

ПИЩА ВЬЕТНАМЦЕВ



Ольга Анатольевна ДАНЬКОВСКАЯ,
аспирант Института истории ДВО РАН

Продукты современной пищевой индустрии, вошедшие в общемировую урбанистическую культуру, все больше комбинируются и даже вытесняют традиционно сложившиеся и этнически специфичные формы пищи. Но этническая специфика пищи все-таки сохраняется значительно прочнее, чем большинство других форм материальной культуры (одежда, жилище, утварь и др.)¹.

Вьетнам — страна с самобытной многовековой культурой. Искусство готовить пищу — составная и очень важная часть культурного наследия. Прежде всего надо отметить, что пищевая культура вьетнамцев отличается развитыми

традициями. Яркий и разнообразный растительный и животный мир этой страны в сочетании с древнейшими традициями дал необыкновенное разнообразие и специфику вьетнамской кухни. Вобрав опыт веков, используя бесконечное многообразие исходных продуктов и последние достижения современной кулинарии и диетологии, традиционная кухня Вьетнама привлекает самых взыскательных любителей восточных блюд.

Если основные ингредиенты их еды общи с ингредиентами других народов Индокитая, то обработка исходных продуктов, а также многообразие блюд сразу обращают на себя внимание. Во вьетнамской кухне отмечается бесконечное множество оттенков вкуса и запаха, придается важное значение консистенции пищи, подразделяющейся не только на жидкую и твердую, но и на эластичную, клейкую, слизистую. Основа трапезы — рис — готовится в «чистом», виде т.е. лишенным особого цвета, вкуса и запаха. Вкус имеют многочисленные приправы, соусы и маринады — неперемненные сопровождения почти всех блюд. Для их приготовления в большом количестве перерабатываются рыба, крабы, мелкие креветки. Подвергнув их ферментации, получают *мам куа* (паста из крабов), *мам том* (паста из мелких креветок), *мам ка* (вымоченная в рассоле рыба), а также универсальный рыбный соус *ныок мам*.

Рыбный соус — одна из главных приправ. Он во многом заменяет соль и придает блюдам своеобразный острый вкус и приятный аромат. Готовят его из пресноводной или морской рыбы. Просоленную свежую рыбу кладут в деревянные чаны и оставляют, пока она не начинает бродить. Спустя некоторое время через специальные отверстия начинает вытекать эссенция — сравнительно густая коричневая жидкость. Как и у вина, качество рыбного соуса при длительном хранении повышается. Для приготовления *ныок мама* различных вкусовых качеств к первым вытяжкам добавляют в определенных пропорциях вторые и третьи. Готовый соус хранится в запечатанных деревянных бочках, больших фаянсовых кувшинах и бутылках. Для удобства транспортировки соус обезвоживают и продают в виде порошка или плиток, а при употреблении разводят водой. *Ныок мам* имеет сильный запах, который трудно переносят люди, не привыкшие к азиатской кухне, но зато у него чудодейственные питательные свойства. Когда этот соус подают на стол, то смешивают с лимонным соком или уксусом, сахаром, перцем и чесноком. Значение его для народного питания чрезвычайно велико. Он обладает полным набором аминокислот и содержит около 20% протеина².

Кроме этого, вьетнамцы используют различные виды приправ и пряностей, основываясь на тонком и гармоничном их сочетании: красный и черный перец, чеснок, имбирь, корень альпийской петрушки, кунжутное семя и масло, сахар, паток, рисовый грибок, соль, винный уксус, арахисовое масло и пр., чтобы придать продукту большую привлекательность. Помимо употребления продуктов натуральных цветов вьетнамцы добавляют в них пищевые красители, повышая эстетическую ценность блюд.

Вьетнамцы больше всего употребляют рис крахмальных и клейких сортов. Обычный рис едят вареным или приготовленным на пару, а из клейкого риса готовят *сой* и различные виды пирогов и кондитерских изделий. С рисом вьетнамцы предпочитают есть бульоны и соленые, острые блюда, такие, как соус и подливки.

Вьетнамцы умели выращивать рис, являвшийся для них важнейшей продовольственной культурой, уже в эпоху неолита, примерно 6—7 тыс. лет назад. Исходя из известных свойств риса и археологических находок в Индии, Китае и Таиланде, можно с полным основанием утверждать, что Вьетнам является одним из древнейших центров рисоводства. Оно здесь непрерывно развивалось, не подвергаясь упадку, в отличие от Западной Азии, Ближнего и

Среднего Востока, Африки, Центральной и Южной Америки. Даже древние сорта риса отличались разнообразием. Выращивали и клейкий рис. Уже тогда (4 тыс. лет назад) техника переработки сельскохозяйственной продукции находилась на высоком уровне. Из риса готовили десятки сортов пирогов, в том числе *баньтзынг* и *баньзай*, сохранившиеся до наших дней³.

Мясные блюда во вьетнамской кухне готовят из свинины, мяса буйвола, говядины, козлятины, мяса кур, уток, других видов птиц, лягушек, а также собак и кроликов. Но вьетнамцы не едят много мяса, как европейцы, хотя назвать их вегетарианцами тоже нельзя: во время праздников, именин, дружеских приемов на их столе бывает много мясных блюд. А в будничные дни они предпочитают блюда из овощей и бобов⁴. Французский исследователь Индокитая П. Гуру считал такое питание недостаточным вследствие его малой калорийности и преобладания углеводов. Причину он видел в «тех материальных условиях, в которых на протяжении веков жили и в значительной своей части продолжают жить широкие слои населения стран Азии»⁵. Однако такой режим питания оправдывается не столько низкими доходами трудового населения, сколько медицинскими соображениями о целесообразном режиме питания в тропических условиях. Может быть, именно преобладание овощей и других продуктов растительного происхождения в питании вьетнамцев придает им моложавый вид и жизнерадостный характер⁶.

Мясные блюда вьетнамской кухни отличаются, например, от китайской кухни главным образом тем, что они менее жирные и приготовлены с такими приправами, которые придают им чрезвычайно тонкий вкус.

Свинина, наиболее популярная среди продуктов белково-животного происхождения, идет практически во все блюда. Из нее также делают рулеты, котлеты, блинчики *нем*, *чао* (блюдо из недоваренной свиной кожи, мяса или креветок с рыбой, смешанных с мукой из поджаренного риса, ароматизированное листьями гуайявы), *руок бонг* (блюдо из постной свинины, сваренной на медленном огне с соусом *нюок мам*, затем измельченной и прожаренной) и многие другие блюда.

Деликатесом считается мясо особенных пород собак (специально выращиваемых на мясо, как правило, одноцветных — черных, желтых или белых), жареные дикие утки (лысухи), варенные с лотосовыми зернами (*вит тан нам шен* — в прежние времена считали императорским блюдом), суп из перепелов или перепелиных яиц (средство для повышения мужской потенции). Славятся также блюда из змей и питона (конечно, неядовитых), лягушечьи лапки и жаркое из свиных внутренностей (печени, тонких кишок, сердца) и многие другие. В некоторых местностях употребляют в пищу специальным образом приготовленное мясо летучих и полевых мышей. Специфическим белковым блюдом вьетов является также пальмовый червь и крупное насекомое белостом. Впервые о нем как об очень изысканном и вкусном блюде упоминают китайские источники, описывая контакты с Вьетнамом во II в. до н.э. Белостом разводят на заливных полях, добывая их во время полевых работ.

Рыбные блюда вьетнамской кухни еще более разнообразны и уникальны, так как Вьетнам имеет много рек и большую морскую акваторию. Их готовят из различных пресноводных и морских рыб и других продуктов моря — от скумбрии, летающих рыб, каракатиц и кальмаров до голотурии и гипокамов; от карпов и карасей до прудовиков и черепах. Рыбные блюда, как правило, приготавливают в вареном и жареном виде, например карп, вареный в пиве, филе скумбрии, жаренное в тесте и т.п. Из рыбы часто варят суп с различными овощами и приправами.

Традиционное блюдо — жареные рыбные котлеты (*тва как*). Для этого берут филе крупных рыб, таких, как змееголов, рыба-дракон, щука, окунь,

заправляют их шафраном (полезным для системы кровообращения) и другими пряностями, жарят на вертеле или на сковороде. Это блюдо подают с салатом, холодной рисовой вермишелью, смачивают креветочным соусом *мам том*.

В пищу идет множество разновидностей устриц и съедобных улиток: волнистый рожок, блюдечко, улитка с колючей раковиной и др. Морепродукты употребляют также в сушеном виде. Например, сушеный кальмар и каракатицы, слегка обжаренные на огне, являются закуской к пиву или алкогольным напиткам.

В пищевом рационе вьетнамцев довольно значительное место занимают овощные бульоны (*кань*) и каши (*тяо*). Бульоны подают с рассыпчатым рисом. Супы едят не ежедневно, но они достаточно разнообразны: рисовые, овощные, из сушеных побегов молодого бамбука, из креветок, рыбы, курицы, свинины и т.д. В городах в небольших закусовых популярностью пользуется суп *фо* из рисовой лапши, рубленого мяса, курицы и овощей, обильно заправленный перцем. Суп едят фарфоровыми ложками из чашек в виде пиал, либо сначала отпивают жидкость, а затем с помощью палочек съедают гущу⁷. Очень специфическим блюдом является суп «вулкан» (*сун лау*). Во время праздничных обедов и приема гостей готовят суп из ростков бамбука, сушеного или свежего, слегка маринованного с мясом, ветчиной или курицей.

Что касается овощей и зелени, то их едят как свежими, так и используют в качестве компонентов к различным блюдам. Распространенными являются белокочанная и цветная капуста, кольраби, помидоры, морковь, огурцы, горох и бобовые, *рау муонг* (съедобное растение — водяной вьюнок), тыква, бахчевые, люфа, лук, чеснок, имбирь, шафран, корни альпинии, ананасы, душистая зелень, мята, кукуруза, лимон, перец и др.

На столе как у богатых, так и бедных вьетнамцев редко отсутствует *рау муонг* (водяная ипомея), отваренная в воде или обжаренная в масле с чесноком. Это блюдо едят с рыбным или соевым соусом. Молодые побеги *рау муонг*, расщепленные мелкими нитками, с соевым соусом, кунжутным маслом и арахисом превращаются в салат. Это растение полезно для организма, поскольку богато протеином, железом и витаминами. Раны после операции гораздо быстрее заживают при употреблении *рау муонг*.

Для большинства вьетнамских семей ежедневным овощным блюдом также является квашеная белая капуста. По способу приготовления она напоминает корейскую «кимчи», но менее острая. Во вьетнамской кухне такая капуста подается как салат, а не в качестве гарнира.

Вьетнамская кухня использует много видов эфиромасличных ароматных овощей, таких, как благородный базилик, кинза, мелисса, перилла, колеус, имбирь, шафран и т.п. Они не только придают особый вкус вьетнамским блюдам, но улучшают пищеварение и благодаря антибиотическим свойствам могут предотвращать расстройство желудка.

Широко используются во вьетнамской кухне также бобовые культуры, особенно соя и зеленые бобы. Из них изготавливают популярное блюдо *дау фу* (соевый сыр) — питательную и вкусную белую массу, похожую на творог, которую варят в супе или жарят в масле. Особенность приготовления ферментированного *дау фу* у вьетнамцев в том, что его готовят смешанным с тоже ферментированным рисом. Из соевых бобов готовят также соевый соус (*тыонг*) и соевое молоко (*шыа дау нань*), которое вполне может заменять коровье молоко для детей и больных. Вьетнамцы считают, что соевое молоко лучше, так как оно содержит гораздо меньше жира и холестерина⁸. (Вьетнамцы, как и многие другие народы Азии, традиционно не потребляли животное молоко, хотя в последнее время его производство широко налажено).

Вьетнамцы в больших количествах употребляют также различные фрукты: апельсины, мандарины, грейпфруты, бананы, персики, сливы, разновидности манго, личжи, драконий глаз, хурму, *тхи*, хлебное дерево, кокос, абрикосы, гуайяву, фиги, плоды аноны, канариума, акажу, тутовые ягоды, мангустан, яблоки, груши, дыни, арбузы, папайю, *фаттху* (цитрон пальчатый) и многие другие виды, названия которых не существует в русском языке. Каждый фрукт созревает в свой сезон. Исключение составляют бананы, которые созревают круглый год и употребляются больше всего.

Для проведения различных культовых, а также свадебных и траурных обрядов готовят множество видов кондитерских изделий (пироги, пирожки, печенье, блины, лепешки, пирожные, а также изделия, для которых в русском языке нет эквивалентных названий). Во Вьетнаме все они собирательно называются *бань*. После этого слова ставится дополнительное, которое указывает на конкретную разновидность кондитерских изделий. Наиболее употребительными в обрядовой практике являются *бань зай* (пирог из клейкого риса со свиными мозгами) и *бань чынг* (пирог из клейкого риса с бобами и мясом). Сладкие печеные изделия, конфеты, цукаты, кукурузные или рисовые хлопья, чай выступают обычно в качестве десерта. А такие, как *бань жо* (пирог из крахмалистого риса с начинкой из мяса, лука и грибов), *бань да* (лепешка из рисовой муки с кунжутным семенем), *бань ран* (жареные сладкие пирожки из дрожжевого теста в сахарной глазури с начинкой из бобов), являются любимым лакомством для женщин и детей⁹.

Способы приготовления продуктов у вьетнамцев самые различные: пищу жарят на вертеле, на сковороде, на открытом огне, тушат, варят в соусе, готовят с подливкой, варят в бульоне, готовят на пару, обжаривают в масле и т.д. Предварительная обработка и консервация весьма характерны для вьетнамской кухни. Это относится и к мучным продуктам. Здесь можно назвать *миен* (рисовая вермишель) и *бун* (высушенные полоски рисового теста, отваренного на пару). Вьетнамцы солят и заквашивают различные виды овощей, листьев и кореньев. Куриные и утиные яйца также подвергают своеобразной консервации в пасте из золы, соли и извести. Соленые яйца готовят следующим образом: выпаривают воду из *тье ман*, делая его концентрированным, как заварку для чая. Затем этим концентратом гасят известь, добавляют гвоздику, цветы аниса, кору коричневого дерева и доводят до кипения. В кипящий раствор опускают яйца на несколько секунд, после чего складывают их в горшок и ставят около очага. Ежедневно помешивают яйца в горшке, чтобы туда равномерно проникал горячий пар. Примерно через 20 дней их можно употреблять в пищу. Приготовленные таким образом яйца приобретают темно-коричневый, почти черный цвет. Это блюдо очень ценится за редкостные вкусовые качества, необычный аромат, который ему придают *тье* и приправы, острый запах извести¹⁰. Другой вид обработки — искусственная инкубация в слое из рисовой мякоти: сварив такое яйцо, съедают эмбрион и оставшуюся часть желтка. Многие продукты сушат (рыбу, бамбук, грибы, кальмар, свиную шкуру и плавательные пузыри рыб).

Среди традиционных напитков самым популярным является чай. В 1976 г. вышла монография К.М. Джемухадзе «Культура чая в СРВ», в которой автор доказал, что Вьетнам является древнейшей родиной многих сортов чая. Здесь производится зеленый и черный чай, которые отличаются тонким ароматом. Существует натуральный зеленый чай (без добавок) и чай, ароматизированный цветами лотоса, жасмина, жемчужной орхидеи, грейпфрута, а также различными лекарственными растениями, что придает разным сортам неповторимый вкус и целебные свойства. Вьетнамская техника переработки чая по праву считается искусством, имеющим давние традиции. Например, способ при-

готовления чая «*тинь там*», придуманный жителями Хюэ, очень трудный и необычный: когда наступают сумерки, люди приходят на озеро Тинь Там, где растут лотосы. В каждый распутившийся цветок насыпают немного зеленого чая, затем бутоны перевязывают, а наутро чай собирают¹¹.

Чаепитие не сопровождается каким-либо обрядом, носящим религиозный характер, как это имеет место у народов некоторых других восточных стран. Однако люди всегда стараются соблюдать правила приготовления чая и тонкие обычаи угощения. Обычно для чаепития собираются за маленьким круглым столом или на циновке вокруг подноса с чайной посудой и термосом с кипятком. Хозяин обычно сам готовит чай для своих друзей. Эта традиция берет начало в далеком прошлом, когда даже король мог самостоятельно приготовить чай, чтобы угостить своих гостей. Такой поступок считался признаком дружеского расположения и уважения к близким друзьям.

Традиционно вьетнамцы не пьют чай с сахаром, но любят при этом лакомиться некоторыми видами сладостей, такими как печенье из гороховой муки, конфеты с арахисом, цукаты из фруктов и т.д.¹²

Популярными напитками являются также кофе, свежие фруктовые соки, *тые* — сладкий кисель из тапиоки, бобовых или особенно вкусный и полезный *тые* из лотосовых зерен, которые считают лекарственными компонентами во многих рецептах восточной медицины.

Приготовление и употребление алкогольных напитков в традиционной культуре часто связано с различными ритуальными предписаниями и манипуляциями и производится обычно коллективно по каким-то общим культовым или другим праздничным поводам¹³. Алкогольные напитки в основном готовят из клейкого риса, отваренного и перебродившего с дрожжами, затем дистиллированного. Такой напиток можно назвать водкой лишь условно: он слабый, на вкус с горчинкой, употребляют его вместе с перебродившим рисом¹⁴. Далее его могут ароматизировать цветами лотоса, хризантемы, розы, пальмы, ромашки, жасмина, жженым сахаром и др. (получаются цветочные настойки) или настаивать на целебных травах, чтобы получить спиртовые настойки, среди которых больше всего ценится лекарственный бальзам из женьшеня и пантов. Существует также специфическое кушанье — хмельной клейкий рис¹⁵.

У горных народов есть привычка пить вино из общего кувшина через длинную деревянную трубку, которая есть у каждого¹⁶. Чашку с водкой или вином также непременно ставят на алтарь в качестве подношения духам предков. Кроме чисто вьетнамских алкогольных напитков употребляют «западные» и китайские. С пивом и другими спиртовыми напитками употребляют хрустящие, жесткие продукты.

На праздничных и дружеских приемах обычно пьют пиво, ликеры и крепкие алкогольные напитки; в городах — рисовую водку и фруктовое вино, ликеры фабричного производства. В деревне предпочитают самогон из риса и лекарственные настойки из трав. Самогон из черного клейкого риса считают самым полезным, даже тонизирующим и целебным напитком. Рисовые водки и самогон имеют крепость 40—45°, иногда бывают до 60°, а вьетнамские ликеры — 19 или 25°. Лучшими из них являются лимонный, абрикосовый и кофейный. Кроме самогона *дэ* и рисовой водки *луа мой* употребляют настойку из пяти видов змей или из гекона (пещерной ящерицы), настойки на тигриных костях, которые считаются высокоэффективным целебным напитком¹⁷.

Традиционно в деревне выпивают намного больше спиртного, чем в городе: некоторые деревенские жители употребляют алкогольные напитки целыми днями¹⁸. Они также чаще пьют чай из свежих зеленых чайных листьев, без какой бы то ни было технологической обработки. Несмотря на необычный вкус, такой чай имеет высокий жаждоутоляющий эффект и, по данным науч-

ных экспериментов, способен выводить из организма вредные и радиоактивные элементы. Обычай заваривать свежие чайные листья характерен только для Вьетнама. Их тщательно моют, чуть-чуть подсушивают и разминают пальцами, затем кладут в керамический чайник и заливают крутым кипятком из дождевой воды. Густой наваристый чай светло-зеленого или нефритового цвета особенно хорошо утоляет жажду¹⁹.

Потребление риса оказало влияние на весь комплекс пищевых традиций, включая число трапез, порядок подачи блюд, способы еды. Необходимая ежедневная трудоемкая операция — обрушивание риса — свела главные трапезы к двум — (раннему обеду и ужину), также к тому, что во всех диетах большое место стали занимать промежуточные приемы пищи — обычно фруктово-закусочные. Завтрак или его еще называют *бья дием там* («перекусить, заморить червячка») — самый легкий прием пищи, состоящий обычно из 1—2 блюд. Обед и ужин — это время, когда человек наедается досыта, обычно подается 3—5 блюд, среди которых обязательно присутствует рис в больших количествах.

По торжественным случаям, таким, как праздники, церемонии, поминки, свадьбы, похороны и прочее, вьетнамцы устраивают особые приемы пищи, носящие торжественный характер. Они называются *ко* («пир, банкет, угощение») или *тиек* («пиршество, званый обед»). Для *ко* готовится обильное угощение, состоящее из множества блюд. Устраивается такой пир в день праздника, жертвоприношения, поминания предков, бракосочетания и т.п. *Тиек* также является одной из форм *ко*, хотя такой прием пищи больше носит характер дружеской встречи по любому поводу: поздравление с победой, юбилей, встреча старых друзей и т.д. Согласно обычаям, приготовленные блюда раскладываются по тарелкам и чашкам, которые ставят на подносы. Те, в свою очередь, устанавливают на алтарь, деревянный топчан, стол (один поднос на 4—6 человек). Во время званого обеда (*тиек*) или банкета процедура принятия пищи должна соответствовать определенным правилам: на каждом торжественном приеме должен быть «хозяин пира» (*чу тиек*), который приглашает гостей, представляет блюда, провозглашает тосты. Сначала потребляют холодные закуски, которыми закусывают спиртные напитки, затем вареные, тушеные блюда и бульоны и только потом едят рис с остро-солеными блюдами²⁰.

Вьетнамский стол имеет ряд особенностей. Все блюда расставляют на столе сразу для всех, чтобы каждый мог брать по желанию. Блюда не разделяются на первое и второе. Десерт всегда идет последним, когда уже пьют чай или кофе. Кроме фруктово-закусочных на десерт часто подают пирожные, конфеты и другие национальные сладости из пшеничной и рисовой муки, из зеленых бобов или бобовой муки, из арахиса, кунжута и т.п. Вьетнамцы, как и другие народы Юго-Восточной Азии и Китая, едят с помощью палочек из небольших пиал.

Что же касается способов принятия пищи, то они различаются в зависимости от местности. В городах обычное принятие пищи в зажиточных домах состоит из нескольких жареных или вареных блюд или одного-двух мясных блюд, блюд из сухой колбасы, жареной рыбы, свиного рулета или котлет, тушеного мяса, яиц, крабов и т.п. Простой народ обычно за один прием употребляет тарелку мяса или рыбы, дополняя ее овощами, бобовыми и зеленью. Для праздничных и ритуальных трапез или для званых обедов готовят изысканные блюда всех вкусовых ощущений (соленые, горькие, кислые, терпкие, сладкие). В богатых домах готовят всего вдоволь, в бедных — понемногу, но как минимум на праздничном столе должно быть 7—8 блюд. Более изысканно считается приготовить блюда европейской или китайской кухни.

В сельской местности в урожайные годы в богатых домах постоянно имеется мясо, рыба, птица, а простые люди по большей части питаются соевым сыром, креветками, крабами и улитками и только изредка могут себе позво-

лить мясо и рыбу. Беднота круглый год ест картофель, капусту, сою, зелень. По торжественным случаям в некоторых зажиточных домах готовят так же, как и в городах, но в большинстве случаев едят говядину или мясо буйвола, вареную свинину, вареную картошку или утку, обмакивая в соль с перцем, кое-где готовят блюда из черепахи, рагу из свинины (приготовленное рагу из собачатины), жареную рисовую лапшу, тушеный бамбук и т.п. Однако в сельской местности торжество обходится дороже, чем в городе, так как тот, кто устраивает пир, должен приглашать всю деревню²¹.

Вьетнамские блюда чрезвычайно разнообразны по форме и по вкусу, готовятся из самых различных продуктов множеством способов в зависимости от обычаев каждого района, местности этой страны. По качеству выделяют обывденные блюда и деликатесы (*дак сан*). Последние готовят из редких, дорогих продуктов, специфичных для той или иной местности, используя особую технику приготовления блюд. Например, таким специфическим блюдом в Ханое является рулет из рубленой свинины (*жо тя*), лепешки с креветками (*бань том*), *бань куон*, лепешки из молодого риса (*бань ком*). В Центральном Вьетнаме популярным блюдом считается *бань кхоай*, *бань бео*, мука из креветок, посушенных на огне (*том тьяй*). На Юге деликатесом называют блинчики *нем*, поджаренные на огне, блюда из говядины.

Во Вьетнаме сейчас живут более 60 национальных меньшинств, отличающихся друг от друга помимо всего прочего еще и кухней. По «кулинарному признаку» страну условно можно разделить на три части: северную, центральную и южную. Определенное влияние китайской кухни обнаруживает кухня северных народов страны (вьетов и тайских), влияние лаотьянской и кампучийской — кухня южных народов (вьетов, горных монкхмеров, индонезийцев).

Вкусы вьетнамцев разных частей страны также различаются. На Севере для приготовления блюд обычно используют кислый вкус таких продуктов, как рисовый грибок, винный уксус, плоды тамаринда, плоды *зок* и т.п. А сладкий вкус сахара не используется или используется очень мало в процессе приготовления соленых блюд. Жители центральной части Вьетнама готовят пищу намного более соленой и острой, а также кладут больше сахара, чем северяне, но все же их пристрастие к соленому и острому уступает южным вьетнамцам. Хотя в некоторых провинциях, таких, как Куанг Бинь, Винь Линь, Куанг Чи, также любят соленое и острое, как и на Юге. Кроме этого, жители Южного Вьетнама часто используют кокосовое молоко для приготовления как остро-соленых блюд, так и кондитерских изделий. Особым острым соусом на Юге является бульон со специями (*ньок лео*).

К характерным особенностям кухни северных провинций можно отнести утонченную длительную подготовку продуктов и очень быстрое приготовление, небольшие порции разнообразных блюд, что позволяет попробовать их практически все, разнообразные, порой неожиданные и, на первый взгляд, исключаящие друг друга вкусовые ощущения, обилие специй во время готовки. Эта кухня наиболее характерна для киней — народности, составляющей большинство страны.

В бывшей королевской столице Вьетнама городе Хюэ сохранены и культивируются самые древние кулинарные традиции, здесь можно познакомиться со своеобразной кухней феодальных времен. В Хюэ среди поваров преобладают женщины. По наследству передается высочайшая кулинарная техника. Изысканный вкус проявляется в способности создать из минимального набора исходных продуктов массу разнообразных блюд. Именно в Хюэ наиболее строго соблюдаются правила чайной церемонии, где регламентировано все — от хранения чая до способов его заварки и подачи. Про этот город говорят, что там «самая вьетнамская кухня».

В Хошимине в настоящее время сложилась, пожалуй, самая сложная «кулинарная обстановка». Сказывается влияние различных факторов, в том числе наследие многолетней иностранной оккупации. Можно сказать, что «на кухне» Хошимина сошлись и уживаются Америка, Европа и Азия. Древние кулинарные традиции существовали и на юге страны еще в давние времена. Кухня Южного Вьетнама также привлекает обилием исходных продуктов, разнообразием специй, широким использованием даров моря, овощей, фруктов и, конечно, профессионализмом поваров.

Хочется обратить внимание на некоторые особенности, присущие всей вьетнамской кухне. Лучшие ее традиции — не только вкусно и сытно накормить человека, но и не навредить ему. Блюда должны быть и приятны, и питательны, и полезны, а по возможности еще и лечебны. Например, давно заметили, что плотные волокна куриного мяса портят зубы. Вьетнамцы к курице при готовке добавляют мелко нарезанные листья лимона, что не только дает приятный вкус и запах, но и предохраняет зубы от порчи. Холодные улитки очень вкусны, но вредны для людей со слабым желудком. Все можно поправить, приправив их имбирем. Использование имбиря вообще очень распространено во вьетнамской кухне. Одно из любимых вьетнамцами блюд — сырая говядина, которую не варят, а лишь обдают кипятком. Имбирь в сочетании с рыбным соусом не только придает своеобразный вкус этому пикантному блюду, но и выполняет роль фермента.

Азиатская кухня вообще и вьетнамская в частности как никакая другая подтверждает, что кулинария — это, действительно, «наука о вкусной и здоровой пище»²².

¹ Свод этнографических понятий и терминов: Материальная культура. М., 1989. С.135—136.

² В.Н. Скворцов. Конец дороги мандаринов. М., 1979. С.57.

³ Хоанг Суан Тинь. Рисоводство во Вьетнаме // Вьетнам. 1986. №4. С.27.

⁴ Вьетнам: Справочник / Хо Куок Ви, М.Е. Тригубенко, Л.А.Аносова. М., 1993. С.119.

⁵ Пьер Гуру. Азия. М., 1956. С.55.

⁶ Вьетнам: Справочник. С.120.

⁷ Народы Юго-Восточной Азии: Этногр. очерки. М., 1966. С.109—110.

⁸ Вьетнам: Справочник. С.121—125.

⁹ Phan Ke Binh. Viet Nam phong tục. NXB Tong Hop Dong Thap, HCM. 1990. Tr. 325.

¹⁰ Le Trung Vu. Tet so truyen ngoui Viet. NXB Van Hoa-Thong Tin, Ha Noi. 1996. Tr. 151.

¹¹ Ли Кхак Кунг. Чаепитие // Вьетнам. 1991. №3. С.46.

¹² Зьонг Тат Ты. Чай в жизни вьетнамцев // Вьетнам. 1986. №1. С.13—14.

¹³ Свод этнографических понятий и терминов. С.86.

¹⁴ Календарные обычаи и обряды народов Юго-Восточной Азии. М., С.81.

¹⁵ Phan Ke Binh. Viet Nam phong tục. NXB Tong Hop Dong Thap, HCM. 1990. P. 326.

¹⁶ Зьонг Тат Ты. Праздник Тэт и новогодние обычаи. Вьетнам. 1986. №1. С.12.

¹⁷ Вьетнам: Справочник. С.117—118.

¹⁸ Phan Ke Binh. Viet Nam phong tục. NXB Tong Hop Dong Thap, HCM. 1990. P. 326-327.

¹⁹ Вьетнамский чай // Вьетнам. 1985. №11. С.22—23.

²⁰ 555 Mon an Viet Nam: ky thuat che bien va gia tri dinh duong. Ha Noi: NXB Thong ke, 1994. P. 6

²¹ 555 Mon an Viet Nam: ky thuat che bien va gia tri dinh duong. Ha Noi: NXB Thong ke, 1994. P. 5

²² Е. Песков, Хо Тхам. Наука вкусно готовить // Вьетнам. 1988. №9. С.22—23.

SUMMARY. The article by a post-graduate of the Institute of History Olga Dankovskaya «The Vietnamese Food» describes traditions and peculiarities of Food culture of this distinctive people. Though the products of modern food infrastructure became a part of world urban culture more and more and became a part or even exclude traditional kinds of food, its ethnic specific character is preserved to a considerable extent, more than any other form of material culture.

Asian cooking and the Vietnamese one, in particular, corroborates the idea that cookery is «science about taste and healthy food».