

从美食了解越南

一道菜中蕴藏的故事

对于越南人来说，饮食不仅仅是为了填饱肚子。每一道菜都凝聚着历史、文化、自然，以及人们的生活方式。每一道美味佳肴，都承载着一代又一代传承下来的故事。

河粉（Phở）——时间与调和孕育出的美味

清晨，当街边的小餐馆和路边摊陆续开始营业时，河粉的香气便伴随着热气弥漫在整条街道上。肉桂、八角、炙烤过的生姜，以及牛骨熬煮出的鲜美滋味相互交融，温柔地迎接人们新一天的开始。

虽然看起来朴实无华，但要做出真正美味的一碗河粉，却离不开大量的时间和心血。汤底需要经过数小时的慢火熬煮，才能释放出食材天然的甘甜；柔软顺滑的河粉则由大米制成；牛肉也必须掌握恰到好处火候，才能锁住鲜美的滋味。

河粉最大的魅力，在于各种食材之间的和谐平衡。没有任何一种食材喧宾夺主，而是彼此衬托、相互融合，共同成就了层次丰富、回味悠长的美味。

越南生春卷（Gỏi cuốn）——品味自然的馈赠

与热气腾腾的河粉不同，越南生春卷是一道能够充分品尝食材原汁原味的美食。外层是晶莹透明的米皮，色彩鲜艳的蔬菜、鲜虾、猪肉和米粉等食材包裹其中。

它无需油炸，几乎不添加油，因此能够最大程度地保留食材本身的鲜美，这正是它的魅力所在。

鲜虾和猪肉的鲜香、香草清新的气息，以及米粉柔和顺滑的口感相互交融，再搭配鱼露蘸汁或花生酱，带来更丰富的美味体验。

在越南人的餐桌上，香料和新鲜蔬菜并不仅仅是配菜，而是饮食文化中不可或缺的一部分。这种饮食习惯凝聚着长期与自然共同生活的人们所积累的智慧，并延续至今。



越南法棍（Bánh mì）——异文化相遇孕育出的美味

越南法棍是一道因不同文化碰撞而诞生的、极具越南特色的美食。它源自法国的法棍，却在越南人的巧思下，逐渐发展出了属于自己的独特风味。薄脆的外皮、轻盈松软的口感，是它最鲜明的特点。

面包中夹着肉酱、烤肉、腌萝卜丝、黄瓜、香草等丰富的食材。每一种食材都拥有独特的风味，却能在同一个面包中完美地融合。

酥香，却不厚重；
滋味浓郁，却百吃不厌；
让人感到一丝熟悉，又充满新鲜感。

越南法棍正是一道象征着越南创造力的美食。它在吸收外来文化的同时，融入本土特色，最终发展成为独具越南特色的美味。



越南煎饼（Bánh Xèo）——分享美味，感受地域风情

越南煎饼最先吸引人的，是它的声音。当面糊倒入烧热的铁板时，会发出“滋——”的一声轻响，据说这正是它名字中“Xèo”的由来。

煎至金黄酥脆的饼皮里，包裹着鲜虾、猪肉、豆芽等丰富的馅料。不同地区在食材的搭配和饼的大小上，也各具特色。食用时，人们会将越南煎饼切成小块，放在米纸上，再加入大量的新鲜蔬菜和香草一起卷起来，蘸上酸甜可口的鱼露酱享用。酥脆的饼皮、鲜美的馅料与清爽的蔬菜在口中交织，带来丰富的口感。

在越南中部，人们更喜欢个头较小、口感酥脆的越南煎饼；在南部，个头较大、馅料丰富的煎饼则更为常见。虽然各地风味各不相同，但围坐在一起，与家人朋友共享美食的饮食文化却始终如一。



餐桌——故事延续的地方

世界上有许多闻名遐迩的美食，而越南料理的根源，却在每一个家庭的餐桌上。越南人习惯将各种菜肴摆放在餐桌中央，由一家人共同分享。

对他们来说，用餐不仅仅是为了填饱肚子，更是一家人分享一天的点滴、彼此关心、维系亲情的重要时刻，也是连接不同世代的纽带。

因此，对越南人来说，最难忘的味道未必是那些广为人知的名菜。它可能是母亲亲手熬的一碗汤，也可能是一道朴素的水煮蔬菜，又或许是久别重逢时，一家人围坐在餐桌前共享的一顿饭。



河粉——时间与调和

越南生春卷——自然的馈赠

越南法棍——异文化交流

越南煎饼——分享

每一道料理，都承载着越南这个国家的历史、生活，以及人们的情感。

而这样的魅力，并不仅仅属于越南。

世界上的每一个国家和地区，都拥有独特的文化与价值观。在人们日常生活的点点滴滴中，也处处蕴藏着属于那片土地的独特之美，美食正是其中之一。围坐在一张餐桌前，品尝一个国家的味道，不仅是在享受美食，更是在感受当地人民的历史、情感，以及他们的生活方式。

了解彼此的不同，并学会相互尊重，能够带来新的发现，也能让人与人之间建立更加深厚的联系。不妨从越南料理开始，将目光投向世界更多国家和地区，开启一段品味不同文化背后故事的旅程。

撰稿人：黄玉梅（Hoàng Mai） 越南国际交流员



《多彩三重》由在三重县工作的国际交流员每月围绕不同主题，介绍各自国家和地区的文化，欢迎大家阅读。