АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

РЕЦЕПТЫ ВЬЕТНАМСКОЙ КУХНИ



Алексей Выдрин
Рецепты вьетнамской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71040103
ISBN 9785006451353

Аннотация

«Рецепты вьетнамской кухни» – это кулинарное путешествие в мир захватывающих и ароматных блюд Вьетнама. В этой книге собраны тщательно подобранные рецепты, отражающие богатство и разнообразие вьетнамской кулинарной традиции. Вы найдете здесь рецепты для всех случаев жизни: от аппетитных закусок и уличной еды до насыщенных супов, освежающих напитков и сладких десертов.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 7
ОБЗОР ВЬЕТНАМСКОЙ КУХНИ 7
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И СПЕЦИИ 8
НЕОБХОДИМОЕ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ 9
РЕЦЕПТЫ 10
ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА 10
1. НЕМ (ВЬЕТНАМСКИЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ) 10
2. БАНЬ КУОН (РИСОВЫЕ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ) 11
3. БАНЬ ТХАНГ (СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ) 12
4. ГОЙ КУОН (РИСОВЫЕ РУЛЕТИКИ С КРЕВЕТКАМИ) 12
5. КАО ЛАУ (ЛАПША С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ) 13
6. БАНЬ МИ (ВЬЕТНАМСКИЙ БАГЕТ С НАЧИНКОЙ) 14
7. БАНЬ ДАО (ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ) 14
8. ХОЙ АН (КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ) 15
9. БАО (ПИРОЖКИ НА ПАРУ) 15

10. ЧАО ТОМ (КРЕВЕТКИ НА ТРОСТНИКЕ) 16
11. БАНЬ ТХЕ (РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ С КОКОСОМ) 17
12. Бань киу (Лепешки с луком и яйцом) 17
13. БАНЬ БЬЕО (РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ С КРЕВЕТКАМИ) 18
14. БАНЬ КХОАЙ (БЛИНЧИКИ С БАНАНАМИ) 18
15. ГА ТОЙ (КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ИМБИРЕМ) 19
СУПЫ 20
1. ФО БО (ГОВЯЖИЙ СУП С ЛАПШОЙ) 20
2. ФО ГА (КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ) 21
3. КАН ЧУА (КИСЛО-СЛАДКИЙ СУП С РЫБОЙ) 22
4. БУН БО ХЮЭ (ПРЯНЫЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ И ЛАПШОЙ) 22
5. БУН РИЕУ (СУП С КРАБАМИ И ТОМАТАМИ) 23
6. МИ КУАНГ (СУП С КУРИЦЕЙ И КУРКУМОЙ) 24
7. КА РИ ГА (КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ) 25
8. БУН МАМ (СУП С РЫБНОЙ ПАСТОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ) 26

9. ЛАУ (ОСТРЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ) 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Рецепты вьетнамской кухни

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2024

ISBN 978-5-0064-5135-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

ОБЗОР ВЬЕТНАМСКОЙ КУХНИ

Вьетнамская кухня представляет собой уникальное сочетание свежих ингредиентов, богатого вкусового разнообразия и тонких ароматов, что делает её одной из самых популярных в мире. Она глубоко укоренена в истории и традициях страны, отражая богатое культурное наследие и влияние разных регионов. Северная часть Вьетнама славится более простыми и деликатными блюдами, в то время как в южной части страны блюда часто отличаются сладостью и обилием трав. Центральная часть Вьетнама известна своей пряной и пикантной кухней.

Один из ключевых аспектов вьетнамской кухни – это баланс пяти основных вкусов: сладкого, кислого, соленого, горького и острого. В каждом блюде используются свежие ингредиенты, такие как зелень, пряные травы, овощи и морепродукты, которые придают ему легкость и насыщенность одновременно.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И СПЕЦИИ

Рыбный соус (Ныок мам) – основа большинства вьетнамских блюд. Этот насыщенный соус с ярко выраженным вкусом и ароматом используется как приправу, маринад или основу для соусов и заправок.

Лемонграсс – ароматная трава, придающая блюдам свежий цитрусовый оттенок. Используется в маринадах, супах и соусах.

Лайм – часто добавляется в блюда для придания свежести и легкой кислинки. Лайм является важным компонентом маринадов, заправок и соусов.

Пряные травы – мята, кориандр, базилик, кинза – играют важную роль в вьетнамской кухне, добавляя аромат и свежесть каждому блюду.

НЕОБХОДИМОЕ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Вок – традиционная азиатская сковорода с выпуклым дном, идеально подходящая для быстрого обжаривания продуктов на высоком огне. Вок позволяет сохранить свежесть и текстуру ингредиентов, что важно для вьетнамской кухни.

Пароварка – используется для приготовления таких блюд, как блинчики на пару и рисовые лепешки. Она помогает сохранить вкус и питательные свойства продуктов.

Марлевые мешочки для супов – удобный способ для варки ароматных бульонов без необходимости потом процеживать суп.

Фарфоровые миски – традиционно используются для подачи супов и лапши. Фарфор удерживает тепло, что позволяет блюду оставаться горячим дольше.

РЕЦЕПТЫ

ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА

1. НЕМ (ВЬЕТНАМСКИЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ)

Ингредиенты:
– 200 г свинины
– 100 г креветок
– 50 г рисовой вермишели
– 2 моркови
– 1 огурец
– Листья салата
– Рисовая бумага
– Мята, кинза
– Рыбный соус, лайм, сахар, чеснок, чили

Приготовление:

1. Свинину и креветки отварить и нарезать тонкими ломтиками.

2. Рисовую вермишель отварить до готовности.

3. Морковь и огурец нарезать соломкой.

4. Замочить рисовую бумагу в воде, выложить на неё мясо, креветки, овощи, травы и вермишель. Завернуть рулетом.

5. Подавать с соусом, приготовленным из рыбного соуса, сока лайма, сахара, чеснока и чили.

2. БАНЬ КУОН (РИСОВЫЕ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ)

Ингредиенты:

– 200 г рисовой муки
– 100 г крахмала
– 200 г свиного фарша
– 100 г грибов шиитаке
– Лук, чеснок
– Рыбный соус, соевый соус

Приготовление:

1. Приготовить тесто, смешав рисовую муку, крахмал и воду до консистенции жидкого теста.

2. Обжарить лук, чеснок, фарш и грибы. Приправить рыбным и соевым соусом.

3. Тесто налить на сковороду, приготовить тонкий блинчик. Завернуть в него начинку.

4. Подавать с соусом из рыбного соуса, воды, сахара и лимонного сока.

3. БАНЬ ТХАНГ (СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ)

Ингредиенты:
– 200 г рисовой лапши
– 300 г куриного филе
– 2 яйца
– Зеленый лук, кинза
– Рыбный соус, соль, перец

Приготовление:
1. Отварить куриное филе и нарезать его тонкими ломтиками.
2. Лапшу отварить до готовности.
3. Яйца взбить и приготовить тонкие омлеты, нарезать их соломкой.
4. Выложить лапшу, курицу и омлет в миску. Залить бульоном, добавить зелень и подавать.

4. ГОЙ КУОН (РИСОВЫЕ РУЛЕТИКИ С КРЕВЕТКАМИ)

Ингредиенты:
– 200 г креветок
– 100 г рисовой вермишели

– Листья салата
– Рисовая бумага
– Мята, кинза
– Соус из арахиса

Приготовление:
1. Креветки отварить и очистить.
2. Рисовую вермишель отварить.
3. На рисовую бумагу выложить салат, креветки, вермишель и травы. Завернуть рулетом.
4. Подавать с арахисовым соусом.

5. КАО ЛАУ (ЛАПША С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ)

Ингредиенты:
– 200 г свинины
– 200 г рисовой лапши
– Зеленый лук, кинза
– Соевый соус, рыбный соус, лайм

Приготовление:
1. Свинину замариновать в соевом и рыбном соусе с соком лайма.
2. Лапшу отварить.
3. Обжарить свинину до золотистой корочки.

4. Подавать лапшу с мясом и зеленью.

6. БАНЬ МИ (ВЬЕТНАМСКИЙ БАГЕТ С НАЧИНКОЙ)

Ингредиенты:
– 1 багет
– 100 г свинины
– 1 морковь
– 1 огурец
– Печеный паштет
– Майонез, соевый соус, чили

Приготовление:
1. Свинину обжарить и нарезать тонкими ломтиками.
2. Морковь и огурец нарезать соломкой.
3. Багет разрезать, смазать майонезом и паштетом, добавить свинину и овощи.
4. Полить соевым соусом и посыпать чили.

7. БАНЬ ДАО (ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ)

Ингредиенты:
– 500 г свиных ребрышек
– 100 г свиного фарша

– Лук, чеснок
– Соевый соус, рыбный соус, сахар

Приготовление:

1. Свиные ребрышки замариновать в соевом и рыбном соусе с сахаром.
2. Лук и чеснок обжарить, смешать с фаршем.
3. Фаршем начинить ребрышки и обжарить до готовности.

8. ХОЙ АН (КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ)

Ингредиенты:
– 200 г кукурузной муки
– 100 г рисовой муки
– 100 г кокосового молока
– Сахар, соль, кунжут

Приготовление:

1. Смешать кукурузную и рисовую муку с кокосовым молоком, добавить сахар и соль.
2. Сформировать лепешки и обжарить их на сковороде.
3. Посыпать кунжутом и подавать горячими.

9. БАО (ПИРОЖКИ НА ПАРУ)

Ингредиенты:

– 300 г пшеничной муки
– 100 г свиного фарша
– 1 яйцо
– Лук, чеснок
– Соевый соус, сахар, дрожжи

Приготовление:

1. Приготовить тесто из муки, дрожжей, сахара и воды. Оставить для подъема.

2. Обжарить фарш с луком и чесноком, приправить соевым соусом.

3. Сформировать пирожки с начинкой и приготовить на пару.

10. ЧАО ТОМ (КРЕВЕТКИ НА ТРОСТНИКЕ)

Ингредиенты:
– 300 г креветок
– Тростник для шашлыков
– Лук, чеснок
– Рыбный соус, сахар

Приготовление:

1. Креветки измельчить в пасту, смешать с луком и чесноком.

2. Сформировать колбаски на тростнике и обжарить.
3. Подавать с рыбным соусом.

11. БАНЬ ТХЕ (РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ С КОКОСОМ)

Ингредиенты:
– 200 г рисовой муки
– 100 г кокосовой стружки
– Сахар, соль, кунжут

Приготовление:
1. Смешать рисовую муку с кокосовой стружкой, добавить сахар и соль.
2. Сформировать лепешки и обжарить их на сковороде.
3. Посыпать кунжутом и подавать горячими.

12. Бань киу (Лепешки с луком и яйцом)

Ингредиенты:
– 200 г рисовой муки
– 2 яйца
– Зеленый лук
– Соль, перец, масло

Приготовление:

1. Смешать рисовую муку с яйцами и нарезанным луком, добавить соль и перец.

2. Сформировать лепешки и обжарить их на сковороде.

3. Подавать горячими.

13. БАНЬ БЬЕО (РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ С КРЕВЕТКАМИ)

Ингредиенты:

– 200 г рисовой муки

– 100 г креветок

– Лук, чеснок

– Рыбный соус, сахар

Приготовление:

1. Смешать рисовую муку с водой, приготовить лепешки на пару.

2. Обжарить креветки с луком и чесноком.

3. Подавать лепешки с креветками и соусом из рыбного соуса и сахара.

14. БАНЬ КХОАЙ (БЛИНЧИКИ С БАНАНАМИ)

Ингредиенты:

– 200 г рисовой муки

– 2 банана
– Кокосовое молоко, сахар

Приготовление:

1. Смешать рисовую муку с кокосовым молоком и сахаром.
2. Бананы нарезать ломтиками.
3. Обжарить блинчики с бананами на сковороде.

15. ГА ТОЙ (КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ИМБИРЕМ)

Ингредиенты:

– 500 г куриных крылышек
– Имбирь, чеснок
– Соевый соус, рыбный соус, сахар

Приготовление:

1. Крылышки замариновать в соевом и рыбном соусе с имбирем и чесноком.
2. Обжарить крылышки до золотистой корочки.
3. Подавать горячими.

СУПЫ

1. ФО БО (ГОВЯЖИЙ СУП С ЛАПШОЙ)

Ингредиенты:
– 500 г говяжьей грудинки
– 200 г рисовой лапши
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 1 палочка корицы
– 3 звезды аниса
– 3 гвоздики
– 1 столовая ложка рыбного соуса
– Зеленый лук, кинза, базилик
– Лайм, чили

Приготовление:

1. Говяжью грудинку отварить с луком, имбирем, корицей, анисом и гвоздикой. Варить на медленном огне 2—3 часа.

2. Лапшу отварить до готовности.

3. Выложить лапшу в миску, сверху положить нарезанную говядину и залить горячим бульоном.

4. Подавать с зеленью, ломтиками лайма и чили.

2. ФО ГА (КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ)

Ингредиенты:
– 1 курица
– 200 г рисовой лапши
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 2 звездочки аниса
– 1 палочка корицы
– Зеленый лук, кинза
– Лайм, чили

Приготовление:
1. Курица отварить с луком, имбирем, анисом и корицей до готовности. Процедить бульон.
2. Лапшу отварить.
3. Куриное мясо отделить от костей и нарезать.
4. Выложить лапшу в миску, добавить курицу и залить горячим бульоном.
5. Подавать с зеленью, лаймом и чили.

3. КАН ЧУА (КИСЛО-СЛАДКИЙ СУП С РЫБОЙ)

Ингредиенты:
– 300 г филе белой рыбы
– 1 ананас
– 2 помидора
– 1 кусочек тамаринда
– 1 столовая ложка рыбного соуса
– Зеленый лук, кинза
– Лайм, чили

Приготовление:
1. Филе рыбы нарезать на порционные кусочки.
2. Ананас нарезать кубиками, помидоры – дольками.
3. Вскипятить воду, добавить туда тамаринд и рыбный соус.
4. В бульон положить рыбу, ананас и помидоры. Варить до готовности рыбы.
5. Подавать суп с зеленью, соком лайма и чили.

4. БУН БО ХЮЭ (ПРЯНЫЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ И ЛАПШОЙ)

Ингредиенты:

– 500 г говядины
– 200 г свиной ноги
– 200 г рисовой лапши
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 1 палочка лимонной травы
– 2 столовые ложки рыбного соуса
– Чили паста
– Зеленый лук, кинза, мята

Приготовление:

1. Говядину и свиную ногу отварить с луком, имбирем и лимонной травой до готовности. Процедить бульон.
2. Лапшу отварить.
3. Говядину нарезать тонкими ломтиками.
4. Выложить лапшу и мясо в миску, залить горячим бульоном.
5. Подавать с чили пастой, зеленью и мятой.

5. БУН РИЕУ (СУП С КРАБАМИ И ТОМАТАМИ)

Ингредиенты:

– 200 г крабового мяса
– 2 помидора
– 200 г рисовой лапши

– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 1 столовая ложка рыбного соуса
– Зеленый лук, кинза
– Лайм, чили

Приготовление:

1. Вскипятить воду, добавить туда лук, имбирь и рыбный соус.
2. В бульон добавить нарезанные помидоры и варить 5 минут.
3. Лапшу отварить.
4. Выложить лапшу в миску, добавить крабовое мясо и залить горячим бульоном.
5. Подавать с зеленью, соком лайма и чили.

6. МИ КУАНГ (СУП С КУРИЦЕЙ И КУРКУМОЙ)

Ингредиенты:

– 500 г куриного филе
– 200 г яичной лапши
– 1 луковица
– 1 кусочек куркумы
– 1 столовая ложка рыбного соуса
– Зеленый лук, кинза

– Лайм, чили

Приготовление:

1. Куркуму натереть и добавить в воду вместе с луком и рыбным соусом.

2. Вскипятить воду, положить туда курицу и варить до готовности.

3. Лапшу отварить.

4. Куриное мясо нарезать и положить в миску вместе с лапшой. Залить горячим бульоном.

5. Подавать с зеленью, соком лайма и чили.

7. КА РИ ГА (КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ)

Ингредиенты:

– 500 г куриного филе
– 400 мл кокосового молока
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 1 палочка лимонной травы
– 2 столовые ложки рыбного соуса
– Зеленый лук, кинза
– Лайм, чили

Приготовление:

1. Курицу нарезать кусочками и обжарить с луком, имбирем и лимонной травой.

2. Добавить кокосовое молоко, рыбный соус и варить до готовности.

3. Подавать суп с зеленью, соком лайма и чили.

8. БУН МАМ (СУП С РЫБНОЙ ПАСТОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ)

Ингредиенты:

– 200 г рыбной пасты
– 300 г креветок
– 200 г кальмаров
– 200 г рисовой лапши
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– Зеленый лук, кинза
– Лайм, чили

Приготовление:

1. Вскипятить воду, добавить рыбную пасту, лук и имбирь.

2. Добавить креветки и кальмары, варить до готовности.

3. Лапшу отварить.

4. Выложить лапшу в миску, добавить морепродукты и залить горячим бульоном.

5. Подавать с зеленью, соком лайма и чили.

9. ЛАУ (ОСТРЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ)

Ингредиенты:
– 200 г креветок
– 200 г мидий
– 200 г кальмаров
– 1 луковица
– 1 кусочек имбиря
– 1 палочка лимонной травы
– Чили паста
– Зеленый лук, кинза, мята

Приготовление:
1. Вскипятить воду, добавить лук, имбирь, лимонную траву и чили пасту.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.