

آشنایی با غذاهای تایلندی

تایلند یکی از دیدنی ترین کشورهای جهان است که غذاهای آن از شهرت ویژه ای برخوردار است. رنگ غذاهای تایلندی بسیار جذاب است و طعم آنها بسیار متنوع است که البته ممکن است برخی (نه همه) از آنها با ذائقه ایرانی همخوانی نداشته باشد. اما شاید امتحان کردن آنها خالی از لطف نباشد. با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

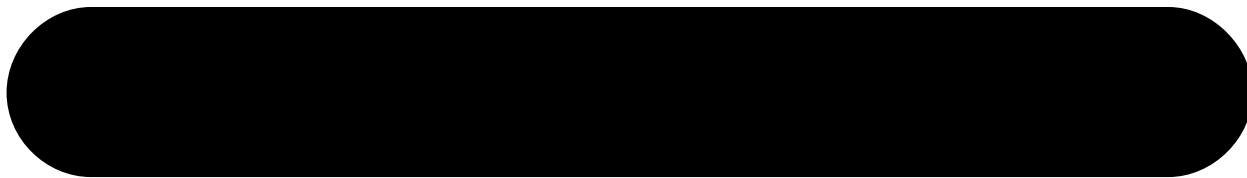
از ویژگی های بارز در غذاهای تایلندی، استفاده از مواد تازه است، در رستوران ها و غذاهای کنار خیابان غذا در جلو مشتری از مواد تازه تهیه می شود که حتی دیدن نحوه تهیه غذا جذابیت های خودش را برای توریست ها دارد. داشتن عطر و بوی خاص هم، از دیگر نکاتی است که آشپزان تایلندی برایشان حائز اهمیت می باشد.

استفاده از ادویه جات در غذاهای تایلندی بسیار مرسوم است و تقریباً غذایی بدون ادویه در تایلند پیدا نمی کنید. فلفل یک پای ثابت این ادویه جات است اما به این معنی نیست که تمامی غذاهای تایلندی ها تند باشد و همواره تعادلی از تندی، شیرینی و شوری و ترشی در غذاهای مختلف وجود دارد.

انواع برنج، نودل (نودل از چین وارد تایلند شده است)، سوپ و غذاهای دریایی (ماهی، میگو، خرچنگ، هشت پا) و کباب جزء غذاهای محبوب تایلندی هستند.

به اندام لاغر تایلندی ها نگاه نکنید. آنها به دسر هم علاقه دارند و جالب است بدانید که در بسیاری از دسرهایشان هم از برنج استفاده می کنند.

سوپ میگوی تند (Tom Yum kung)



این غذا، طعم ترش و تندی دارد و انواع متفاوتی از ادویه و سبزیجات در آن بکار می‌رود که برخی از آنها عبارتند از برگ‌های کفیر لایم، گالانگال، عصاره لیموترش سبز و فلفل تند. در این سوپ به‌جای میگو، گاهی از گوشت گاو، گوشت مرغ یا گوشت خوک هم استفاده می‌شود.. خواستگاه این غذا تایلند است. اما امروزه در بسیاری از کشورها به همان شیوه تهیه می‌شود.

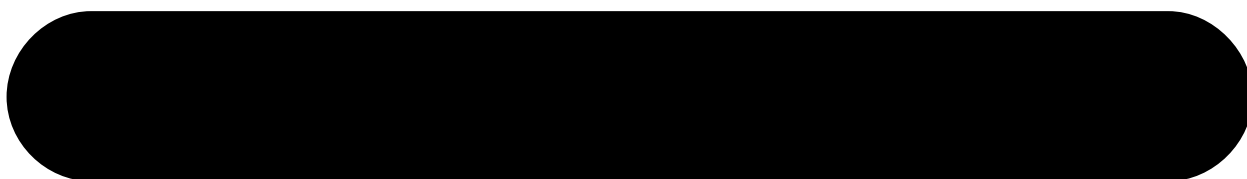
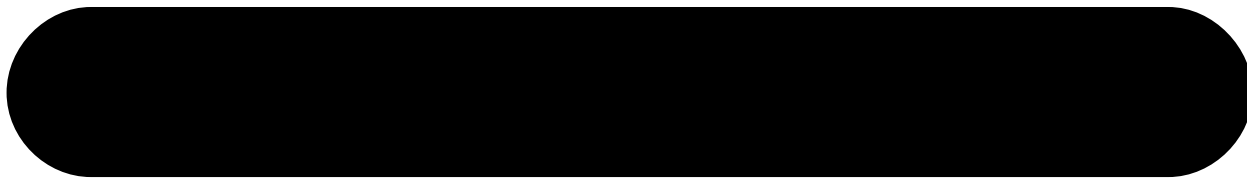
توم خا کایی

نوعی سوپ ترش و تند تایلندی و لائوسی است که با شیر نارگیل طبخ می‌شود.



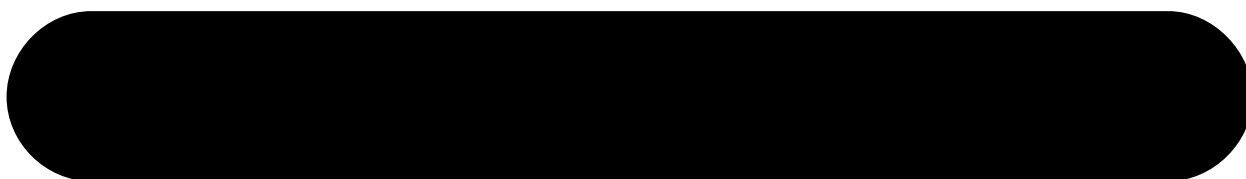
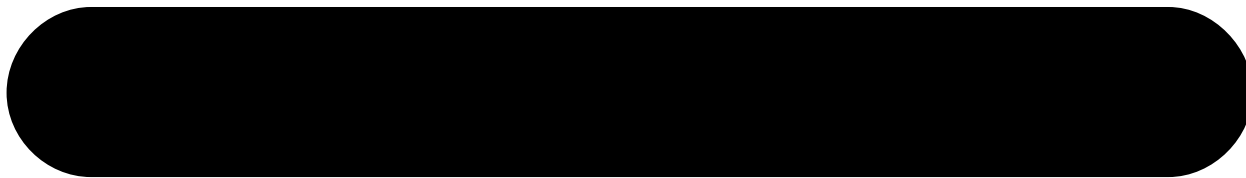
Yam pla khem **يام پلا خم**

یک سالاد تایلندی است که شامل از ماهی خشک شده نمک سود، پیاز و فلفل قرمز اسلایس شده، سس ماهی و آبلیمو و شکر است.



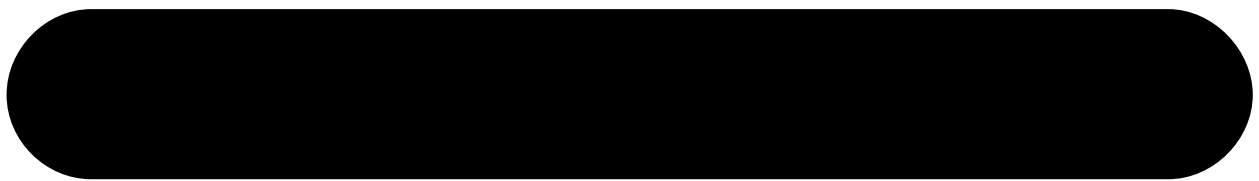
کای یانگ | kay yang

مرغ مزه دار شده گریل شده است که با سس ماهی و ریشه گشنیز مخلوط می شود. قبل از گریل شدن به آن مقداری سیر می زنند.



کنگ یانگ | kung yang

میگوی گریل شده است که معمولاً با یک سس نام چیم (Nam chim) نوعی سس آبکی تایلندی با سیر خرد شده، چیپس پرتقال ، فلفل قرمز رنده شده و شکر، سس ماهی و آب لیمو) سرو می کنند.



البته اینها تنها تعداد کمی از صدها غذای تایلندی است که ممکن است دوست داشته باشید طعم آن را امتحان کنید. در تایلند نیازی نیست برای خوردن یک غذای خوب به یک رستوران شیک بروید. تایلند یکی از بهترین مکان های دنیا برای غذاهای خیابانی است و شاید نیمی از لذت سفر به تایلند در خوردن غذاهای خیابانی است.