ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет

Кафедра экономики и менеджмента в туризме и гостиничном хозяйстве

Техника и технология общественного питания

РЕФЕРАТ

ТАЙСКАЯ КУХНЯ

Санкт-Петербург

2008год

Содержание

№1. История тайской кухни

№2. Традиции тайской кухни

№3. Основные продукты и традиционные блюда

Заключение

Список литературы

№1. История тайской кухни

Тайская кухня уникальна в мире. Она сочетает в себе качество и логичность китайской и остроту мексиканской. Развитие тайской кухни происходило в первую очередь под влиянием китайской и индийской. Острые, с большим количеством специй и неповторимые сычуаньские соусы имеют аналоги в тайской кухне. Это возможно оттого, что родиной тайцев (предки тайцев, лаосцев, шанцев и других современных народов, близких к тайцам по языку) являются юго-западные провинции Китая. Например, тайский gaeng som (кисло-острый суп) очень похож на сычуаньский суп.

При жарении в тайской кухне не используются ни крахмал и сложные соусы как в китайской, ни молочные продукты и карри как в индийской. Тайцы заимствовали у индийцев khreuang gaeng (смеси специй), карри и простые блюда из тушеного мяса. Тайская кухня стала неповторимой во многом благодаря тому, что тайцы не только заимствовали, но и превращали блюда в нечто новое, уникальное в своем роде.

Тайская кухня происходит из горных поселений юго-запада Китая (сейчас провинции Гуанси и Гуйчжоу), которые были родиной тайских племен. Между VI и XIII вв. они мигрировали в южные земли, на территории которых расположились Таиланд, Лаос и северная Бирма (Кроме этого есть тайские народности во Вьетнаме, такие как белые тайцы и черные тайцы). На тайскую кухню оказали влияние тропические растения, дичь, рыба и специи Юго-Восточной Азии наравне с влиянием других народов. К примеру, в XVII веке португальцы привезли сладости ко двору короля Нарая, а в XVIII веке во дворце появились индийский карри и мусульманская кухня. Из этих ингредиентов до сегодняшнего дня дожили gaeng massaman - смесь специй (корица, мускатный орех и др.) с карри, и gaeng karee - порошок карри, смешанный с острым перцем, кориандром и корицей. Другое тайское блюдо - khao moke-kai (курица-карри с рисом) практически без изменений перешло из индийской в тайскую кухню. Это вероятная причина то, что тайская кухня требует не только знания рецептов, но и умения, схожего с талантом художника.

# №2. Традиции тайской кухни

На тайскую кухню во многом повлияло два фактора - климат и культура, хотя большую роль играла и история этой страны, эмиграция, нашествия. Благоприятный климат позволяет собирать здесь два и даже три урожая ежегодно, а всевозможная зелень растет круглый год. Пожалуй, именно местным изобилием можно объяснить такой феномен, как отсутствие в тайском языке понятия "голод". А то, что религия, исповедуемая большинством тайцев - буддизм, ограничений в питании здесь практически нет. Тайцы используют в своей кухне все виды мяса, в большом количестве рыбу, а также множество овощей и фруктов.

Тайский народ высоко ценит свои традиции и культуру. Они гордятся своими национальными блюдами и любят угощать гостей. Улицы и каналы тайских городов уставлены латками и тележками, велосипедами и лодками, торгующими разнообразными закусками.

В Таиланде очень любят вечеринки и праздники, во время их шумных и заводных фестивалей обязательно подают тщательно приготовленные традиционные блюда в знак уважения к их обычаям и традициям. Гостям без перерыва подают подносы с закусками, блюда с экзотическими фруктами и тайское пиво или местный виски. На стол подают все блюда сразу, чтобы хозяйка могла насладиться обедом вместе с гостями.

Традиционно тайский обед состоит из нескольких блюд, четырех или более, которые каждый выбирает индивидуально, но делится со всеми. Это может быть кари, острое блюдо, жаренное в масле, овощи, суп и омлет с рисом. Суп, как правило, заказывают, чтобы есть его с каким-нибудь блюдом, реже отдельно. Рис может стать хорошей альтернативой обильной еде. Его подают с овощами или жареными яйцами с говядиной, курицей, свининой или креветками. Лапшу едят в любое время, и она имеется разных сортов. Лапшу едят в виде супа на мясном бульоне со свининой, говядиной, курицей, креветками или кальмарами или в жареном виде с теми же добавками. Завершается прием пищи обычно фруктами. Нет строгих правил в порядке подачи и потребления блюд, как в западной традиции - первое, второе, десерт.

Одна из особенностей национальной тайской кухни и один из главных принципов - это возможность самому комбинировать различные вкусы и ингредиенты, которые будут в обилии предложены к вашему столу.

Тайцы не используют при еде ножи - в любом блюде все продукты порезаны на мелкие кусочки. Время собственно недолго жарятся и варятся, но приготовление блюда в целом идет довольно долго. Каждое блюдо уникально и зависит не только от продуктов, но и от личного стиля повара, выраженного во времени готовки пищи и различных специй и их сочетаний в его коллекции. В Таиланде нет точных правил по приготовлению пищи. Специи и время на приготовление пищи определяется лично поваром, и все зависит от правильности баланса между продуктами, специями и гарнирами.

Все блюда подаются теплыми или комнатной температуры, а от риса еще должен идти пар. Часто блюда украшаются зеленым луком и листьями кориандра.

Основа тайской кухни - это искусство пяти вкусов - сладкого, кислого, соленого, горького и острого. Баланс очень важен в тайской кухне, например, жареная курица с чили сочетается с супом из горькой дыни со свининой (по мнению тайцев).

Ингредиенты, придающие блюдам соответствующие вкусы в тайской кухне, приведены ниже:

* сладкий - сахарный тростник или сахарная пальма, зрелый ананас;
* кислый - лимон, лайм, неспелый манго или ананас, уксус, ma-euk (solanumferox - растение типа баклажана с кислыми плодами);
* соленый - соль, nam plaa (тайский рыбный соус, используется также как и соевый в китайской и японской кухнях);
* горький - ma-ra (горький огурец);
* острый - свежий или сушеный перец чили.

А все блюда тайской кухни можно поделить на четыре категории:

* неострые в форме быстро и хорошо прожаренных, приготовленных на пару блюд, и супы, схожие с китайскими рецептами;
* острые с/без кокосовым молоком в форме салатов или слабопрожаренных блюд. Количество специй и острота блюда различна;
* овощные салаты и салаты с мясом. Блюда могут быть сладкими, кислыми или острыми на вкус;
* приготовленные овощи, которые обычно на вкус кислые.

Вторая важная сторона приготовления пищи в Таиланде - это эстетический вид блюда. Нарезание продуктов превратилось из подготовки пищи к приготовлению в украшение блюда. Вырезание по овощам и фруктам в Таиланде практически искусство.

Тайская кухня варьируется в разных регионах, в зависимости от доступных продуктов. При желании повар может заменять те или иные ингредиенты или специи в зависимости от вкуса, соблюдая лишь основной порядок приготовления. Например, во многих рецептах свинина заменяется курицей или креветками.

# №3. Основные продукты и традиционные блюда

Неотъемлемая часть любой трапезы - супы. Их, как правило, едят параллельно со всеми остальными блюдами - по две-три ложки, чтобы освежить полость рта. При варке супов овощи в них не кладут. Тайский суп представляет собой мясной или рыбный бульон, приправленный зеленью и специями, иногда в него добавляют рисовую лапшу или рис. К кушаньям классом повыше относятся кисловато-острые супы "torn yam" и "torn kha". Суп "torn" своим характерным ароматом обязан листикам лимонной мелиссы ("bar makhruut"), стеблям лимонника ("takhrai") и кореньям ("kha"), которые только варят, но не едят.

Одним из основных продуктов является рис, это и гарнир и основное блюдо, его подают и на десерт. В старину, приветствуя друг друга, они говорили: "Ты уже ел рис сегодня?" Еда для простого тайца означает кхао, т.е. рис. Все же остальное - овощи, рыба, мясо - тайцы называют кап кхао, что в переводе означает: "то, что едят с рисом". В дополнение к рису готовят свинину, мясо буйвола, говядину, курицу, рыбу и различные морепродукты.

Чаще всего тайцы используют длиннозерный рис сорта "душистый". Родом из этой страны и распространенный во многих странах душистый рис "Thai jasmine" (жасминовый тайский рис), который иногда называют "Thai fragrant" (тайское благоухание). Существуют два основных сорта риса и способа его приготовления. Белый рассыпчатый длиннозерный рис ("khao suay"), который особенно любят в Центральном и Южном Таиланде, и клейкий короткий рис темного оттенка ("khao nieo"), которому отдают предпочтение жители северных и северо-восточных районов страны.

Блюда из кхао суай принято есть ложкой, накладывая в него рис вилкой, которую держат в левой руке. А клейкий рис едят правой рукой, скатывая из него маленькие комочки.

Наряду с белым клейким рисом употребляется и черный, но только для приготовления десертов.

Без риса в Таиланде поужинать в принципе невозможно. Три четверти тайских кушаний без риса теряют свой вкус и смысл. В числе простых и, так сказать, стандартных блюд следует назвать "phat phrik bar kraphao" - жаркое с рисом, базиликом и другими пряностями, "prieo waan" - кисло-сладкий рис, "nam man hoy" -блюдо с устричным соусом.

Типичные блюда с клейким рисом — "gai yang" (обжаренные куры), "laap" (острый рыбный салат), "somtam" (острый салат из папайи с крабами) и "suup naw mai" (острый салат из бамбука).

Второй основной продукт питания — лапша и макароны трех типов: тонкая рисовая лапша (khqetthieo sen lek), толстая и сытная лапша (khqetthieo sen yai) и, наконец, яичная желтая лапша (bamee). Вы можете заказать и обжаренную лапшу (phat), и отваренную с бульоном (naam), и лапшу без бульона (haeng). Лапша подается на гарнир к таким блюдам, как luuk jin (мясные или рыбные фрикадельки), gieo (пельмени с мясом) и mu daeng (ломтики маринованной свинины, курятины или утки). К лапше подаются молодые побеги сои и другие овощи. Khamon jin — длинная тонкая рисовая лапша с мясным соусом и салатом; phat thai — очень вкусная, слегка обжаренная лапша с арахисом, против которой просто невозможно устоять. А yam wun sen — очень острый салат с холодной лапшой.

Так же к основным продуктам питания можно отнести всевозможные овощи и фрукты. Кроме таких широко известных видов, как ананас, папайя и манго, в Таиланде растет множество других фруктов, пока еще не нашедших дорогу на наш рынок. Это, в первую очередь, дурьян (durian) — плоды неправильной овальной формы с очень твердыми и острыми колючками. Под кожицей таится вязкая желтая мякоть с неповторимым, сильно выраженным вкусом, представляющим нечто среднее между плавленым сыром и ванильным пудингом с ликером.

Жар дурьяна, гласит таиландская пословица, умеряется прохладой мангостина (mangkut) — фиолетовых, величиной с помидор, плодов с освежающе-сочной белой мякотью. Весь сезон дождей рынки Таиланда, особенно южного, полны плодами мангостина. Если разломить его пополам, то под толстой темно-красной кожурой мы увидим мякоть кремового цвета, которую есть лучше вилкой. На вкус мангостин сладкий с легким терпким привкусом.

Рамбутан ("Luuk ngaw") - красный плод величиной со сливу, с длинными белыми колючками. Туристы давно окрестили рамбутан "красными ежами". Небольшие "волосатые" плоды надрезают поперек посередине, снимают верхушку и подают фрукт, как яичко в волосистой чашечке. При еде фрукт держат за чашечку и зубами вытаскивают сердцевину. Внутри расположена косточка - ее удаляют.

Сахарное яблоко ("noi-na"), основной сезон - июнь - сентябрь. Под бугристой болотно-зеленого цвета кожурой этого фрукта скрывается сладкая ароматная мякоть молочного цвета: если фрукт достаточно зрелый, то его можно есть ложкой. Кстати говоря, основой особого мороженого, подаваемого в тайских ресторанах, служит именно сахарное яблоко. Фрукт очень любит жаркий и влажный климат, поэтому выращивают его в основном на юге страны.

Личи ("Lychee") - этот фрукт обычно подают прямо в кожуре, которую разрывают пальцами и вытаскивают плодик. Мякоть личи очень сочная и отдаленно напоминает по вкусу вишню или черешню с оттенком освежающей мелиссы.

Лонган ("lam-yai") - эти сладкие и вкусные коричневатые плоды, похожие на мелкую картошку, легко чистятся и имеют одну косточку в середине. Эти косточки можно кушать, как семечки, - они имеют свой оригинальный вкус. Фрукт пришел в Таиланд из Китая (от китайского "лун янь" - "глаз дракона") и растет на севере страны.

Саподилла ("la-mut"), сезон - сентябрь -декабрь. С виду похож на небольшой манго, только более коричневого цвета и по форме напоминающий яйцо. Фрукт часто используется для сервировки блюд из-за его красивого коричневатого оттенка мякоти. Есть его лучше только после созревания, мякоть очень сладкая, довольно мягкая и не совсем сочная. Немного напоминает по вкусу спелую хурму.

Розовые яблоки ("chomphoo") своей плотной мякотью напоминают европейские яблоки и бывают и белого, и зеленого, и красного цветов, обычно чем светлее, тем слаще. Этот плод грушевидной формы без косточек с розовой кожурой и белой плотной мякотью, по текстуре и вкусу похожей на яблоко или слегка подслащенную воду. В охлажденном виде его мякоть - прекрасное средство для утоления жажды.

Гуава (гуава, гуайава), ("farang" - буквально: "иностранец"). Действительно, фарангами тайцы называют пришельцев с Запада. Непонятно, с чего вдруг к нему приклеилось это название, но возможно его завезли испанцы. Так и или иначе, гуава прижилась в Таиланде и сейчас это один из самых популярных фруктов, который с успехом культивируется в Таиланде. Мякоть похожа по текстуре на яблоко. В Таиланде потребляется недозревшим (когда мякоть фрукта еще зеленая и более твердая) с солью, сахаром и специями. В продаже - круглый год.

Арбуз ("taeng-mo"), сезон - весь год. Ясно, что происхождение фрукта (вернее, ягоды) не тайское, но в Таиланде растет буквально на каждой плантации. Особенности местного использования заключаются в том, что иногда едят их с солью или делают и пьют арбузный сок. Ввиду хорошего климата выращивают их практически везде, но основной сезон - весна -лето.

Ююба ("phut-sa"), основной сезон - с августа по февраль. Растет в Центральном и Восточном Таиланде. Фрукт в основном перегоняют на сок или высушивают. Сам же он - небольшого размера, круглый и чуть сладкий. По вкусу похож на обыкновенную, не слишком сладкую сливу.

Следующим по значимости продуктом после риса, лапши и овощей для основной массы населения Таиланда является рыба. Таиланд - страна морская и речная, поэтому практически повсеместно там распространены блюда из рыбы и моллюсков. Часто рыбу - как морскую, так и пресноводную - готовят целиком, с головой и с хвостом, лишь предварительно почистив ее.

Мясо считается скорее предметом роскоши и часто комбинируется в рецептах с овощами, рисом, лапшой, рыбой или моллюсками и большим количеством кокосового соуса. Из мясных продуктов наиболее распространена свинина, которую высоко оценивают все побывавшие в Таиланде иностранцы. Свинина присутствует в большинстве тайских мясных блюд, говядина в меньшей степени. Характерно использование нескольких видов мяса в одном блюде.

Заметное место в тайском меню занимает и птица, особенно куриное мясо. Блюда из цыпленка менее "разбавлены" дополнительными ингредиентами, но сами цыплята в Таиланде мельче, чем европейские. Популярны блюда из утки, особенно праздничные. Мясо обычно жарится, отваривается на пару или тушится в кокосовом молоке.

Кокосовое молоко появилось в тайской кухне после переселения в Юго-Восточную Азию. Оно используется в мясных и рыбных блюдах, снижая резкость вкуса других составляющих. Кокос - визитная карточка всех кухонь Юго-Восточной Азии. Тайская кухня, как и кухни других стран Юго-Восточной Азии, не знает привычных для нас молока и молочных продуктов. Вместо молока и сметаны для тушения и варки в тайской кулинарии используются кокосовое молоко ("ka-thi") и кокосовые сливки - слой, образующийся в верхней части кокоса, самая густая фракция кокосового молока. Для приготовления кокосового молока используется не жидкая фракция, находящаяся во внутренней полости кокоса, а выжимки из нарубленной мякоти кокоса, предварительно замоченного в воде.

У тайцев есть поговорка "Чили - это Тайланд, Тайланд - это чили". Чили - это суть тайской кухни. Знаменитые своей остротой, чили используются в карри, супах и салатах, и часто подаются как аккомпанемент к блюдам. Существует огромное количество сортов свежих чили. Все они острые и пряные, но отличаются по форме, цвету и интенсивности вкуса. Большинство из них сначала зеленые, а со спелостью становятся красными, но можно встретить и белые, и оранжевые, и даже черные чили. Перцы чили заметно различаются но вкусу — от мягких до обжигающих. Основное правило — чем меньше стручок, тем он более жгучий. Вещество, придающее перцу чили жгучесть, называется капсаицин, и наибольшее его количество содержится как раз в семенах и внутренних пластинках.

Чили – один из ингредиентов пасты карри - смеси измельченных специй, смешанных в однородную пряную пасту. Также в состав пасты входят такие специи как чеснок, кориандр, гвоздика и куркуму. Пасту можно использовать как маринад или добавлять к мясу и овощам. Пасты карри бывают различными по остроте и аромату. Очень популярна зеленая тайская паста карри - смесь специй средней остроты, включающая зеленые чили, лимонное сорго, кориандр, чеснок, листья и сок лайма. Особенно хороша в блюдах с курицей или морепродуктами. А так же красная тайская паста карри - острая смесь традиционных тайских специй, включающая чили, красные перцы, лимонное сорго, чеснок, имбирь и креветочную пасту.

Особенно хороша со свининой или говядиной.

# Заключение

Тайская кухня, безусловно, сформировалась под сильным влиянием соседних стран – прежде всего, Индии, Китая, Камбоджи. Кроме того, известное воздействие на нее оказала европейская традиция. И все же ей удалось в полной мере сохранить национальный колорит и неповторимую индивидуальность.

Отличительной особенностью тайской кухни является обильное использование пряностей и специй, а также непременное присутствие риса на столе. Кроме того, в рецептах тайской кухни привычные для нас молочные продукты заменяют коксовое молоко и его производные. Особое внимание уделяют тайцы соевым бобам, которые употребляются ими не только в виде соуса, но и в виде соевой пасты и соевого творога. Говядину здесь готовят крайне редко даже в ресторанах, ориентированных на европейскую публику – крупный рогатый скот в Тайланде не разводят.

# Список литературы

1. http://www.kuking.net/c36.htm
2. http://www.thaikitchen.ru/4/
3. http://www.thailand.net.ua/archives/category/dishes/
4. http://www.toptravel.ru/gozo.htm