

Алекс Крамер

# Искусство СТИР-ФРАЙ

Алгоритм приготовления  
**ВОК-ЛАПШИ В КОРОБОЧКЕ**  
в домашних условиях



[www.stir-fry.ru](http://www.stir-fry.ru)

12+

**Алекс Крамер**  
**Искусство Стир-фрай, или**  
**Вок-лапша в коробочке**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56409778](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56409778)*

*SelfPub; 2020*

**Аннотация**

В данном кратком руководстве приведён полный алгоритм приготовления вок-лапши в коробочке с помощью метода стир-фрай. Опробовав эту методику, Вы без труда сможете готовить любые вок-блюда на своей домашней кухне.





Стир-фрай – это не просто группа блюд, это в первую очередь техника приготовления, в основе которой лежит быстрое обжаривание блюда в вок сковороде.

Эта техника зародилась в Китае и стала полярной по всей Юго-Восточной Азии. Обычно блюда стир-фрай состоят из нескольких компонентов: мяса или морепродуктов, овощей, лапши или риса, а также соуса. Поскольку эти блюда составные, и каждый сам решает какой элемент добавить в блюдо, то нет фиксированного рецепта, а лишь определенный алгоритм закладки ингредиентов и техника обжаривания.

Компоненты берутся согласно вкусам конкретного человека, и блюдо может быть вегетарианским или содержать только мясо с лапшой без овощей, а может даже состоять из нескольких видов мяса и готовится без добавления соуса. Мясо, будь то говядина, свинина, утка, курица или любое другое нарезается очень тонкими кусочками, маринуется и обжаривается в самом начале. Морепродукты также нарезаются небольшими кусочками, а креветки нарезаются вдоль брюшка пополам.

Далее после мяса закладываются овощи, которые нарезаются либо соломкой, либо средними кусочками. На этом этапе стоит задача поджарить овощи снаружи, придав им лег-

кий колер (характерное изменение цвета и придание продукту корочки во время обжаривания), и при этом оставить их хрустящими внутри. Поэтому слишком мелкая нарезка может стать причиной полной готовности овощей, что в стир-фрае недопустимо. Как только овощи слегка обжарились и на них появился колер, следом в сковороду закладываются все остальные ингредиенты. По большей части это: лапша или рис; овощи или фрукты, которые обладают слишком водянистой или слабой текстурой, например, помидоры, ананас и прочие подобные продукты; чесночная или имбирно-чесночная паста; разнообразные соусы.

Лапшу для стир-фрай используют разную: яичная, пшеничная (удон), гречневая (соба), рисовая (она же фунчоза) и прочие. Рис обычно используется жасминовый. Соусы также добавляются согласно вкусу и желанию: кисло-сладкие, остро-сладкие, жгучие, устричные, терияки, шрирача и прочие независимо от их происхождения. Помимо соусов в стир-фрай могут закладываться различные пасты, например, тайские пасты карри и другие приправы. Одно из самых важных условий заключается в том, что блюда стир-фрай не желательно готовить сразу несколькими порциями. Обычно обжаривается и заправляется порция на одного человека, затем выкладывается в тарелку или в коробочку, и следом обжаривается другая порция. Эта необходимость заключается в том, что при большом количестве ингредиентов в сковороде

происходит тушение блюда, а не его обжаривание.

Тренд на паназиатскую кухню пришел к нам всего несколько лет назад в отличие от США, где он стал востребован уже давно, о чем наглядно свидетельствует его популяризация в кинематографе. Я уверен, что каждый из вас наблюдал, просматривая иностранные фильмы, особенно 90-х годов, как герои, например полицейские, заказывают корбочки с «воком» и наслаждаются этим аппетитным блюдом.

Теперь и у вас есть возможность самостоятельно приготовить это сытное, вкусное и полезное блюдо, и не спеша насладиться им во время просмотра вашего любимого фильма. Ниже я приведу пример полного рецепта блюда стир-фрай, которое содержит лапшу или рис, микс овощей, мясо и соус, а вы, следуя моему алгоритму, вправе сами выбирать какие овощи, мясо, лапшу и соус использовать на свой вкус.

# 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.