

المطبخ التايلاندي

Posted on 2021 , 13 فبراير



Category: [أطباق رئيسية](#)

: بواسطة

المطبخ التايلاندي يعتبر المطبخ التايلاندي واحدا من المدارس الرائدة في فنون الطهي العالمية، فأطباقه من أشهر 5 أطباق في العالم.

نبذة عن تاريخ الطعام التايلاندي

نشأ الطعام التايلاندي مع الأفراد الذين هاجروا من المقاطعات الصينية الجنوبية إلى تايلاند الحديثة منذ قرون عديدة. تاريخياً، كان هناك العديد من التأثيرات السيشوانية في المطبخ التايلاندي، على الرغم من العديد من التأثيرات الأخرى على مدى القرون التي أثرت على الطعام التايلاندي. قديماً، جلب الراهب البوذي لمسة هندية، وأثرت الدول الإسلامية الجنوبية على الطهي في جنوب تايلاند. بعد ذلك بوقت طويل، تأثر الطعام التايلاندي بالمطبخ الأوروبي بعد التواصل مع المبشرين البرتغاليين والتجار الهولنديين. خلال هذه الأوقات كانت هناك بعض التأثيرات من اليابانيين. يعد الطعام التايلاندي اليوم خاصاً به ، مع مزيج فريد خاص من الأذواق الخمسة: الحلو والحامض والمر والمالح والحار.

تأثر الأطباق بتنوع الأقاليم التايلاندية

نتيجة لتنوع الأقاليم في تايلاند، تنوعت الأطباق معها مع مرور الوقت.. وحيث أن هناك 4 أقاليم أساسية فهناك أنماط مختلفة للطهي في تايلاند

وفي الشمال

يعتبر الطهي في تايلاند أكثر اعتدالاً منه في باقي أنحاء البلاد، يفضل فيه الأرز الرطب، وعادة ما يتم عجنه بالأصابع على هيئة كور صغيرة. هناك تأثير قوي جارتهم بورما ينعكس على أطباقهم الشعبية مثل طبق كاينج هانج لي، وهو لحم خنزير بالكاري والكرم والتمر الهندي.

وفي الشمال الشرقي

من البلاد يتأثر الطعام ببلاد لاوس، فتزيد التوابل المنكّهة، بالإضافة إلى طبق الأرز الرطب العنصر الأساسي المفضل في أطباق الشمال الشرقي. وعلى الرغم من وجود الكثير من أطباق اللحم، إلا أن استهلاك اللحوم في القرى كان نادراً وكان المصدر الرئيسي للبروتين هو الجمبري وأسماك المياه العذبة والتي غالباً ما يتم تخميرها لزيادة فترة صلاحيتها

في المنطقة الوسطى

من البلاد تختلف الأطباق إلى حد ما عن الشمال والشمال الشرقي، فيفضل الأرز بالياسمين عن الأرز الرطب. وحيث أن المنطقة الوسطى هي موطن المأكولات الملكية فلذا اشتهرت أطباقها بالتميز. هذا النوع من الطهي الذي نشأ في القصر الملكي يتضمن وجبات أكثر تفصيلاً، مصحوبة بتقنيات معقدة. إنه شكل فني أكثر من مجرد طهي عادي

وفي الجنوب

تعد الأطباق التايلاندية الجنوبية هي الأشهر خارج تايلاند نظراً لأن هذه هي المنطقة السياحية في البلاد. هناك استخدام أكبر لحليب جوز الهند في العديد من الأطباق. يحل جوز الهند محل السمن في القلي وهناك استخدام مكثف للمأكولات البحرية في الأطباق. تستخدم المقبلات في الجنوب الكثير من الكاجو من المزارع المحلية ، ولحم جوز الهند كتوابل أساسية

وصفة من المطبخ التايلاندي

سمك بالكاري على الطريقة التايلاندية

المقادير

- كيلو سمك (مكعبات 1
- ملعقة كبيرة معجون كاري أخضر تايلندي 1
- ملعقة كبيرة زيت 1
- ملعقة كبيرة بصل مفروم 2

- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم 1
- ملعقة صغيرة حليب جوز الهند 1
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة 2
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة سكر نخيل 1
- أوراق ريحان 3-4
- الملح والفلفل حسب الرغبة

الطريقة

نقع مكعبات السمك في نصف معجون الكاري الأخضر التايلاندي -

يضاف الملح والفلفل وعصير الليمون ويوضع جانبا -

تسخين بعض الزيت في مقلاة ، إضافة البصل والزنجبيل والثوم وتقلّب لمدة 2 إلى 3 دقائق -

إضافة باقي معجون الكاري الأخضر واطهي لمدة دقيقة إلى دقيقتين -

ثم إضافة حليب جوز الهند ومكعبات السمك. أغلهم ببطء لمدة 2 دقيقة ثم يترك السمك ينضج. نضيف الكزبرة المفرومة -
وعصير الليمون وسكر النخيل

تزيين الطبق بأوراق الريحان. يقدم مع الأرز المطهو على البخار -

المراجع:

1- [Thai Cuisine](#). 2021. فبراير 13 روجع بتاريخ

11 -2 [Best Traditional Thai Food Recipes | Popular Thai Food Recipes](#). روجع بتاريخ

13. فبراير 2021