

Алёна Ериженко

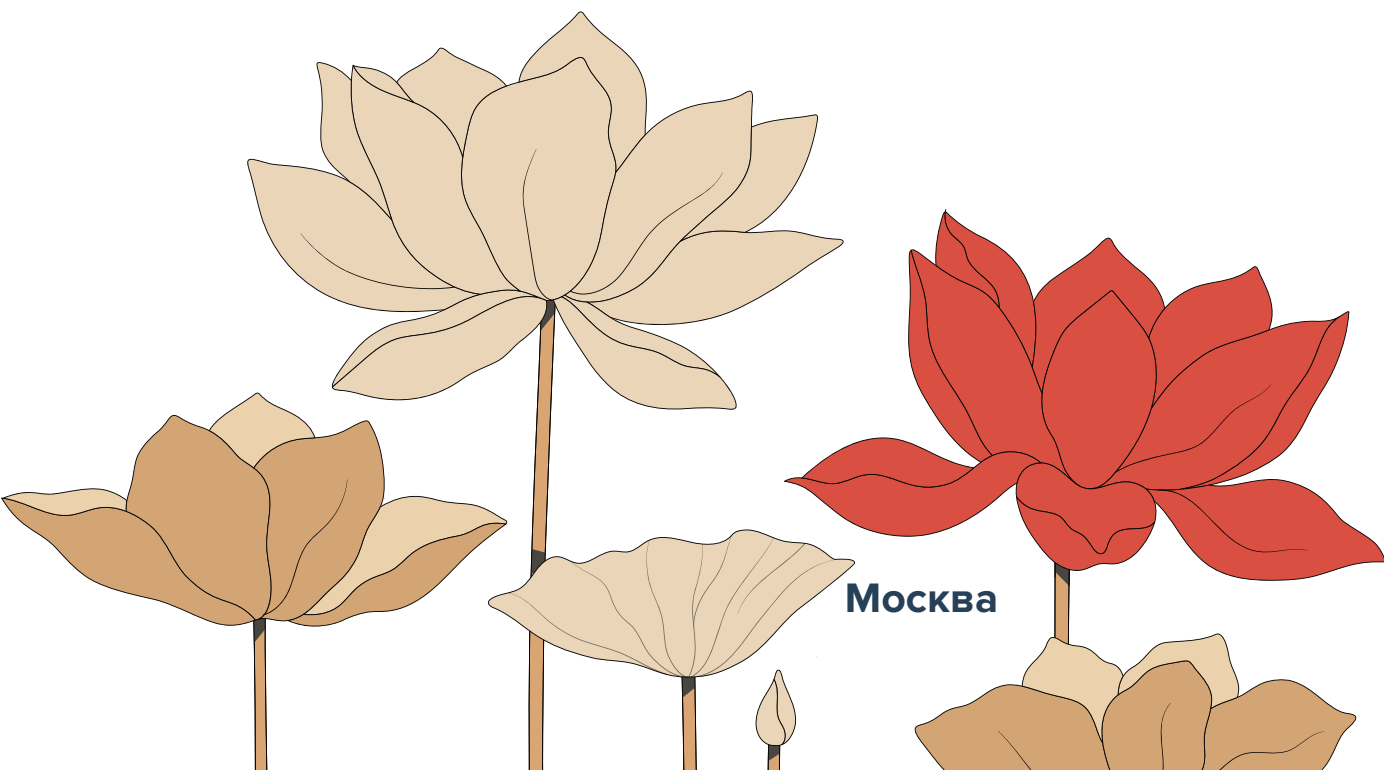
Вкусы Азии

ПАУХА
АЗИАТСКАЯ

которую
легко
приготовить
дома

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
----------------------	----------

Основы паназиатской кухни	5
--	----------

Про ингредиенты	5
------------------------------	----------

Базовые продукты	5
------------------------	---

Соусы и приправы.....	7
-----------------------	---

Свежие и сухие специи и пряности	13
--	----

Овощи, фрукты и орехи.....	17
----------------------------	----

Про инструменты	20
------------------------------	-----------

Про техники	22
--------------------------	-----------

Указатель ингредиентов и терминов	24
--	-----------

Салаты и закуски	25
-------------------------------	-----------

Тайский салат из говядины	26
---------------------------------	----

Пряный салат с кальмаром	28
--------------------------------	----

Китайский капустный салат	30
---------------------------------	----

Салат из битых огурцов	32
------------------------------	----

Суномоно	34
----------------	----

Вьетнамский салат из капусты с курицей	36
--	----

Салат из помело с креветками.....	38
-----------------------------------	----

Капуста ямицуки.....	40
----------------------	----

Салат из древесных грибов	42
---------------------------------	----

Спринг-роллы.....	44
-------------------	----

Супы	47
-------------------	-----------

Том ям с креветками.....	48
--------------------------	----

Фо бо	50
-------------	----

Мисосиру	54
----------------	----

Основные блюда	55
-----------------------------	-----------

Баклажаны в китайском стиле.....	56
----------------------------------	----

Тамагояки.....	58
----------------	----

Китайский паровой омлет	60
-------------------------------	----

«Три сокровища земли»	62
-----------------------------	----

Пибимпап	64
Китайская жареная лапша	68
Жареный рис по-тайски.....	70
«Муравьи взбираются на дерево»	72
Пад-тай	74
Кимпап	76
Рыба на пару с имбирем	78
Стир-фрай из креветок с овощами	80
Кальмар на пару с лимонным соусом.....	82
Карри с рыбой и креветками.....	84
Мидии на створке	86
Азиатские фрикадельки в глазури	88
Курица с кешью	92
Куриные бедра барбекю	94
Говядина с брокколи в устричном соусе	96
Свинина в кисло-сладком соусе	98
Тонкацу	100
Гедза	102
Голубцы со свиной и креветками	106
Ребра барбекю в китайском стиле	108

Выпечка и десерты..... 111

Хоккайдо (шокупан)	112
Клейкий рис с манго	114
Чиа-пудинг с манго.....	116
Японский хлопковый чизкейк.....	118
Арахисовое печенье с мисо	122

Соусы, добавки и базовые рецепты..... 124

Арахисовый соус	124
Вьетнамский соус.....	124
Как сварить идеальный рис	124
Как сварить креветок.....	125
Маринованные яйца	126
Маринованные овощи по-вьетнамски.....	126
Чили-масло	127

Паназиатская кухня — это не просто еда, а целый континент на одной тарелке: яркие, но при этом гармоничные вкусы, которые возвращают вас в маленькое кафе во вьетнамском переулке или изысканный ресторан в Бангкоке, заставляют вспомнить вечерние рынки, где воздух пропитан ароматными специями и в огромных воках что-то непрерывно жарится или варится. Паназиатская кухня — это мостик, связывающий кулинарные традиции стран Юго-Восточной Азии, а эта книга — приглашение в увлекательное путешествие.

Мы не ставим перед собой задачу научить вас готовить что-то очень экзотические и редкое, что вы однажды попробовали в отпуске и вам понравилось. Цель этой книги — рассказать, чем вкусы Азии глобально отличаются от более привычных нам европейских, почему они такие притягательные, и научить вас готовить азиатские блюда из ингредиентов, которые можно купить в нашей стране. Мы постараемся исключить слишком острые и непривычные блюда, не будем стремиться к максимальной аутентичности, предложим адекватные замены и адаптированные техники. Кроме того, если вам встретится какой-то непривычный ингредиент, скорее всего, он будет фигурировать в нескольких рецептах, чтобы ему обязательно нашлось применение.

Кроме классических блюд, относящихся к определенной кухне, здесь вы найдете «вариации на тему» — эдакий фьюжн, в котором используются характерные ингредиенты и техники — паназия в полном смысле слова!

Сложно найти человека, которому не нравился бы яркий вкус жареной лапши с овощами, сочные гедза или пряный суп том ям. В основе приготовления блюд паназиатской кухни лежит несколько правил, а также для этого понадобится базовый набор ингредиентов и инструментов.



Основные принципы паназиатской кухни

Тщательная подготовка ингредиентов и быстрое приготовление — большинство блюд готовятся буквально 10–20 минут, но, чтобы не отвлекаться в процессе термической обработки, важно нарезать все ингредиенты и смешать все соусы заранее. Часть этих заготовок можно сделать заранее и хранить в холодильнике, чтобы ускорить процесс в нужный момент.

Баланс вкусов. Есть правило, что в азиатских блюдах должны обязательно присутствовать все базовые элементы вкуса: кислый, сладкий, соленый, пряный/острый и умами, но ни один из них не должен излишне выделяться. Именно поэтому нужно пробовать блюдо в процессе приготовления и в конце «выправлять» вкус, чтобы он был максимально гармоничным. За сладкий вкус отвечают сахар, мед или фрукты; кислый получают за счет уксуса, тамаринда или сока лайма; соленый вкус дает соль, соевый и рыбный соус, мисо или бобовая паста; остроту несет перец чили в разных формах; а агенты умами — ферментированные соусы (соевый, рыбный, устричный), пасты (мисо и бобовая), сушеные водоросли и морепродукты.

Умами — это официально признанный пятый базовый вкус. В переводе с японского это слово означает «приятный» или «восхитительный» вкус. Он ощущается как мясной, бульонный или насыщенный вкус с долгим богатым послевкусием.

Про ингредиенты

Основные ингредиенты паназиатской кухни — это фундамент, на котором строятся блюда Юго-Восточной Азии и соседних стран. Некоторые продукты стали совершенно обычными и для европейской кухни: рис, разные виды лапши, соевый соус, кокосовое молоко и т.д., а вот другие до сих пор остаются чем-то очень экзотическим. Для удобства мы разделим их на категории: базовые продукты, соусы и приправы, свежие и сухие специи и пряности, овощи, фрукты и орехи.

Базовые продукты

Рис — основа несчетного количества блюд от суши до пибимпапа, а также один из главных источников углеводов в паназиатской кухне, эдакая замена



сверху вниз: жасмин, басмати, фушигон

европейского хлеба. Несмотря на многообразие видов, чаще всего используется длиннозерный рис «жасмин» (тайская, вьетнамская и камбоджийская кухня) и «басмати», короткозерный (китайский «фушигон», японский для суши) и клейкий рис для некоторых десертов. Так как рис обязательно присутствует на столе, очень важно правильно его варить — с помощью специальной рисоварки или в кастрюле, соблюдая оптимальную пропорцию риса и воды и режим варки. (см. «базовые рецепты»)



Лапша — не менее важный ингредиент, и, в зависимости от региона и кулинарных традиций, она бывает изготовлена из разного сырья. Самые популярные виды: рисовая (супы, жареная, гарнир), пшеничная с добавлением яиц и без (удон, рамен), гречневая (соба), стеклянная на основе крахмала: кукурузного, картофельного, бобового. Лапшу ценят за нейтральный вкус и разнообразие текстур, а также за способность впитывать соусы и каждый раз превращаться в новое блюдо. Разновидностью рисовой лапши можно считать рисовую бумагу, которая используется для спринг-роллов и других холодных закусок. Это тонкие полупрозрачные листы разного размера, круглой или квадратной формы. Часто рисовую бумагу обжаривают во фритюре, чтобы получить пышные хрустящие «чашечки» для салата или чипсы для эффектной подачи блюда.

Тофу и прочие соевые продукты — идеальный источник полноценного белка, который просто обожают вегетарианцы. Тофу (соевый творог) чаще всего бывает двух видов: твердый, похожий на сыр, и более мягкий, так называемый «шелковый», напоминающий нежный омлет. Твердый тофу хорошо держит форму, поэтому его жарят, запекают, маринуют, добавляют в салаты и используют как фарш для фрикаделек. «Шелковый» тофу очень нежный, поэтому его добавляют в супы, соусы, смузи и даже десерты.

Соусы и приправы

Это, пожалуй, главное, что отличает европейскую кухню от паназиатской кулинарной традиции, где во главу угла поставлен баланс всех вкусов: кислого, сладкого, соленого, сладкого и умами, при этом все это сопровождается пикантной остротой и яркими ароматами. Именно эту задачу призваны решить соусы, которые естественным образом усиливают вкусы и создают гармонию. В любом азиатском магазине буквально глаза разбегаются от многообразия баночек и бутылочек, но есть необходимый минимум, без которого любителям азиатских блюд не обойтись.

Соевый соус — одна из самых популярных приправ в мире. Это продукт натурального брожения, обладающий глубоким и очень насыщенным вкусом и темно-коричневым цветом. Первый соевый соус начали производить в Китае еще 2500 лет назад! В блюдах он служит натуральным усилителем вкуса, источником соли и естественным красителем. Чаще всего в продаже встречаются китайский, японский и корейский соевый соус, у них есть определенные отличия в составе, поэтому они обладают разным вкусом. В идеале для блюд японской кухни нужно использовать японский соевый соус, а для китайских — китайский. Однако именно китайский соевый соус считается максимально универсальным и в продажу поступает двух видов: светлый (light) и темный (dark). Светлый соус более соленый и жидкий, используется как приправа (источник соли и вкуса) в холодных блюдах, в маринадах и салатах, а также в процессе приготовления горячих блюд. Темный соус более густой и концентрированный, менее соленый, его добавляют в самом конце приготовления горячих блюд для придания «глубины» блюду. Если в рецепте сказано просто «соевый соус», по умолчанию имеется в виду светлый.

Рыбный соус — краеугольный камень тайской и вьетнамской кухни, его, пожалуй, не добавляют только в десерты. Это жидкость чайного цвета с весьма специфическим запахом, особенно для неподготовленного европейского носа,



рыбный и устричный

но в гомеопатических дозах раскрывает вкус блюда лучше, чем что-либо еще. Используется как источник соли, умами-компонент и усилитель других вкусов. Являясь уже ферментированным продуктом, хранится рыбный соус почти бесконечно, поэтому можно не переживать, что, купив бутылочку, вы не успеете его использовать и он испортится, максимум, что может произойти, — сформируются кристаллы соли на дне. Кстати, рыбный соус в разных вариациях возник одновременно на двух континентах, ведь еще в Древнем Риме готовили гарум — жидкую приправу из ферментированных анчоусов.

Устричный соус, как и многие другие выдающиеся продукты, обязан своим появлением счастливому случаю: в 1888 году владелец ресторана в провинции Гуандун забыл про устриц, которых варил на ужин, кастрюля провела на плите несколько часов, почти вся вода выкипела, оставив на дне густой, ароматный и неожиданно вкусный соус. Вдохновившись своим случайным изобретением, этот ресторатор решил организовать промышленное производство устричного соуса, и чтобы иметь постоянный надежный источник устриц, даже открыл устричную ферму. Сегодня при производстве устричного соуса никто не использует свежие устрицы, заменяя их устричным экстрактом. В составе также есть соевый соус, карамель, крахмал в роли загустителя. Устричный соус не используется в сыром виде, но без него не обойтись в таких блюдах, как говядина с брокколи в устричном соусе, всевозможные стир-фраи с овощами, жареный рис и лапша. В нем также очень хорошо мариновать овощи для гриля (грибы, кабачки, баклажаны) и мясо, особенно нейтральную курицу.

Острый соус Lao Gan Ma, который придает тот самый «китайский» вкус всему, к чему прикасается. В народе его называют «Старая няня» или «Старая крестная», а придумала его безграмотная Тао Хуаби, которая сначала продавала соус друзьям и знакомым, а затем основала целую империю! Его популярность неизменно растет, и он продается по всему миру. Одна из причин — уникальный вкус, который получается благодаря специальной смеси перцев чили, не вызывающих пожар во рту, а придающих приятную жгучесть, а также ферментированных соевых бобов, лука и чеснока. Этот соус еще называют «чили крисп» — хлопья чили обжарены до хруста, поэтому ложечка Lao Gan Ma вносит в блюдо текстурный акцент. Такая баночка долго хранится, а содержимое отличается большой универсальностью: добавить в заправку азиатского салата для остроты и хруста, улучшить лапшу или рис одним легким движением, смешать с соевым со-



усом и медом и получить маринад или глазурь для курицы или свинины, поднять на новую высоту любой стир-фрай или даже просто добавить несколько капель в майонез или соус для макания.

Рисовый уксус производят из рисового вина, и впервые на российский рынок он попал как «уксус для суши», то есть уже приправленный солью и сахаром в определенной пропорции, что нужно учитывать в процессе приготовления. Из всех видов уксуса он самый мягкий, так как в нем всего 3,5–4% уксусной кислоты. Традиционно он используется в блюдах японской, китайской и вьетнамской кухонь, хотя в китайских ресторанах чаще всего его заменяют более простым и дешевым спиртовым уксусом. Натуральный уксус имеет слегка бежевый оттенок и тонкий аромат. Он пригодится как в азиатских блюдах — салатах, маринадах, соусах, так и в качестве замены любого другого уксуса для маринования овощей или даже для более мягкого вкуса домашнего майонеза.



Темный (или черный) рисовый уксус — одна из разновидностей рисового уксуса, выдержанного в деревянных бочках от 3 до 15 лет. Поэтому его иногда еще называют «выдержанный» или «зрелый». Такой уксус в процессе созревания теряет часть кислотности, становится более мягким и одновременно приобретает новые оттенки вкуса — карамельные, шоколадные, древесные нотки, напоминающие итальянский бальзамический уксус. Его используют только в свежем виде в салатных заправках или для обмакивания всевозможных пельменей, и именно он придает характерный вкус китайским салатам.

Тамариндовая паста (пюре) — это кислый ингредиент, его используют в блюдах, где может помешать яркий цитрусовый вкус или требуется термическая обработка, ведь свежий сок лайма, как правило, добавляют в самом конце в готовое блюдо. Эту довольно жидкую пасту получают из мякоти кислого тамаринда, размачивая ее в воде. На вкус тамаринд напоминает сухофрукты — финики, чернослив, но обладает интенсивным кислым вкусом и темным цветом. Этот ингредиент используют в блюдах тайской и индийской кухни. Только индийская паста более густая и концентрированная, поэтому для рецептов в этой книге лучше использовать тайскую.

Соус «сладкий чили» (sweet chili sauce) сегодня переживает настоящий бум популярности, ведь его активно используют не только в блюдах паназиатской кухни, а и в более традиционных рецептах птицы, рыбы и овощей. Он отличается довольно щадящей остротой, которая хорошо уравнивается сладостью и кислотой, поэтому сладкий чили можно использовать как самостоятельный соус для обмакивания. А за счет довольно вязкой консистенции (благодаря крахмалу в составе) он улучшает не только вкус, но и консистенцию соусов и салатных заправок. В рецептах, где используется соус сладкий чили, его можно заменить свежим перчиком чили и сахаром: 1 ст. л. соуса = 1 ч. л. сахара + ½ перчика.



Кунжутное масло в продаже встречается двух видов: нерафинированное светлое, с тонким ореховым вкусом, напоминающим свежий кунжут или кунжутную халву, и темное — из обжаренных семян, с очень ярким и узнаваемым «азиатским» вкусом. Это один из компонентов, определяющих вкусовую палитру японских, корейских и китайских блюд. Важно выбирать масло, изготовленное на 100% из кунжута, так как попадают смеси с обычным растительным. Темное кунжутное масло добавляется в блюдо буквально по капле на последнем этапе приготовления, чтобы минимизировать его нагревание.

Терияки. Само слово «терияки» изначально обозначало способ приготовления: мясо или рыба готовились на гриле, а для создания аппетитной глянцевой корочки в процессе поливались сладко-соленым соусом, который делали из соевого соуса, японского сладкого вина мирин и более нейтрального кулинарного саке в равных пропорциях. На Западе соус терияки претерпел существенные изменения: сначала из состава исключили саке, затем мирин, но «взамен» добавили чеснок, имбирь и кунжутное масло. Компания Kikkoman, самый известный в мире производитель соевых соусов, впервые представила соус терияки американскому рынку в 1961 году,

но он все еще оставался соусом-маринадом. Спустя некоторое время появилась вторая версия — с добавлением крахмала, сделав более густой терияки популярным соусом для макания. И по сей день на полке мирно соседствуют более жидкий соус терияки, который лучше использовать в качестве маринада, и густой, которым можно в последний момент смазать курицу гриль для придания азиатского лоска или подать его вместо кетчупа к блюдам азиатской кухни.



Хойсин — это темный вязкий соус с кисло-соленым, пряным вкусом — китайский вариант глазури барбекю. Этот соус производят из ферментированных соевых бобов, сахара, чеснока, уксуса, кунжутного масла и небольшого коли-

чества чили, а используют в качестве финишной глазури для блюд на гриле, для обмакивания и как соус-маринад. Чаще всего соус хойсин ассоциируется с уткой по-пекински, так как непременно подается к этому блюду. С этим соусом связана забавная путаница: само слово на кантонском диалекте означает «морепродукты», хотя в составе нет ничего рыбного, и даже при подаче его не принято сочетать с блюдами из рыбы или морепродуктов.

Кочудян (gochujang) — острая соевая паста из ферментированных соевых бобов с добавлением жгучего перца. Китайский соус с похожим вкусом и кулинарным применением называется доубанъцзян (doubanjiang), и в большинстве блюд они взаимозаменяемы. Острая паста, известная своим богатым и насыщенным вкусом, неперенный ингредиент корейских блюд. Ее добавляют в маринады, соусы для подачи, при обжаривании риса и лапши. Вкус пасты кочудян очень выраженный, и, если вы с ним пока не очень близко знакомы, лучше добавлять ее в блюдо в чуть меньшем количестве, чем указано в рецепте.



Сухой бульон даши (даси)

В продажу такой бульон поступает под названием «хондаши» и используется как основа для японских супов (рамена и мисо), а также в других блюдах в качестве усилителя вкуса, ведь в нем экстракт водорослей и молотая стружка тунца, которые используют при приготовлении бульона. У даши не такой интенсивный вкус, как у соевого соуса или мисо-пасты, но именно своей деликатностью он очень аккуратно обогащает вкусы других ингредиентов, делая их более насыщенными и глубокими. Кроме непосредственно бульона для супа, хондаши добавляют в японский омлет тамагояки, овощные блюда, а еще этими гранулами можно приправить обычную яичницу вместо соли, и она сразу станет на голову выше.



Мисо — это паста из ферментированных соевых бобов. Вкус очень богатый, глубокий, сладко-соленый с легким оттенком кислоты, буквально 100% умами. Мисо ценят не только за вкус, но и за пользу — в процессе ферментации в пасте появляются



ся дополнительные нутриенты, поэтому для японцев мисо — продукт здорового питания. Именно по этой причине в традиционных рецептах мисо почти никогда не подвергают термической обработке, добавляя в самом конце. Мисо добавляют в супы, соусы, маринады для рыбы, овощные блюда и даже десерты. В небольшом количестве мисо способна усилить все окружающие вкусы: глазурь для запеченных овощей, сливочное масло, майонез или даже мороженое. В продаже встречается светлая, красная и темная мисо-паста, и чем она темнее, тем интенсивнее вкус. В качестве универсального ингредиента лучше остановить свой выбор на светлой, желательной произведенной в Японии.

Шрирача (sriracha) — острый соус из ферментированного перца чили родом из одноименной тайской провинции. Соус обладает острым вкусом и однородной консистенцией. Используется как универсальный острый компонент, не меняющий общий вкусоароматический профиль блюда. Очень похож на острый соус табаско, но в 2–3 раза мягче. Если добавить немного шрирачи в майонез, капнуть кунжутного масла, то получится популярный соус «спайси», которым часто украшают японские роллы (суши-маки).

Паста том ям — это концентрированная тайская приправа, готовая основа для знаменитого одноименного супа. У нее узнаваемый аромат и очень насыщенный кисло-острый вкус (ведь само название знаменитого супа означает «кисло-острый суп»). В ее состав входит сухой и свежий перец чили, он же придает пасте ярко-красный цвет, также в ней в измельченном виде есть традиционные ароматические ингредиенты: стебли лемонграсса, листья кафирского лайма и корень галангала. Дополнительно в пасту добавлены обжаренный лук-шалот и чеснок, креветочная паста и рыбный соус в качестве усилителя вкуса, тамариндовое пюре в роли кислого ингредиента. Эту пасту используют как самостоятельную базу для супа или в дополнение к необходимым «вершкам и корешкам».

Карри-паста, в отличие от порошка карри, характерного для индийской кухни, имеет консистенцию неоднородной пасты и состоит из приправ, ароматных трав, кореньев, перца чили (красного или зеленого, что отчасти определяет цвет самой пасты и готового блюда). Существует несколько видов пасты, предназначенной для разных видов карри: зеленая, красная, желтая, массаман и пананг, самой универсальной считается красная. Но пасту карри можно использовать не только по прямому назначению: она придаст яркий цвет жареному рису, ее можно добавить в бобовый суп или смешать с майонезом или жирными сливками и получить готовый соус для рыбы, курицы или креветок.

Свежие и сухие специи и пряности

Бадьян, который из-за формы коробочек и сходства с анисом еще называют «звездчатый анис», входит в состав комбинированной приправы «пять специй», а также применяется самостоятельно для ароматизации бульонов (например, для фо бо), при тушении мяса и птицы, для соусов и маринадов. В большинстве рецептов предполагается использование цельных коробочек бадьяна, поэтому их количество указывается поштучно.



Корица цейлонская — дорогая специя, и чаще всего в азиатских рецептах подразумевается использование ее «сводной сестры» — корицы китайской, или кассии. Это довольно толстая кора красно-коричневого цвета, скрученная в не очень тугие трубочки. У кассии сильный аромат и горько-острый вкус, который придает очень узнаваемый аромат бульонам и маринадам. Кассия входит в состав приправы «пять специй» в молотом виде, а в бульоны и тушеные блюда добавляется в форме целой палочки, а затем вынимается.

Кардамон бывает нескольких видов, и в Азии часто используют обычный зеленый для десертов и напитков, а для ароматизации бульонов есть отдельный вид — черный кардамон с хвойным ароматом. Это очень крупные коробочки размером почти с перепелиное яйцо, внутри которых спрятались душистые семена. По-другому черный кардамон называется «цаого» и является одной из базовых приправ азиатской кухни. В адаптированных рецептах его можно заменить обычным кардамоном в соотношении 1 коробочка цаого = 5 коробочек кардамона.



Сычуаньский перец не является перцем ботанически, но входит в состав приправы «пять специй» и является одной из базовых специй китайской, в частности сычуаньской, кухни. Он известен своим цитрусово-ментоловым ароматом, удивительным свойством вызывать онемение слизистой. Это качество успешно работает в сочетании с огненно-острыми перцами чили — легкая «анестезия» от сычуаньского перца создает некий защитный барьер, чтобы острота была не такой обжигающей.

