

Мировая кухня

MAANGCHI

БОЛЬШАЯ КНИГА КОРЕЙСКИХ РЕЦЕПТОВ

ПОВСЕДНЕВНЫЕ
И ПРАЗДНИЧНЫЕ
БЛЮДА

Перевод с английского
Екатерины Петровой



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ИНГРЕДИЕНТЫ И КУХОННАЯ УТВАРЬ	12
Крупы и блюда «все в одном»: рис и сытные добавки	34
Блюда на бульоне: бурлящие супы и ччиге	68
Кимчхи: мало не бывает	104
Соусы и декорирование: полить, обмакнуть и украсить	124
Мясо: курица, утка, говядина и свинина	134
Дары моря: национальные корейские блюда из морепродуктов	166
Овощи: круглый год	186
Панчханы и мит-панчханы: закуски, которые всегда под рукой	210
Обед с собой, приготовленный с любовью: корейский ланч-бокс	258
Напитки и праздничные блюда: порадуйте гостей	290
Корейская буддийская монастырская кухня: веганская простота	322
Сладости: на пользу и на радость	348
Уличная еда и современные корейские блюда: новая классика	380
ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ БЛЮД	408
БЛАГОДАРНОСТИ	428





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



МОИМ ДЕТЯМ – ЧХАНУ И ХВАНХИ

Вы вдохновляете меня на все, что я делаю, каждый день.

Работая над этой книгой, я вспоминала все, что я стряпала для вас, когда вы были маленькими. Теперь вы уже взрослые, я горжусь вами и счастлива за вас, большего я не могу и желать.

Без вас не было бы этой книги.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

Добро пожаловать в мою большую вкусную книгу!

Больше десяти лет назад я опубликовала первое видео на YouTube, когда корейская кухня только набирала популярность в США. Мои первые подписчики были поверхностно с ней знакомы и в основном спрашивали у меня рецепты кимчи и пурькоги. Но уже вскоре даже те, кто никогда не пробовал корейские блюда, готовили и сервировали блюда по малоизвестным рецептам: от куриного супа с женьшенем до пельменей на пару – и готовили и сервировали их не хуже меня.

Истории, происшедшие с моими читателями, нарочно не придумаешь. Одна молодежная компания завела традицию собираться на засолку кимчи с угощением и напитками. Многие молодожены устраивали на свадьбу корейское барбекю, а после раздавали гостям традиционные сковороды-

гриль с толстым дном. А некоторые, посмотрев мои ролики, полюбили корейскую культуру, выучили язык и уехали жить и работать в Корею.

Корейцы, с детства жившие в США у приемных родителей, рассказывают, что благодаря моим рецептам прикоснулись к наследию своего народа и оценили свое происхождение. По их словам, пробуя приготовленную еду, они как никогда ощущают полноту жизни. Корейцы, потерявшие матерей, готовят по моим рецептам и собирают родню за общим столом. Несколько моих читателей не корейского происхождения открыли свои рестораны и достаточно зарабатывают на моих рецептах, чтобы прокормить свои семьи.

А еще миллионы людей накрывают стол с блюдами корейской кухни для близких



и друзей раз в месяц, неделю или каждый день без особой причины, просто потому, что им так хочется.

С появлением интернета национальная корейская кухня стала всеобщим достоянием. Не только благодаря моему сайту и каналу, но и в связи с ростом популярности корейских сериалов, видеоблогов и соцсетей, где пользователи хвастаются своими приготовленными блюдами. Теперь почти в любом супермаркете продаются картофельные чипсы со вкусом корейского барбекю и кимчи. Больше у меня не спрашивают, на что это похоже! Американские хозяйки начали сдабривать свои блюда острой пастой из корейского перца кочучжан, а повара ищут вдохновения в веганских рецептах буддийской монастырской кухни.

Самое интересное, что любовь к блюдам моей родины привела меня к тому, чем я теперь занимаюсь! Очень приятно наблюдать, как корейская кухня получает международное признание, и я думаю, что это только первые страницы истории ее мировой популярности. Мне повезло принимать в этом непосредственное участие, в том числе своими книгами.

Жгучие и средней остроты, мясные и веганские, кипящие и холодные, мягко-тягучие и шумно-хрустящие, блюда корейской кухни уместны в любое время года и дня, в соответствии с запросами и настроением. Одни готовятся считанные секунды, другие – несколько суток. Одни известны с начала времен, а другие придуманы за десять минут до публикации в Instagram.

Кириллическая транслитерация корейских слов

Для записи корейских слов в книге используется система Холодовича – Концевича.



Handwritten notes on a piece of paper, including the words "Vegetarian stock" and "Shopper".

Handwritten notes on a piece of paper, including a list of ingredients: "2 onion", "2 large mushrooms", "1 1/2 stalk", "1 1/2 fish sauce", "2 TBSP hot pepper paste", "1 TBSP sesame seeds (optional)", "7 cubes of 1 1/2 kg".

Handwritten notes on a spiral notebook, including a list of ingredients: "1/2 onion", "2 large mushrooms", "1 1/2 stalk", "1 1/2 fish sauce", "2 TBSP hot pepper paste", "1 TBSP sesame seeds (optional)", "7 cubes of 1 1/2 kg".

Handwritten notes on a piece of paper, including the words "Vegetable and Fruit - water kimchi" and "Shopper".

Handwritten notes on a piece of paper, including the words "Shopper" and "Shopper".

Handwritten notes on a piece of paper, including the words "Shopper" and "Shopper".

СКОЛЬКО Я СЕБЯ ПОМНЮ, меня всегда интересовала еда. Пока мне не разрешили трогать нож, я готовила понарошку. Лет с одиннадцати я по-настоящему встала к плите, чтобы кормить братьев и сестер, а позже, когда вышла замуж, – свою семью. Поваренной книги у меня не было, я училась у мамы, тетюшек, бабушки, поварих в ларьках и на рынке, рыбаков, фермеров и друзей – всех не упомнить. И учусь до сих пор, узнаю новые рецепты и приемы всегда и везде.

После первой книги я получила много писем с просьбами и дальше делиться рецептами. Редактор спросила, не хочу ли я написать вторую книгу, и я сказала, что подумаю об этом. На второе предложение я ответила: «Может, когда-нибудь потом». Но чем больше я думала об этом, тем яснее становилось,

что первая книга – это только начало. Я еще много чего могу рассказать! Я ем корейские блюда по несколько раз на дню, но не устаю удивляться их разнообразию и многогранности (хотя большинство довольно просты). В видеороликах можно рассказать, что и как надо делать, но там не покажешь, как блюда сочетаются друг с другом и формируют кухню, которая для нации любителей поесть составляет основу национальной культуры.

Мне хотелось подробнее рассказать о панчханах и мит-панчханах – столпах корейской кухни.

Их можно бесконечно комбинировать и накрывать разнообразный стол каждый день. Еще интересной темой мне показался традиционный перекус в ланч-боксе, известный как тосирак, который я много лет готовлю своим домашним.





Я придумала десятки новых блюд. Среди них – вегетарианское кимчи, о котором меня не первый год просили читатели и зрители. У меня есть по крайней мере три варианта суперпопулярного и легко адаптируемого чхиге из мягкого тофу (сунтубу-чхиге) и рецепт рулета из рыбного теста на пару, а не жаренного в масле – в нем больше морепродуктов, чем в любом готовом.

Помимо этого, я переработала ряд популярных рецептов, улучшила и упростила их. Лапша из бататового крахмала с овощами и мясом (чапчхэ), например, теперь готовится не так долго, и в горшке она еще вкуснее. Другие усовершенствования навеяны отзывами читателей и зрителей, например курица в кисло-сладком соусе (так-хансуюк) вместо свинины. Я рассказала про традиционный ферментированный алкоголь, современные коктейли и закуски к ним, такие как сладко-остро-кислые свиные ребрышки (твечжи-тыгальби-чорим).

Возможно, вы думаете, что уже попробовали всё, но в этой книге и для вас найдется

какое-нибудь совершенно новое, удивительное блюдо корейской кухни. Даже я мало знала о ни на что не похожей пище буддийских монастырей, поэтому поехала далеко в горы, в храм Коунса, где готовила вместе с монахинями. Этим блюдам посвящена отдельная глава.

Корейская кухня зиждется на традициях, рецепты передаются от матерей и свекровей к дочерям и невесткам. Но немалую роль в ней играют интуиция и изобретательность.

Больше всего это заметно в городах Кореи, где уличные продавцы в погоне за клиентами всегда ищут новые приемы и ингредиенты. Ради этой книги я вернулась на улицы Сеула попробовать все самое лучшее и новое и рассказать об этом вам.

Традиционная корейская кухня начинается с выбора правильных ингредиентов. Чтобы помочь вам, к описаниям добавлены фотографии. Теперь вы легко опознаете рис, лапшу, специи, приправы, сушеные, консервированные и замороженные ингредиенты в магазине корейских продуктов и в интер-

нете. Я описываю основные методы приготовления, например как чистить свежую макрель и заморозить ее для дальнейшего использования, как вымыть и вскрыть свежих моллюсков, что делать с сушеными стеблями колоказии, сушеными ростками папоротника и сушеными морскими огурцами, а также как разделать целого осьминога. Я привожу сотни пошаговых фотографий ингредиентов и готовых блюд, чтобы вы точно знали, как их приготовить и подать.

Мне очень хотелось, чтобы книгой удобно было пользоваться и вы легко нашли то, что ищете.

«А не устроить ли в эти выходные корейское барбекю! Откроем главу про мясо».

«Что-то морепродуктов захотелось, посмотрим, что тут есть».

«Друзья придут на коктейль, чем бы их угостить?»

«Приготовлю, пожалуй, аппетитный и здоровый завтрак для детей. Что тут найдется попроще?»

«Какие панчханы можно сделать впрок и есть всю неделю?»

Вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы, а я открою вам двери в мир корейской кухни как уважаемому родственнику. Кроме восхитительных вкусов, вы отыщете для себя еще много интересного. В наших кулинарных традициях отражается щедрость, находчивость, терпение, отзывчивость, бережливость, практичность, гибкость и изобретательность, а также уважение и любовь к природе и сезонным продуктам. Я многократно тестировала рецепты, пока не добивалась идеального результата, и постаралась объяснить, что делает каждое блюдо уникальным, как его вкусно приготовить и красиво подать. Вам осталось только следовать пошаговым инструкциям, и у вас получится лучшее в мире угощение.



МААНГЧИ

Нью-Йорк

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я не любитель вычурных украшений и крошечных порций на огромных тарелках. Мне нравится традиционная корейская подача еды большими горками. Это отражает нашу главную национальную черту – щедрость. Так раскладывают ингредиенты и блюда на рынках, чтобы привлечь покупателей, и на церемониях, чтобы угодить богов и почтить память предков. Так же мы едим и дома, в кругу семьи.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  