



# Море, солнце и еда



**За окном февраль – с метелями, морозами и ветрами. Конечно, в это время всем хочется тепла, ласкового моря и жаркого солнца. Всего этого в избытке... в далеком Таиланде. Если нет возможности немедленно посетить благодатный край, можно приготовить дома вкуснейшие блюда национальной тайской кухни, пряные ароматы которых согреют душу и прибавят бодрости.**

Словом «фаранг» в Таиланде обозначают любого белого иностранца. Это не что иное, как искаженное английское «иностранец». Надпись «Я люблю фарангов» на английском или тайском встречается в такси ничуть не реже, чем «Я люблю короля», а уж, своего монарха тайский народ обожает.

**Т**аиланд – страна с богатейшей историей и древнейшими культурными традициями. Сегодня здесь мирно соседствуют древняя экзотика Востока и самые последние достижения современности: буддийские храмы и огромные небоскребы, самобытная культура и бурная ночная жизнь, плавающие рынки и огромные супермаркеты, тайская кухня и фешенебельные европейские рестораны. Приморскую часть характеризуют комфортабельные отели, теплое море, золотистые пляжи, коралловые острова, увлекательнейшие экскурсии и развлечения на любой вкус. История королевства Таиланд нетипична

для стран Юго-Восточной Азии: это единственная страна, которая за всю свою историю никогда не становилась жертвой колонизации. Слово «Таиланд» переводится с местного языка как «страна свободных».

Чуть ли не круглый год сюда стремятся попасть многочисленные туристы со всех концов света. Для многих Таиланд – это волшебная страна, жизнь в которой вся соткана из радости, веселья и удовольствий. Знаменитая на весь мир формула «санук-сабай» (первое слово означает комфорт душевный, а второе – физический), тропический климат, легендарная дружелюбность местных жителей – все это притягивает огромное количество европейцев, американцев и русских, которые стремятся присоединиться к пестрому международному братству «белых» – фарангам.

## **ВСЮДУ РИС**

Таиланд не даром называют удивительным местом: здесь ярко и неповторимо сочетаются самые разные традиции, в том



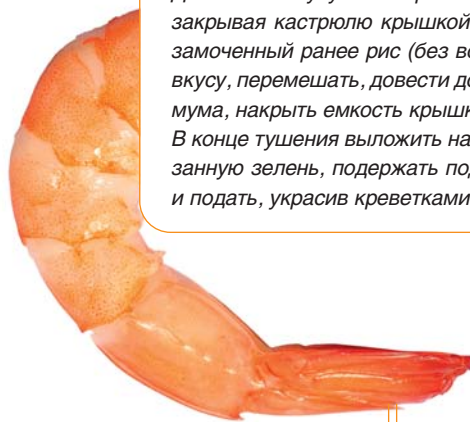
## Острый рис с креветками

200 г длиннозерного тайского риса сорта «Жасмин»; 1 морковь; 300 г креветок; щепотка имбиря; соль, перец; 2 ст. ложки рубленой зелени; 2 зубчика чеснока; 3 ст. ложки растительного масла; 2 авокадо;

1 небольшой огурец; 200 г креветок; щепотка имбиря; соль по вкусу; 1 спелый помидор; 1 головка репчатого лука; 400 мл бульона (овощного или куриного); 1 ч.л. порошка «Карри»; 2 лавровых листа.

*Промытый рис замочить в холодной воде на час. Затем воду слить, подготовить все продукты вместе, т.к. процесс приготовления довольно быстрый, и все должно быть под рукой. Нарезать помидор, морковь, лук и чеснок мелкими кубиками. Разогреть в воке (многофункциональная кухонная посуда) или сковороде масло, обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, пряности (имбирь, карри, лавровый лист), обжарить 1-2 минуты, постоянно помешивая, чтобы пряности не подгорели. Добавить к луку все нарезанные овощи и половину нормы бульона. Не закрывая кастрюлю крышкой, потушить овощи 5 минут. Затем добавить замоченный ранее рис (без воды), влить оставшийся бульон, посолить по вкусу, перемешать, довести до кипения, после чего убавить огонь до минимума, накрыть емкость крышкой и тушить 10 минут.*

*В конце тушения выложить на рис размороженные креветки и мелко нарезанную зелень, подержать под крышкой еще минутку, затем перемешать и подать, украсив креветками.*



**ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ ЗНАНИЕ НЕКОТОРЫХ СЛОВ:**

**Кай** – курица,  
**Му** – свинина,  
**Нья** – говядина,  
**Пет** – утка,  
**Ахан Тхале** – морепродукты,  
**Кунг** – креветка,  
**Пу** – краб,  
**Пла** – рыба,  
**Пла-мык** – кальмар,  
**Мангавират** – вегетарианское блюдо.

числе и кулинарные. Тайская кухня – это не только жареные насекомые (как многим из нас представляется), но еще и большое количество блюд из всевозможных продуктов. Основа и важнейший продукт питания в стране – рис. Его готовят и как основное блюдо, и как гарнир, и в качестве десерта. Даже слово «еда» с тайского переводится как «рис» – «кхао». Блюда из мяса, рыбы, овощей и фруктов называются «кап кхао», что переводится как «что едят с рисом».

Существует два сорта риса. Белый рассыпчатый принято есть ложкой, накладывая в нее рис вилкой, которую держат в левой руке. Клейкий рис едят правой рукой, скатывая из него маленькие шарики или умело орудуя двумя палочками. Наиболее популярные блюда: обжаренный рис с рыбой, крабами, овощами или яйцами, жаркое с рисом и пряностями, кисло-сладкий рис, острый рис с креветками, острый рис с базиликом и морепродуктами.

Рис подают к большинству блюд как дополнение, без которого невозможно унять пожар острых соусов. «Настоящий



тайский вкус» большинству блюд придают всевозможные соусы. «Королем стола» считается знаменитый жгучий тайский карри, видов которого множество. Попробовать ароматный тайский рис можно буквально на каждом шагу в маленьких закусочных прямо на улице. В них трудятся аккуратные домохозяйки, использующие свежайшие фрукты, овощи, морепродукты прямо с рынка, готовящие превосходные кушанья, которые ничем не уступают изделиям профессиональных поваров. Меню здесь не в ходу, и повсюду предлагается примерно один и тот же набор блюд, а иногда и одно-единственное кушанье. Объясниться можно очень просто: ткнуть пальцем в то блюдо, которое у нее стоит на стойке-плите. А еще можно понаблюдать, если вы не торопитесь, за самим процессом, – например, увидеть, как готовит хозяйка.

### ХОЧУ МЯСА!

Для тех, кто жить не может без мяса, в Таиланде раздолье. Тайцы готовят и свинину, и говядину, и птицу. Иногда мясо





### СУПЧИК НА ДЕСЕРТ

Тайцы так же, как и мы, очень любят супы, только подаются они у них после риса и основного блюда. Видов супов масса, и каждый из них отличается своим, характерным только для него, вкусом.



### Куриный суп с овощами и рисовой лапшой

1 ч. ложка растительного масла; 2 зубчика чеснока (тонко нарезанных вдоль); 2 свежих маленьких перца чили (очистить от семян, мелко нарезать); 1 л куриного бульона; 2 куриные грудки (филе); 200 г тонкой рисовой лапши; 80 мл свежего лимонного сока; 150 г стеблей сельдерея; 3 перышка зеленого лука.

Разогреть на среднем огне масло в большой кастрюле. Добавить чеснок, перец и тушить, помешивая, 2 минуты. Добавить бульон. Накрыть крышкой и довести до кипения. Убавить огонь до медленного, добавить куриное филе, порезанное мелкими кубиками, и варить 15 минут. Добавить лапшу в бульон. Вскипятить и варить примерно 2 минуты. Добавить сок лимона, стебли сельдерея, порезанные полукольцами, варить еще 1 минуту. Суп налить в тарелки, украсить яйцом, сваренным вкрутую, и зеленым луком. Подавать с дольками лимона.

комбинируется с рыбой или моллюсками. Еда обязательно сдабривается большим количеством пряностей, правильно применить которые – целое искусство.

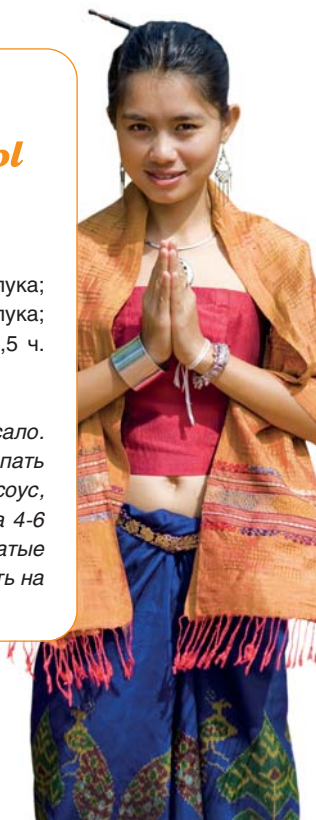
В особенном почете у тайцев острые грибные супы, рыбные с креветками, острый и кислый суп из кокосового молока или овощей с курицей.



### Маринованные кусочки свинины на шпажках

600 г филе свинины; 200 г зеленого лука; 50 г свиного сала; 1 головка репчатого лука; 50 мл соевого соуса; сок 1 лимона; соль, перец чили по вкусу; 0,5 ч. ложки порошка карри; 4-5 бутончиков гвоздики; щепотка имбиря.

Нарезать мясо кубиками со стороной 1,5-2 см. Мелко порезать сало. Стебли зеленого лука мелко порубить. Кусочки мяса посолить, посыпать перцем и мелко порезанным репчатым луком. Добавить соевый соус, лимонный сок и пряности, перемешать и оставить мариноваться на 4-6 часов в холодном месте. Слепить из мяса вокруг шпажки продолговатые шашлычки и жарить на гриле 7-10 минут, переворачивая их. Подавать на блюде, не снимая со шпажек.



Таиланд называют еще Королевством улыбок». «Добро пожаловать в Королевство улыбок!» – привлекает реклама туристов. Насчет улыбок – все правда. Улыбаются, когда предлагают вам действительно замечательные и качественные вещи, и улыбаются, когда пытаются продать подделку. С улыбкой предлагают знаменитый тайский массаж и с улыбкой арестуют вас за пользование услугами криминального характера, к чему будут склонять вас тоже с улыбкой...



## Легкий салатик из овощей с грибами

1 цукини (или кабачок); 2 болгарских перца; 300 г шампиньонов; 2 зубчика чеснока; 2-3 стебля сельдерея; 4 ст.л. тайского сладкого соуса (или мелко нарезанный стручок перца чили и 1 ст.л. меда); 5 ст.л. соевого соуса; 5 ст.л. растительного масла.

*Все овощи нарезать кусочками произвольной формы. У грибов удалить нижнюю грубую часть, шляпки крупно порезать, мелкие оставить целыми. Хорошо раскалить сковороду-вок, влить туда растительное масло. Затем положить грибы, цукини, болгарский перец и обжарить 3 минуты, помешивая. Добавить сельдерей, чеснок и обжарить еще 2 минуты. В сковороду влить соевый соус, тайский сладкий соус, если понадобится – щепотку соли. Снять с огня и подавать на стол.*

из самых вкусных тайских фруктов), личи, мангустин. Фрукты продаются уже очищенными в лоточках, завернутых в пищевую пленку. Найти их можно повсюду: в супермаркетах, забегаловках, в передвижных лотках на улице, и стоят они сущие копейки. Из фруктов тайцы делают всевозможные десерты, например, роллы из жареных бананов: вкусно, сытно, необычно. ■



### ЛЕГКОСТЬ НЕОБЫКНОВЕННАЯ

Овощи в Таиланде готовят чуть припущенные, почти сырые – как в теплом виде, так и в холодных салатах. Легкий диетический салатик из овощей с грибами в соевом соусе готовится очень быстро, а если вместо грибов положить кусочки мяса, рыбы или морепродуктов, то каждый день к обеду будет и разный, и полезный салат.

### ФРУКТОВЫЕ РОЛЛЫ

Количество фруктов на столе просто не поддается описанию. Кроме таких широко известных, как арбузы, бананы, кокосы, ананасы, папайя, манго, обязательно следует попробовать экзотический «дуриан» (правда, запах у него просто ужасный), гуаву, помело, рамбутан (один



## Роллы из жареных бананов

5 бананов; 3 ст. ложки сахарной пудры; 2 ст. ложки растительного масла без запаха; слоеное готовое тесто.

*Бананы очистить от кожуры, разрезать каждый пополам, потом вдоль. Каждый кусочек слегка припорошить сахарной пудрой и обжарить на сковороде с раскаленным растительным маслом по минуте с каждой стороны. Следить, чтобы не подгорели. Жареный банан завернуть в очень тонко раскатанный пласт теста и обжарить в той же сковороде еще по полминуты с каждой стороны. Подают горячие бананы с мороженым, шоколадным соусом, или просто присыпав сахарной пудрой.*



### ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ТАЙСКОЙ КУХНИ, ДОСТУПНЫЕ ЖЕЛУДКУ ЕВРОПЕЙЦА

- Том Ям Кунг – острокислый суп на кокосовом молоке с креветками.
- Том Кха Кай – суп на кокосовом молоке с курицей.
- Ям Тхале – острый салат с морепродуктами.
- Сом Там – острый салат из зеленой папайи с арахисом.
- Кээнг Кхиеу Ван Тхале – зеленый карри с морепродуктами.
- Кай Пхат Мет Мамуанг – жареные кусочки курицы с орешками кешью.
- Сате Му – маленькие шашлычки из свинины с арахисовым соусом.
- Кхау Пхат Пу – жареный рис с яйцом, овощами и крабовым мясом.
- Массаман Кай – курица в соусе – массаман карри.
- Пхат Крапао Му – жареный свиной фарш с чесноком, чили и базиликом.
- Пхат Тхай Кунг – жареная тайская лапша с креветками.
- Хо Мок Пла – рыба, приготовленная в специальном горшочке на пару, с соусом карри.
- Кунг Саронг – креветки, завернутые в хрустящую лапшу.