



Наталья Смакова

Рецепты
бирманской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты бирманской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365948

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты бирманской кухни» – практичный сборник из 100 адаптированных рецептов, вдохновлённых кулинарными традициями Мьянмы. В книге собраны блюда на каждый день: яркие салаты, супы и похлёбки, рецепты из рыбы, птицы и мяса, блюда из круп и бобовых, овощные гарниры, домашняя выпечка, соусы и заготовки, а также десерты и напитки.

Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, советы по хранению и заметки для вариаций вкуса. Рецепты написаны простым языком и рассчитаны на приготовление дома из доступных продуктов.

Наталья Смакова

Рецепты бирманской кухни

Рецепты бирманской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из чайных листьев (упрощённый лапхет-тхо)
2. Огуречный салат с лаймом и чили
3. Салат из капусты с кунжутом и имбирём
4. Томатный салат с рыбным соусом (упрощённый)
5. Маринованный имбирь с луком (быстрая закуска)
6. Салат из зелёной фасоли с чесноком
7. Салат из моркови с лаймом и кунжутом
8. Баклажаны на сковороде с соево-чесночной заправкой
9. Креветки с чесноком и лаймом (бирманский стиль, упрощённо)
10. Пикантный салат из нута с кинзой

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Мохинга (упрощённый рыбный суп с лапшой)
12. Куриный суп с имбирём и лимонником (упрощённый)
13. Суп из чечевицы с куркумой (упрощённый дал)
14. Томатно-луковый суп с чили (упрощённый)
15. Суп с лапшой и кокосом (упрощённый)
16. Овощной суп с рисом и зеленью (упрощённый)
17. Суп-пюре из тыквы с имбирём (упрощённый)

18. Суп из нута с кумином (упрощённый)
19. Суп с грибами и соевым соусом (упрощённый)
20. Рыбная похлёбка с лаймом (упрощённая)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба в соусе с чесноком и имбирём (упрощённая)
22. Рыба карри с кокосом (упрощённая)
23. Креветки в чесночно-чили соусе (упрощённые)
24. Кальмары тушёные с томатами и чили (упрощённые)
25. Рыба в фольге с лимонником и лаймом
26. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
27. Тунец на сковороде с лаймом и чесноком
28. Рыба, запечённая с куркумой и луком
29. Мидии в кокосово-томатном соусе (упрощённые)
30. Рыба с овощами в пряном соусе (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица с имбирём и соевым соусом (упрощённая)
32. Куриные бёдра в кокосовом соусе (упрощённые)
33. Курица карри с луком и куркумой (упрощённая)
34. Крылышки в чили-лаймовой глазури
35. Курица тушёная с томатами и чесноком (упрощённая)
36. Курица на противне с рисом (упрощённая)
37. Куриные котлеты с кинзой (упрощённые)
38. Курица с овощами и кунжутом (упрощённая)
39. Индейка с имбирём и лаймом (упрощённая)
40. Запечённая курица с лимонником (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

- 41. Свинина с чесноком и чили (упрощённая)
- 42. Говядина тушёная с луком и имбирём (упрощённая)
- 43. Фрикадельки в кокосово-томатном соусе (упрощённые)

- 44. Мясное рагу с картофелем и куркумой (упрощённое)
- 45. Говядина с нутом и специями (упрощённая)
- 46. Свинина, запечённая с лаймом (упрощённая)
- 47. Баранина с зирой и луком (упрощённая)
- 48. Говяжьи тефтели в пряном соусе (упрощённые)
- 49. Свинина с ананасом и чили (упрощённая)
- 50. Говядина в соево-чесночном соусе (упрощённая)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

- 51. Рис с чесноком и имбирём (упрощённый)
- 52. Рис с фасолью и зеленью (упрощённый)
- 53. Лапша с овощами и соевым соусом (упрощённая)
- 54. Кхоу-свэ с кокосом (упрощённая лапша)
- 55. Нут тушёный с томатами и специями (упрощённый)
- 56. Чечевица с куркумой и луком (упрощённая)
- 57. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)
- 58. Макароны с кокосово-томатным соусом (упрощённые)

- 59. Рисовая каша с имбирём (упрощённая)
- 60. Бобовые с чесноком и чили (упрощённые)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 61. Батат, запечённый с куркумой
- 62. Картофель с имбирём на сковороде (упрощённый)

- 63. Брокколи с чесноком и соевым соусом (упрощённая)
- 64. Стручковая фасоль с кунжутом (упрощённая)
- 65. Овощное рагу с кокосом (упрощённое)
- 66. Капуста тушёная с зирой (упрощённая)
- 67. Тыква, запечённая с мёдом и специями
- 68. Баклажаны тушёные с томатами и чили (упрощённые)
- 69. Морковь запечённая с кунжутом (упрощённая)
- 70. Цукини с лаймом и чесноком (упрощённые)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Самоса с овощной начинкой (упрощённые)
- 72. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
- 73. Булочки с кунжутом (упрощённые)
- 74. Пирожки с курицей в духовке (упрощённые)
- 75. Пирожки с овощами в духовке (упрощённые)
- 76. Рисовые лепёшки (упрощённые)
- 77. Оладьи из нута (упрощённые)
- 78. Лапша-фриттата с овощами (упрощённая)
- 79. Печенье с кокосом (упрощённое)
- 80. Сладкие рулетики с корицей (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Чили-соус с чесноком (упрощённый)
- 82. Заправка лайм-соевый соус (упрощённая)
- 83. Кокосовый соус для лапши (упрощённый)
- 84. Томатный соус с имбирём (упрощённый)
- 85. Паста из чеснока и имбиря (упрощённая)
- 86. Маринад с уксусом 9% и специями

- 87. Смесь специй с куркумой и зирой (упрощённая)
- 88. Бульон овощной для заморозки
- 89. Соус с кунжутом и лаймом (упрощённый)
- 90. Кисло-сладкий соус с ананасом (упрощённый)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Чай с молоком (упрощённый бирманский стиль)
- 92. Имбирный напиток с лаймом (упрощённый)
- 93. Кокосовый рисовый пудинг (упрощённый)
- 94. Десерт из йогурта с мёдом и орехами
- 95. Запечённые яблоки с корицей
- 96. Лимонад с лаймом и мятой
- 97. Пудинг из манки с кокосом (упрощённый)
- 98. Каша молочная с кардамоном (упрощённая)
- 99. Печенье с кунжутом (упрощённое)
- 100. Какао с корицей (упрощённое)

ВСТУПЛЕНИЕ

Бирманская кухня (Мьянма) – это яркая смесь традиций Юго-Восточной Азии и соседних стран: Индии, Китая и Таиланда. В основе большинства блюд – рис и лапша, а вкус собирается из солёного, кислого, пряного и острого: рыбный соус, лайм, имбирь, чеснок, куркума, чили и ароматные травы.

Для бирманской кухни характерны насыщенные салаты (часто с хрустящими добавками), лёгкие супы и блюда в соусах, которые готовятся быстро и хорошо подходят для до-

машиней кухни. В рецептах нередко встречаются кунжут, арахис, кокосовое молоко и ферментированные приправы – при желании их можно заменить более доступными аналогами.

Этот сборник включает 100 рецептов, адаптированных под понятные шаги и продукты из обычных магазинов. Все блюда сгруппированы по главам: от закусок и супов до соусов, выпечки, десертов и напитков – чтобы вы могли легко составлять меню и пробовать новые сочетания.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из чайных листьев (упрощённый лапхет-т-хо)

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

2. Огуречный салат с лаймом и чили

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

3. Салат из капусты с кунжутом и имбирём

Время: 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

4. Томатный салат с рыбным соусом (упрощённый)

Время: 30 минут | **Выход:** 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.
- кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

нере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

5. Маринованный имбирь с луком (быстрая закуска)

Время: 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.
- кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-

нере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

6. Салат из зелёной фасоли с чесноком

Время: 8 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1

ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

7. Салат из моркови с лаймом и кунжутом

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

8. Баклажаны на сковороде с соево-чесночной заправкой

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- рыбный соус – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

9. Креветки с чесноком и лаймом (бирманский стиль, упрощённо)

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

10. Пикантный салат из нута с кинзой

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Мохинга (упрощённый рыбный суп с лапшой)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

12. Куриный суп с имбирём и лимонником (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- лимонник – 1 стебель
- куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

13. Суп из чечевицы с куркумой (упрощённый дал)

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г

- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

14. Томатно-луковый суп с чили (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л

- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- лимонник – 1 стебель

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

15. Суп с лапшой и кокосом (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.

- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

16. Овощной суп с рисом и зеленью (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

– куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте сок лайма или лимона для более яркого вкуса.

17. Суп-пюре из тыквы с имбирём (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– лимонник – 1 стебель

– кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

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.