





СОДЕРЖАНИЕ

Рецепты отмечены значком 





ВЬЕТНАМСКАЯ КУХНЯ..... 5

Инь и ян.....	6
Пять элементов.....	7
Немного истории.....	8
Сельское хозяйство Вьетнама.....	12
Роль женщин.....	16
Повседневная пища.....	18
Вьетнамская кухня.....	22
Рынок.....	24
Рис.....	26
Лапша.....	28
Мясо и рыба.....	30
Овощи.....	32
Зелень.....	34
Специи.....	36
Приправы.....	38
Приготовление приправ в домашних условиях.....	40
 Жареный чеснок или лук-шалот.....	40
 Луковое масло.....	40
 Соль, черный перец и лайм.....	41
 Арахисовый соус.....	41
Способы приготовления во Вьетнаме.....	42
Способы нарезки продуктов.....	44

ЕДА ВНЕ ДОМА..... 47

Рестораны.....	48
 Бань ми.....	50
 Бань куон.....	52

РЕГИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ..... 54

Кухня северных регионов.....	56
 Карамелизованная рыба <i>ка кхо</i>	58
 Карамелизованная рыба <i>тя ка</i>	60
Кухня южных регионов.....	62
 Вьетнамские блинчики (<i>бань сео</i>).....	64
 Весенний рулет (<i>гой куон</i>).....	66



Супы	68
Говяжий суп с лапшой (<i>фо бо</i>)	69
Кухня центральных регионов	70
Лапша с говядиной из Хюэ (<i>бун бо хюэ</i>)	72
Вермишель с мясом на гриле (<i>бун тхит ньонг</i>)	74
Оладьи с креветками (<i>бань бео</i>)	76



ПРАЗДНИЧНАЯ КУХНЯ

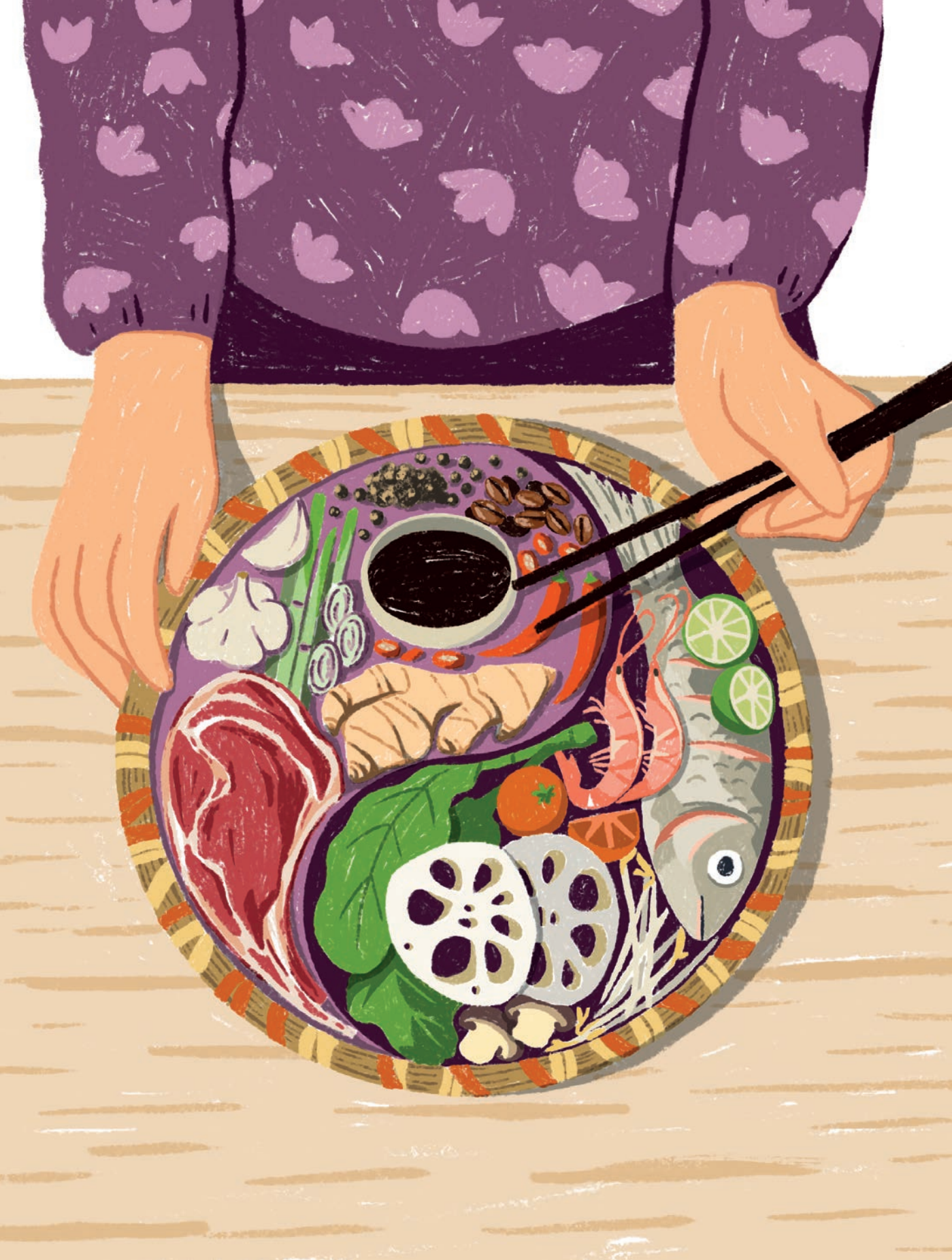
Тет	80
Поминование предков	82
Свадьба	84
<i>Бань сю се</i>	85
Аперитив	86
<i>Нэм тьюа</i>	87
<i>Нэм тя зё</i>	88
Жареная утка (<i>вит куэй</i>)	90
Карамелизованная свинина (<i>тхит кхо чунг</i>)	92
Фондю (<i>лау</i>)	94
Вареная курица (<i>га луок</i>)	96
Пирог со свиной (<i>бань тет</i>)	98
Праздничный торт	100
<i>Рау кау</i>	101
Праздник Луны (<i>Тет чунг ту</i>)	102
Вегетарианство	104
Вегетарианский <i>фо</i>	105



СЛАДОСТИ И НАПИТКИ

Те	108
<i>Те тьюй</i>	109
Пирожные	110
<i>Бань ган</i>	111
Сладости на основе мороженого	112
<i>Кем тьюй</i>	113
Кео — виды конфет	114
Фрукты	116
Соки	118
Смузи из авокадо (<i>синь то бо</i>)	119
Алкольные напитки	120
Кофе (<i>ка фе</i>)	122
Кофе с яйцом (<i>ка фе чынг</i>)	123
Чай (<i>ча</i>)	124
Чай с лимоном (<i>ча тянь</i>)	125
Указатель	126





ВЬЕТНАМСКАЯ КУХНЯ

Кухня — это очень важное и самое праздничное место во вьетнамском доме. Обычно она такого же размера, что и гостиная. Пол и нижнюю часть стен часто выкладывают кафелем для облегчения уборки, поскольку вьетнамцы обычно готовят, сидя на полу. Женщины готовят на корточках или на маленькой скамеечке...



Для того чтобы понять, почему вьетнамцы большую часть своих ежедневных задач выполняют, сидя на корточках, надо принять такую позу: ступни параллельны, пятки плотно упираются в пол, а бедра лежат на икрах. Это предполагает большую гибкость голеностопного сустава, а также дает возможность расслабить все мышцы тела и находиться в полном покое. Поэтому вьетнамцы на корточках и стирают, и едят, и продают товар на рынках... А еще это традиционное положение во время родов. В западной культуре, где не обходятся без стульев, гибкость голеностопных суставов стала бесполезным качеством.

Даже у вьетнамцев среднего класса на кухне редко можно встретить столы. Вьетнамская кухня предполагает, что вся работа делается на полу.

Некоторая необходимая кухонная утварь:



В стране, где проточная вода используется редко, на кухне часто стоит несколько емкостей с водой: для мытья посуды, стирки, чистки овощей и т. д.



Разноцветные пластиковые тазики с дырками выполняют бесчисленные функции. Их используют для мытья, маринования, хранения, смешивания...



Низкие скамеечки служат не только для сидения, но и в качестве подставки для различной кухонной утвари.



Газовая плитка часто ограничивается одной конфоркой, подсоединенной к газовому баллону. Все оборудование размещается на полу.



Палочки для приготовления пищи гораздо длиннее палочек для еды (обычно около 40 см). Они позволяют легче смешивать большое количество ингредиентов и не обжигать руки при готовке на жире.



Сито, как правило, имеет ручку и позволяет легко достать ингредиенты из кипящей воды, перед тем как повторно использовать ее. Там, где вода для приготовления пищи в дефиците, это порой необходимость.



РЫНОК

Рынок — место, где со всей очевидностью чувствуется пульс жизни каждого вьетнамского города или деревни. Здесь можно с головой погрузиться в культуру, где крестьянское хозяйство кормит всю страну. Рынок открыт каждый день, невзирая на погоду.



4 ЧАСА

Люди приезжают на рынок на велосипедах или мопедах, к которым самым невероятным образом крепится товар, иногда даже шесты с подвешенными корзинами. Торговцы — в основном женщины — выкладывают товар. Обычно прилавки располагают прямо на земле, женщины устраиваются в привычной азиатской позе — на корточках.

5 ЧАСОВ

Появляются первые покупатели, лотки с товаром мало-помалу приобретают упорядоченный вид.

6 ЧАСОВ

Открываются рыночные закусочные, в которых предлагают разнообразные завтраки, в том числе знаменитый суп *фo*.

12 ЧАСОВ

Обеденный перерыв. Некоторые продавщицы покидают торговые места, чтобы заняться домашними делами. Рыночные кафе переполнены.



14 ЧАСОВ

С наступлением невыносимой жары некоторые торговые точки закрываются, улицы пустеют, многим требуется вздремнуть. Бывает, что продавцы спят прямо на своих тележках или на торговых помостах.

17 ЧАСОВ

Крупнейшие рынки вновь открываются и продолжают работать до 22:00, а кафе закроются лишь около 23:00.



ЕДА ВНЕ ДОМА

Еда на улице — неотъемлемая часть вьетнамской культуры, и на это есть несколько причин.

Вьетнамское жилье, особенно в городах, не отличается большими размерами. В доме может жить три-четыре поколения людей, всех их не так уж легко собрать за одним столом. Обед на открытом воздухе помогает найти место для каждого.

Тротуар находится в собственности владельца дома. Там можно организовать все что угодно, например открыть собственный бизнес или сдать эту территорию в аренду уличным торговцам и поварам.

Вьетнамцы известны тем, что едят немного... но зато почти без перерыва: в среднем шесть раз в день! Поэтому уличные кухни работают круглосуточно, радуя покупателей.

Вьетнам — тропическая страна, среднегодовая температура здесь +30 °С. Есть на свежем воздухе намного приятнее.

Еда во Вьетнаме недорогая. Одно блюдо стоит около 20 тысяч донгов (менее 80 центов). Чрезвычайно плодородная страна позволяет каждому наесться досыта. Поэтому представители всех социальных слоев любят перекусывать вне дома или брать еду навынос, вместо того чтобы готовить самостоятельно.

РЕСТОРАНЫ

Если вы с недоверием относитесь к качеству уличной еды, то знайте, что во Вьетнаме она славится исключительной свежестью. Любой приготовленный продукт раскупается тем же утром. Нередко уличные закусочные закрываются, когда заканчиваются дневные запасы.

Цена уличной еды во многом зависит от того, есть ли в заведении места для сидения, а также от высоты столов и стульев. Но качество того, что вы едите, всегда одинаковое.

Имейте в виду: ни одно из этих заведений не принимает кредитные карты. Захватите с собой мелочь и собственную салфетку, чтобы вытереть руки!

УЛИЧНЫЕ ТОРГОВЦЫ

Это идеальный вариант для перекуса в течение дня: уличные торговцы ездят на велосипедах или ходят, положив на плечи шест с подвешенными корзинами. Вам продадут фрукты, которые тут же нарежут с различными приправами, сладкую или соленую выпечку, жареную кукурузу, яйца...

Такие торговцы не сидят на одном месте, они часто передвигаются посреди улицы, для того чтобы быть на виду, и громко рекламируют свой товар.

Безусловно, это самый экономичный способ поесть во Вьетнаме.

