**Тема. Кулінарія країн Південної та Південно-Східної Азії**

1. ***Загальна характеристика регіону***
2. ***Етнічна кулінарія******Південної Азії***

***3. Етнічна кулінарія країн Південно-Східної Азії***

**1. Загальна характеристика регіону**

**Південна Азія** — регіон [Азії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D1%96%D1%8F). У [фізико-географічному](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F) розумінні до Південної Азії належать півострів [Індостан](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD), [Індо-Гангська низовина](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%BE-%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0) та [Гімалаї](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%97), а також острів [Шрі-Ланка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%80%D1%96-%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0) та низка дрібніших островів.

У [політико-географічному](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F) плані до Південної Азії належать такі держави: [Індія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D1%96%D1%8F), [Пакистан](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD), [Афганістан](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD), [Бангладеш](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%88), [Непал](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BB), [Бутан](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%82%D0%B0%D0%BD_%28%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%B0%29), [Шрі-Ланка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%80%D1%96-%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0), [Мальдіви](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%96%D0%B2%D0%B8).

**Південно-Східна Азія:** південно-східна частина [Азії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D1%96%D1%8F), яка включає країни на південь від [Китаю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) і на схід від [Індії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D1%96%D1%8F). Розташована у зоні підвищеної сейсмічної і вулканічної активності.

Південно-Східна Азія поділяється на два географічні регіони: Азійський материковий та острівний. Вона зазнала сильного культурного впливу сусідніх [Китаю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9_%28%D1%86%D0%B8%D0%B2%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%29) та [Індії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D1%96%D1%8F).

Азійський материковий регіон цієї частини світу є майже повністю [буддистським](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC). У острівному регіоні наявні також [християнство](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) ([Філіппіни](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BF%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B8)) та [іслам](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%BC) ([Індонезія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%8F)).

Країни:  [Бруней](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%83%D0%BD%D0%B5%D0%B9),  [Камбоджа](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B0),  [Східний Тимор](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%85%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%80),  [Індонезія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%8F),  [Лаос](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BE%D1%81), [Малайзія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%B7%D1%96%D1%8F),  [М'янма](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D0%BD%D0%BC%D0%B0),

 [Філіппіни](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BF%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B8),  [Сінгапур](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%96%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%80),  [Таїланд](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%97%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4),  [В'єтнам](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%27%D1%94%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%BC).

**2. Етнічна кулінарія** **Південної Азії**

**Індійська кухня** - породження багатовікової кулінарної традиції народів Індії, Пакистану, Непалу, Бангладеш, - має специфічні особливості в різних районах цих країн. Вони притаманні кулінарії Пакистану, Непалу, Бангладеш.

Джавахарлал Неру як не можна більш точно визначив сутність індійської національної кухні: «Повсякденне релігія ортодоксально індуса більше займається питаннями про те, що їсти і чого не їсти, з ким їсти і кого цуратися, ніж духовними цінностями. Правила кухні домінують у суспільному житті індуса ». Так, індуїсти не їдять яловичину, мусульмани - свинину і т. П. Більшість населення Індії взагалі не їсть м'яса. Виняток становлять головним чином мусульмани, які вживають в їжу баранину, козлятину, птицю. Є м'ясо корови, як і взагалі великої рогатої худоби, суворо заборонено релігійними законами і стародавніми звичаями, яких дотримуються навіть мусульмани. Забій корів вважається тяжким злочином. Багато індійців не вживають також яйця.

Дуже поширені рибні страви, особливо у жителів прибережних районів. Рибу часто маринують, що надає їй різкий запах.

Основу харчування народів Індії складає рослинна їжа: рис, кукурудза, дав, горох, сочевиця та інші бобові, коржі з борошна нижчих сортів - чапати, овочі. Чапати - звичайна їжа індійців, особливо в північних районах країни, де рис вживають рідше. З жирів - рослинне і зрідка топлене масло з молока буйволиць. З молочних продуктів поширене кисле молоко.

Індійці вживають багато дала (плоди бобової рослини, щось середнє між сочевицею і горохом). Найчастіше дал вживається разом з овочами. Так званий «дал-заг» становить щоденний раціон багатьох індійців. Дал для індійців - те саме, що для нас хліб.

Їжа бідняків складається переважно з рису і коржів, які готуються з ячменю або проса і містять трохи прянощів. До цього іноді додається дал.

Улюбленою стравою є плов, зварений з бобами (іноді зі стручками), овочами, з додаванням невеликої кількості рослинного масла.

Страви з овочів, бобових, картоплі, баранини, птиці, риби, як правило, подаються з різними спеціями і приправами. Серед них найпопулярнішою приправою вважається каррі, до складу якої входять чорний і червоний перець, мускат, кориця, гвоздика, імбир, горіхи, гірчиця, м'ята, майонез, петрушка, кріп, часник, шафран, цибуля, помідори та ін. Така приправа є невід'ємною частиною страв з баранини, домашньої птиці, риби і овочів. З інших соусів поширені гострий соус ачар, зварений з фруктів зі спеціями, червоний гострий соус Массан.

Массап готується з різних прянощів, але головним чином з чилі - різновиди червоного, особливо гострого стручкового перцю, а іноді з маленьких зелених пальмових горіхів, різко кислих на смак. Жителі Індії вживають гострі мариновані фрукти, які заміняють гірчицю. Всі національні індійські страви готуються з цибулею, часником і великою кількістю перцю. Поширений малпігатуані - рисовий суп, приготований з цибулею і приправлений великою кількістю перцю і часнику. Люблять індійці рис з бобами, який подається до столу у вигляді білої гірки, увінчаною шматком яскраво-жовтого масла.

У країні росте дуже багато фруктів, кокосових горіхів, фініків, манго. Важливе місце в харчуванні індійців займають фрукти: баштанні, свіжий і сушений тутовник, абрикос, яблука і т. д.

Обід в Індії прийнято завершувати солодощами (баштанні, свіжий і сушений тутовник, абрикоси, яблука), які часто подаються покладеними на листя. Індійці люблять гарячий, міцно заварений чай. П'ють його майже скрізь з гарячим молоком. Кава, який також є поширеним напоєм, готують по-турецьки, додаючи для аромату кілька крапель рожевої есенції. Ранковий чай у індійців передує сніданку.

Столовими приборами в Індії не користуються. Забруднені їжею пальці прийнято обмивати в спеціальних мисках (їх ставлять на столі).

**Афганці** охоче їдять баранину, приготовлену на рожні. Одним з національних страв є каша з рису і меленої кукурудзи з соусом і ароматичними травами.

На столі афганців завжди присутні молочнокислі продукти. Хліб замінюють великі коржі з пшеничного борошна. Знамениті східні солодощі, свіжі і сухі фрукти, а головне - чай, складають, як правило, рясний і неповторний десерт.

Національними ласощами у іранців є плоске і кругле тістечко газ. Його готують з тростинним цукром, фісташками, мигдалем і сильно ароматизують квітковим маслом.

Афганістан - країна тридцяти семи сортів винограду. Незважаючи на це, алкогольні напої в країні не виробляють. Дуже популярні сиропи, що готуються з фруктових соків. Будучи переконаними в тому, що кефір продовжує життя, готують з нього кілька напоїв, найбільш популярний з яких дуг - холодний, дуже сильно збитий кефір.

У багатьох будинках їжу приймають сидячи на підлозі і їдять руками. Що відповідає шаріату. Але це не обов'язкова вимога, і в багатьох не настільки прихильних традиціям будинках є столи і столові прилади.

Перед їжею обов'язковим є миття рук, і коли все розсілися на матрацах з подушками, молодший в сім'ї обносять присутніх глечиком з водою, «чілімчі» ємністю, куди стікає вода з помитих рук, і рушниками. Починають з найстарших і гостей, далі по убутному старшинству. Потім розкладається «дестерхан» - товста клейонка, на яку викладаються лаваші. Хліба завжди кладеться багато. Далі накривається стіл. До будь-якого прийому їжі він саме накривається, а не кладуться, як попало, тарілки з їжею. На три людини приблизно ставиться кожного блюда по одній тарілці, і всі їдять з неї руками. З ісламської культури не можна вибирати кращий шматок, а потрібно їсти те, що знаходиться на блюді ближче до тебе. Допомагають собі є хлібом. Ложки на столі є для того, щоб, наприклад, зачерпувати соус і поливати їм рис.

В кінці їжі читається молитва. Після їжі також миють руки. Частина, що залишилася їжа не викидається, її віддають бідним або твариною. Аж до того, що навіть сметани зі столу крихти складаються в окремому місці і йдуть на корм худобі.

Снідають приблизно з восьмої до десятої ранку. Але нічого дуже об'ємного не їдять. Найчастіше це чай з коржиками, печивом і випічкою. Досить часто готується Олва. Вона готується не тільки на сніданок, але і ввечері в четвер (по афганських це субота), тобто вечір перед джума. Приготувавши, її кладуть на тарілочки і розносять по сусідах, особливо тим, хто її потребує. Як саадака (милостиня). По суті, Олва - це смажена манка, але за смаком і зовнішнім виглядом ви ніколи не здогадаєтеся, що це саме вона.

Обідають досить рано, о 12.30 - 13.00, перед полуденної молитви «Зухр». На обід, як і на вечерю, воліють багато овочів, рис, м'ясо, ну і, звичайно ж, - шурпа. Шурпа - це те блюдо, яке при малих витратах продуктів допомагає наситити велику кількість їдців. Приготувати її теж гранично просто.

На вечерю подають приблизно те ж, що і на обід. На столі обов'язково повинна бути зелень (кріп, петрушка, киндза, редиска і, що не має аналогів на території РФ, Гандан). Часте за вечерею блюдо - курми.

Чай п'ють, коли приходять гості (якщо прийшли вони не на часі прийому їжі), п'ють по обіді і після вечері. Чай п'ють з цукерками, з горішками в цукрі, щербетом і ін. Східними солодощами, найчастіше покупними.

**Пакистанська кухня** незначно відрізняється від індійської. Різниця, в основному, викликано тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанцям. Вони їдять будь-яке м'ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Рис з соусом каррі подають зазвичай з м'ясом і їдять його руками, а соус вимочують великими галетами.

Страви пакистанської кухні, як і індійської, гострі і пряні, так як використовується велика кількість спецій і приправ - червоний і чорний перець, мускатний горіх, кмин, імбир, гвоздика, м'ята, аніс, кріп, шафран, часник, цибуля, горіх, в зокрема мигдаль.

Пакистанці ніколи не вживають алкогольних напоїв, але зате, п'ють багато чаю і холодного молока, віддають перевагу всіляким щербети, що готуються з фруктових соків. Фрукти їдять свіжими і маринованими.

**Національні кухні Непалу і Бангладеш** подібні з кухнею Індії та в цілому мають вегетаріанський характер. Страви - гострі і пряні завдяки використанню великої кількості спецій, приправ, гострих соусів. З гарячих напоїв прийняті чай і кава. Чай п'ють, як правило, з молоком (подається окремо в молочнику) і солодощами.

**3. Етнічна кулінарія країн Південно-Східної Азії**

 В Індокитаї харчування є самим здоровим і сприятливим для нашого людського організму. В країні немає широкої практики зберігання продуктів харчування в холодильниках, використовують для приготування їжі тільки свіжі продукти, так як земля дуже родюча.

У харчуванні жителів [В'єтнам](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%27%D1%94%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%BC)а використовуються морепродукти. Страви готують з різних дарів моря. Морепродукти використовують для приготування страв в основному в замороженому вигляді. Трапляється, правда, що морепродукти також привозять в охолодженому вигляді, але вони не для широкої публіки - вони використовуються в найдорожчих ресторанах. Серед риби, яку використовують кулінари, - оселедець, камбала, минтай, а також морські безхребетні тварини. Популярні також креветки, різні молюски. З рибних продуктів готують національні соуси. Рибу використовують для приготування солоних продуктів, а потім з них готують смажені страви.

Найбільш популярний рис. У багатьох місцях рисова каша, приготована різними способами, заміняє хліб. Жоден прийом їжі не обходиться без каші.

Велику роль відіграють у національній кухні овочі. Найбільш широко використовуються капуста (салатна, білокачанна), картопля, редька різних видів, зелена цибуля-батун, часник, томати, перець, шпинат, зелені стручки квасолі та ін. Популярні товсті молоді паростки бамбука у вареному вигляді, гарнірах і консервах. Овочі у великій кількості маринують, солять в соєвому соусі, квасять і сушать.

Найпоширенішим напоєм є чай. Його заварюють крутим окропом у порцелянових чайниках різних розмірів, іноді прямо в чашках. Зелений чай п'ють гарячим без цукру.

Для **індонезійської кухні** характерне використання великої асортименту риби і морепродуктів. З нерибних продуктів моря перевага віддається крабів, раків і креветок. Для приготування страв використовуються всі види оброблення, а найкращий спосіб теплової обробки - припускання і жарка у фритюрі. Відмінністю даної кухні є те, що при приготуванні рибної страви використовується як філе різних видів риб, так і морепробукти. З одного боку страви готують гострими через використання великої кількості гострих і пекучих спецій і прянощів, з іншого - в рецептурі використовуються фрукти, мають солодкий або кисло-солодкий смак. Це банани, лимони, кокосове молочко та ін.

У країні є велика кількість різноманітних овочів: зелений горошок, цибуля-шалот, зелена цибуля, часник, морква, картопля, кабачки (маленькі), капуста (маленький качан), зелена квасоля (стручки), а також перець, зелень, помідори. Широкою популярністю користуються фаршировані овочі: помідори, огірки, перець, кабачки.

Другою характерною рисою індонезійської кухні є рясне застосування різноманітних прянощів і ароматичних трав. Для приготування соусів використовуються часник і подрібнені соснові голки, цибулю і мигдаль, червоний мелений перець (пімантон) і жовтий шафран.

Молоко і молочнокислі продукти, особливо сири, споживаються в натуральному вигляді і входять до складу багатьох страв.

Хліб слід подавати пшеничний. На столі повинні знаходитися червоний і чорний перець і рослинне масло.

**Кухня Таїланду** протягом кількох століть розвивалася під потужним впливом індійської, китайської та європейської кухонь. Таким чином, вона увібрала в себе безліч їх особливостей, не позбавивши себе і своїх власних. Спочатку в їжу, тайці вживали переважно рибу, водні рослини і морепродукти. Потім значною вплив на розвиток кухні надали японська і китайська, а з XVII століття — і європейська кухня. Португальські місіонери, до речі, завезли сюди знаменитий перець чилі, який в Таїланді дуже люблять, а ось в Португалії — набагато менше.

Основною стравою тайської кухні є рис. У перекладі з тайського буквально "їжа" означає "рис". Особливо дорогим є елітний сорт рису — жасминовий рис з Ісана. У північній та східній частині Таїланду неймовірно популярний також клейкий рис, де дуже високий вміст крохмалю.

На відміну від традицій європейської кухні, де єдине головне блюдо доповнено гарнірами і салатами, основною стравою в Таїланді є велика порція рису, доповнюється безліччю страв. При цьому тайці чітко стежать за балансом гострих і помірно гострих страв. До рису, як правило, подається каррі або гострий салат з соусом з овочів і риби.
У Таїланді дуже популярна локшина куай тіеу, проте її подають як інгредієнт в супах або в якості основної страви.

Для більшості страв основною є гостра суміш нам пхрік. До її складу входять перець-чилі, часник та різноманітні трави.

У традиціях тайської кухні вживати їжу руками, без допомоги столових приладів. Палички подаються тут тільки до страв японської та китайської кухонь. Спеціальні вилочки також призначені для десертів. Останнє тайці традиційно їдять саме руками.

Отже, побувавши в Таїланді потрібно обов'язково спробувати наступні страви:
 — рисову локшину куай тіеу;

 — бамі — страва з пшеничного борошна, іноді з додаванням яйця;

 — Кханом тьін — рисову локшину, до якої часто подають соус каррі;

 — Вун Сен — прозору локшину з борошна бобів мунг;

 — тайські баклажани;

 — ча-му — пагони акації виду Acacia pennata, які часто вживають в каррі, супах і омлетах.

На сніданок тайці дуже люблять рисову кашу тьок і кхау тому — рисовий суп зі шматочками курки, свинини або з креветками.

На обід і вечерю можна спробувати дуже смачні шматочки курки з горіхами кешью і чилі, смажений рис з пастою з [креветок](http://sugarunion.com.ua/), зі свининою та овочами, хрустку смажену локшину з солодким курячим каррі або смажений рис з ферментованої ковбасою. Взагалі тайська кухня дуже різноманітна, а кожне блюдо добре запам'ятовується.

У Таїланді дуже популярні салати. Звичайні інгредієнти — рибний або м’ясний фарш, морепродукти, арахіс. Причому всі інгредієнти шаткують дрібними шматочками. До складу салатів входять в’ялені банани, ананас, обсмажена м’якоть кокосового горіха. Заправка для салатіва має бути гострою і пряною, з рибним соусом нам пла, кокосовим молоком і соком лайма.

Популярний салат сом там готується з натертої зеленої папайї, смаженого арахісу, сушених креветок, томатів черрі, стручків спаржевої квасолі, пальмового цукру, рибного соусу, червоного гострого перцю, соку лайма. Родзинка такого салату — поєднання кислого, гостро-пекучого, солодкого і солоного одночасно, що дозволяє найбільш повно насолодитися смаком. До цього салату найкраще підходять курка на грилі і овочі — огірок і капустяне листя.

Важливими компонентами десертів є кокосове молоко і зерна рису. Це можуть бути малайські млинчики роті, начинені шоколадом, бананами або згущеним молоком, десерт з клейкого рису і кокосового молока кхау лам, запечений в бамбуку, і безліч інших.

Унікальність кухні Таїланду прекрасно доповнюється безліччю оригінальних освіжаючих і слабоалкогольних коктейлів. Яскравим представником цього різноманіття є коктейль май тай. Кажуть, спробувавши його, тайці були в шаленому захваті. Його екзотичний і приємний смак не залишає байдужим нікого, що підтверджується його популярністю і різноманітністю варіантів. Для втамування спраги в спеку рекомендується прекрасно тонізуючий та освіжаючий зелений кокос, охолоджений в льоду.

Для любителів екзотики у Тайланді пропонуються комахи, приготовлені різними способами. Такий незвичайний десерт — прекрасне джерело білка і кальцію. Їстівні комахи — це цикади, таргани, шовкопряд, цвіркуни, скорпіони, різні жуки, особливий делікатес — мурашині яйця. З комахами подаються такі добавки, як чилі і лемонграсс, часті їх комбінації з рисом. Донедавна така їжа вважалася, свого роду, «фастфудом» і прекрасно підходила для легкого перекусу.

**Малайська національна кухня**. Натуральні продукти домашнього виробництва є основою кухні в Малайзії. Найбільш вживаними приправами є кокос, перець-чилі, лимонна трава, листя лайма, прянощі і куркума, які додаються до риби, м'яса або овочів. До головної страви, як правило, подають гострий соус-самбал з меленого чилі, креветочної пасти і приправ.

Знамените сате являє собою шматочки замаринованого м'яса або курчати, запечені на вогні у вигляді маленьких шашличків. До сате покладається солодка пікантна арахісова підлива, його їдять з огірком, цибулею і кубиками кетупата (рисової маси, провареної в пальмовій аркуші).

Насі Лемак - пряний ароматний рис, зварений на пару в кокосовому молоці. Насі Лемак часто їдять з курчам, яловичиною або кальмаром в соусі карі, огірком, смаженими анчоусами і Самбале, апетитно розкладеними на банановому листі.

Насі Паданг - білий рис, до якого подають кілька страв, включаючи каррі і гостре м'ясо ренданг.

Лакса Джохор - рисова локшина з підливою на основі з рибного каррі, супроводжується овочами.

Мі Джава - локшина в густому пряному соусі. Її подають із хрустким смаженим рибним печивом, скибочками картоплі і пагонами сої.

Суп Екор - міцний гострий суп з буйволячого хвоста з великою кількістю інгредієнтів.

Сото Айям - пікантний курячий суп з рисовими кубиками і овочами.

Саго Мелака - десерт з охолодженого саго з сиропом з коричневого цукру гулу Мелака.

Головним елементом китайської трапези теж виступає рис у супроводі кількох страв з м'яса і овочів, зазвичай не гострих. Тим не менш, важливим продуктом є і локшина, представлена ​​величезною кількістю рецептів та поєднань. Часто локшину подають в супі, або в смаженому вигляді з скибочками м'яса, креветками і овочами. Локшина каррі часто доповнюється куркою і соєвими пагонами.

Рис з куркою по-хайнаньськи. Рис, зварений на міцному кістковому курячому бульйоні з приготованим на пару або смаженем курчам. У деяких наметах ця страва може включати хрусткі або солодкі скибочки смаженої свинини.

Нгах Пох Фан. Рис, приготовлений у глиняному горщику в соєвому соусі. Він супроводжується куркою, грибами, китайськими сосисками і різноманітними овочами.
Вантаа ми. Суп-локшина з креветочним або свинячими пельменями і тонкими шматочками смаженої свинини або курячим фаршем.

Ассам Лакса - це типово пенангський делікатес, але його готують майже по всій Малайзії. Він являє собою рисову локшину, яку подають в пряному рибному соусі з нашаткованим огірком і ананасом, а також ложкою креветочної пасти.