволяет другим вкусам ярче проявить себя. Потребление риса в стране составляет в среднем 150 килограммов в год на душу населения. Эта культура занимает центральное место и в экономике страны. Ее производство достигает 20–25 миллионов тонн в год. Половина этого объема идет на экспорт, что делает Таиланд одним из ведущих мировых поставщиков риса.

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ СОРТОВ РИСА

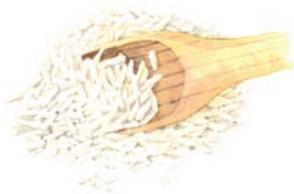


Рис «Жасмин» **кхао хом мали** (ข้าวหอมมะลิ) — самый популярный из тайских сортов. Название получил благодаря белому цвету зерна, напоминающему цветок жасмина. Его тонкий аромат вызывает ассоциации с запахом листьев пандана.



Черный клейкий рис **кхао ниеу дам** (ข้าวเหนียวดำ) похож на белый, но имеет более плотную текстуру. Его также можно готовить на пару, добавив перед замачиванием и варкой треть белого клейкого риса.



Райсберри **кхао райс берри** (ข้าวไรซ์เบอร์รี่) — это сорт риса, недавно выведенный в результате скрещивания. Он отличается глубоким баклажанным цветом. Популярность сорта постоянно растет, поскольку его признали суперфудом*.



Белый клейкий рис **кхао ниеу као** (ข้าวเหนียวขาว) — второй по популярности и распространенности сорт риса, который часто используют в десертах, особенно в северных и северо-восточных регионах страны.



Коричневый рис **кхао клонг** (ข้าวกล้อง) — цельнозерновой рис из семейства жасминовых. Содержит больше питательных веществ, чем «Жасмин», но менее популярен.



В Таиланде существует множество сортов **белого риса** **кхао као** (ข้าวขาว), обычного длиннозерного. Он намного дешевле «Жасмина» или клейкого риса и входит в ежедневный рацион населения.

* Суперфуд — маркетинговый термин, которым обозначают полезные для здоровья продукты. — Прим. ред.

АРОМАТНЫЙ «ЖАСМИН» КХАО ХОМ МАЛИ ข้าวหอมมะลิ

На 4 порции

Время приготовления: 30 минут

• 300 г риса «Жасмин»



1. Трижды промойте рис в большом количестве воды, чтобы удалить излишки крахмала.
2. Переложите рис в кастрюлю или электрическую рисоварку и добавьте нужный объем воды.
3. Запустите процесс варки. Если используете обычную кастрюлю, готовьте в течение 20 минут, не поднимая крышку.
4. Выключите огонь и оставьте рис под крышкой на 10 минут, чтобы он впитал всю воду.



Мэй Фосон (แม่โพสพ)

Эта древняя богиня, которую называют также Мэй кван кхао («Мать процветания риса») или Мэй кхао («Мать риса»), известна еще из добуддийских анимистических* верований. Чтобы заручиться ее благословением и получить хороший урожай риса, проводят специальные церемонии и делают подношения. Рисовые поля считаются лоном Мэй Фосон, рождающим урожай. В знак уважения к богине и рису тайцы во время еды стараются не выбрасывать ни одного рисового зернышка.

* Анимизм — вера в существование души и духов, в одушевленность природы. — Прим. ред.



КЛЕЙКИЙ РИС

КХАО НИЕУ (ข้าวเหนียว)

На 4 порции

Время приготовления: 30 минут

Время замачивания: 4 часа (или всю ночь)

• 300 г неочищенного клейкого риса

1. Замочите рис в большом количестве воды не менее чем на 4 часа.
2. Дайте стечь воде и поместите рис в бамбуковую корзину для приготовления на пару.
3. Нагрейте в кастрюле большое количество воды. Когда вода закипит, поставьте сверху бамбуковую корзину и накройте ее крышкой. Если крышка не закрывается плотно, заткните щель полотенцем, чтобы предотвратить выход пара.
4. Оставьте рис вариться на 25 минут. Спустя половину этого времени перемешайте рис в корзине, чтобы обеспечить равномерность приготовления.
5. Когда рис будет готов, выложите его ненадолго на поднос, чтобы испарилась лишняя влага, а затем вновь переложите в корзину, чтобы рис дольше оставался теплым.

ЛАПША

Яичная лапша из рисовой и пшеничной муки очень популярна среди тайцев, ее с удовольствием едят в супах и жарят в воке.

Если рисовая лапша каном чжин (ขนมจีน) представляет собой древнее наследие народа мон, то все остальные виды лапши завезли сменяющие друг друга волны китайских переселенцев. Когда-то лапшу ели только китайцы, а теперь это предмет национальной гордости. Блюдо *пхад тай* стало одним из символов тайской гастрономии во всем мире.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ЛАПШИ



Тушеная лапша
с соевым соусом
пхад си ю
(ผัดซีอิ้ว)

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОЙ ЛАПШИ



Хрустящая лапша
в кисло-сладком соусе
ми кроб
(หมี่กรอบ)

СУПЫ С ЛАПШОЙ



Суп с пшеничной лапшой,
красной свинойной
и вонтонами*
ба ми му данг
(บะหมี่หมูแดง)



Тушеная лапша
из соевого теста
пхад вун сен
(ผัดวุ้นเส้น)



Салат с лапшой
ям мама
(ยำมาม่า)



Прозрачный бульон
с круглыми макаронами
и свиными потрохами
куай яп нам сай
(กวยจั๊บน้ำใส)

* Вонтоны — разновидность пельменей. — Прим. ред.

KARPI (แกง)

Карри — несомненная квинтэссенция тайской кулинарной самобытности. Это блюдо имеет особенности в каждом регионе и даже городе.



Бывают варианты повседневного карри, которые можно найти в любых столовых и закусочных ран као каенг (ร้านข้าวแกง). Там предложат массу разновидностей карри, и вы сможете наполнить тарелку по собственному выбору. Но есть карри для всевозможных торжественных случаев. Для их приготовления потребуются помощники и несколько дней в запасе. Нельзя не упомянуть и так называемые королевские карри

с более изысканными ингредиентами, в отличие от деревенского карри и карри «из джунглей», или каенг па (แกงป่า).

Словом каенг, которое переводится как «карри», называется множество блюд, в основе которых лежит паста карри — прик каенг (พริกแกง). Для ее приготовления необходимо растереть в гранитной ступке ароматические травы, специи и ферментированные продукты, отвечающие за соленость и вкус умами. Эту пасту используют для усиления аромата карри, которое может быть в виде наваристого супа, сливочного карри на кокосовом молоке или мясного блюда, приготовленного в воке.



Каенг паненг (แกงพะเนียง) — карри на кокосовом молоке



Каенг ом (แกงอ่อม) — карри на воде



Кхуа клинг (คั่วกลิ้ง) — сухое карри, приготовленное в воке

НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО ПХАД КАПРАО (ผัดกะเพรา)

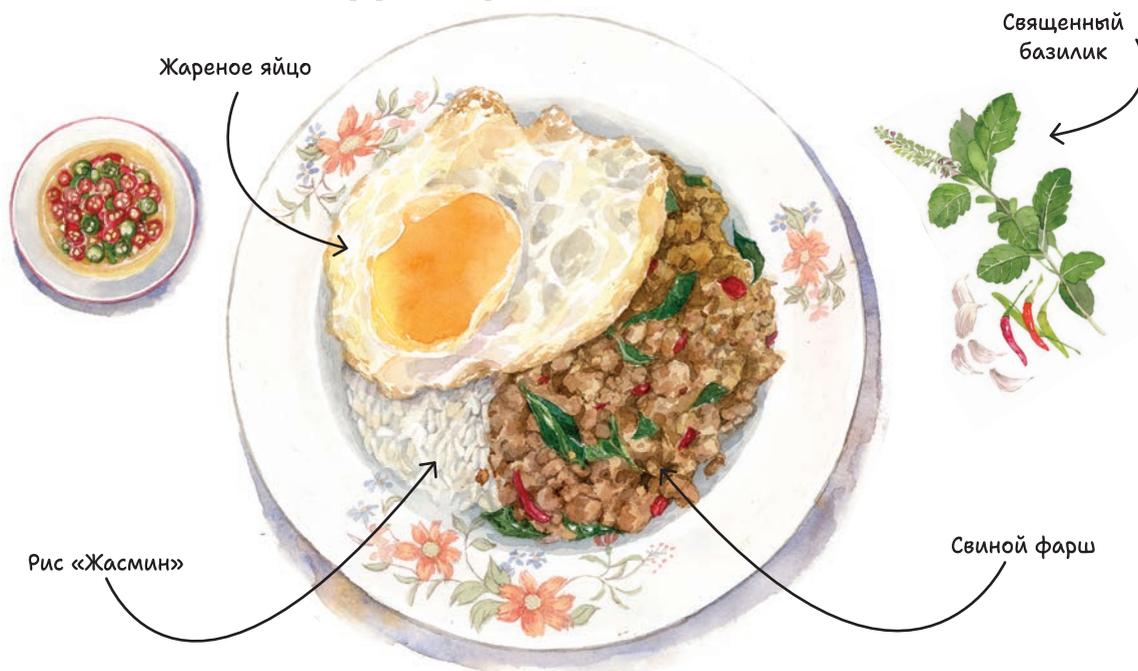
Многие тайцы любят перекусывать на ходу именно этим несложным и быстрым в приготовлении блюдом. В переводе его название означает «обжаренный со священным * базиликом».

В рецептах *пхад капрао* используются разнообразные белковые ингредиенты: свиной фарш (он самый популярный), хрустящее жаркое из свинины, курица, говядина, столетние яйца, креветки и другие морепродукты. *Пхад капрао* настолько популярен, что Управление по туризму Таиланда даже учредило национальный конкурс на лучший рецепт «Всемирный Гран-при Таиланда по приготовлению капрао — 2023»!

Для приготовления *пхад капрао* в воке обжаривают большое количество измельченного чеснока и перца, а затем добавляют белковый компонент, соевый, устричный и рыбный соусы, немного сахара и, наконец, незаменимый священный базилик *бай капрао* (ใบกะเพรา). Подают это блюдо с жареным яйцом и рисом «Жасмин».

ПХАД КАПРАО МОУ САП (ผัดกะเพราหมูสับ)

Свиной фарш, обжаренный со священным базиликом



* Здесь речь идет не о святости, а о туласи, или базилике тонкоцветном, который еще называют базиликом священным. Это кустарник семейства яснотковые. В отличие от обычного базилика, у священного нет анисового запаха, а листочки и стебли шершавые, покрытые ворсинками. — Прим. ред.