

论越南饮食文化的特征

黄幼枝

云南民族大学南亚东南亚语言文化学院 云南昆明 650031

摘要: 俗话说,民以食为天,无论是在中国还是在越南,饮食都是至关重要的。饮食以其独特而丰富的文化内涵,既能满足人类的物质需要,又能满足人们的精神追求,从而形成了丰富多彩的饮食文化。越南是一个以农业为导向的国家,越南人说的“有稻才有道”,解释了食物对越南人的重要性。只有在物质能量得到满足的情况下,人们才能进行精神活动。因此,通过介绍越南米制品、蔬果和咖啡的基本情况,进而探究越南饮食文化的特征。

关键词: 越南; 饮食文化; 特征

一、米制品

(一) 米粉

越南米粉起源于20世纪初,与越南人一起经历了一个多世纪的风风雨雨。21世纪的越南米粉,以崭新的面貌和姿态,再次共享国家的繁荣,真正成为国际友人心目中弘扬越南文化的“大使”。越南北部、中部和南部每个地区都有自己独特的烹饪风味,充满了每个地区的文化。正宗的越南米粉是用越南当地的大米制成的。在越南,没有什么菜比越南米粉更出名了,用料讲究的汤头,配上各种各样的配料,尤其是各种生的蔬菜,最后滴上几滴柠檬汁,爱好鱼露者也可以加入鱼露,这更会令人越南米粉香味和鲜味。越南米粉的种类和配料因地区而异,越南北部、中部和南部都有自己的特点,主要有三种风格:河内北部风格、顺化中部风格和西贡南部风格。越南米粉随着华侨的脚步传入越南后,在越南形成了一种独特的口味,很快受到了人们的关注。在越南从北向南进一步传播的过程中,米粉经历了接受、融合、发展、阻碍和进一步发展的过程。现在,越南米粉已经成为越南引以为傲的“国粹”美食。在越南,人们还将“米粉”形容为情人,因而“吃粉”则当成男人在外面情人的代名词,这一代指甚有风趣。去到越南,大家可以看到大街小巷,无论是在饭馆还是流动摊贩都有米粉的踪影,牛肉米粉、烤肉米粉、鸡肉米粉等等。在边境城市,越南的鸡肉米粉十分常见,一碗热乎乎的米粉中有黄溜

溜的鸡肉、蔬菜再添加紫苏、薄荷,滴上几滴柠檬汁,美味极了!越南米粉之所以深受人们喜爱的原因主要有以下方面:一是越南是稻作文化的起源地之一,水稻在越南人民的生活中具有不可替代的地位,二是米粉适合当地气候,符合饮食文化内涵和人文情感,三是米粉营养价值高,口味清淡符合当地人口味。

(二) 粽子和糍粑

粽子和糍粑是越南上下都悉知的食物,它们也可以说是神圣的,是春节每家每户无论贫穷即富贵都必备的食物,粽子是方形的,糍粑是圆的,象征天圆地方。关于它们的来源还有个美丽的传说,雄王时期,雄王老去退位,想传位,但他有九个儿子,所以他想了一个办法从中选择继承者,七天内谁呈上最美味的食物就能继承王位。有一天晚上,他的第九个儿子郎龙君在床上躺着思来想去,他想国王早已吃遍了山珍海味,所以他想到的是国王没吃过的食物,想着想着他就睡着了,他做了一个梦,有个白发苍苍的老翁对他说到乡下去找来糯米拌猪肉和绿豆拿粽叶包成方形;第二是把糯米煮熟舂烂捏成圆形。第二天早上他醒来后就想起他的梦,于是就按照梦里的嘱咐做出了这两样东西,呈到国王面前,国王从未吃过如此美味且新奇的食物就问郎龙君为何是方粽和圆的糍粑,郎龙君回答:“这是去乡下拿糯米制成,方粽象征大地,糍粑象征天,代表着天圆地方,体现着受天地恩惠,让劳动人民种植水稻丰收养育越南百姓。”国王听后觉得这些食物非常有意义,同时也发现郎龙君非常聪明,于是传位给郎龙君。从此,每逢春节,越南人家,无论贫富,都会制作这两样食物,一来表达对土地的感恩,二来是为此纪念祖先郎龙君。

作者简介: 黄幼枝(1999.10.19),女,汉族,广西贵港市,云南省昆明市云南民族大学南亚东南亚语言文化学院在读硕士研究生,研究方向:亚非语言文学。

（三）法棍

近代时期，法国占领越南，以越南作为本国殖民地，进行了长达近一个世纪的统治。法国虽占领了越南，但也带来了他们的文化。面包就是其中一种。法棍就是法国殖民越南南部时带来的一种面包，最初只在南部盛行，而且当时法棍只是一根长长的面包，不久后经过越南人的改良，把面包切分成两半，在中间夹入各种馅料如：生蔬菜、烤肉、火腿之类的小料。因为是从法国传入，因此，至今越南人仍称之为法棍。

（四）小结

越南的米粉、粽子和糍粑明显体现了传统的大米农业文明。越南有句谚语“人吃米活，鱼在水游。”这充分说明了大米在他们的生活中具有特殊的意义。经过漫长的稻作农耕，越南形成了以水稻为中心的农业结构、以大米为中心的饮食结构、以稻作农耕为主要耕作方式的文化特征。越南人民经过漫长岁月的艰苦耕耘和积累，由此产生了一种与之相关的以水稻种植为主要生存和发展方式的稻作文化。越南的自然条件是越南稻作文化形成的有利因素之一。水稻生产需要的条件为平坦的土地、高温、充足的阳光和水分。越南的稻作区属于热带季风气候，高温多雨，雨热同期；以冲积平原为主，地势平坦开阔，土壤深厚、肥沃；水文方面有湄公河和红河流经且沿海，水网密布、灌溉方便。大米作为越南水稻文化的一个分支，自然成为越南人民的主食。以大米作为主食，人们又制作了各种各样的米制品。越南米粉、粽子和糍粑是越南人民劳动成果的骄傲，因为他们本地种植的大米味道很好，所以用大米做的食物味道也很好，它们就是代表着中南半岛有着悠久历史国家所传承的稻作文明的缩影。

二、蔬果

蔬菜和水果是越南饮食结构中的第二位古代的东南亚地区生产了很多类型的蔬菜和水果。越南是一个农业发达国家，具有各种各样的蔬菜和水果，品类特别丰富，尤其是热带的特产椰子、山竹、橡胶、咖啡、糖、胡椒、咖啡、火龙果等等。笔者去河内时，笔者看到越南粉店配的蔬菜是可以随意加量并免费的，那些蔬菜里有紫苏、薄荷叶、苦菊、生菜等，总而言之，在越南餐馆里就餐蔬菜管饱！

三、咖啡

众所周知，越南人喝咖啡的习惯都普遍盛行，而且越南的咖啡也享誉世界，尤其是在南部地区，咖啡香郁

浓厚。古代时期，越南由于是深受汉文化的影响颇深，因此，喝茶是主流；进入近代以来，越南南方被法国入侵，成为法国的殖民属地，流行西方文化，咖啡就是其中之一。咖啡是1860年左右由法国的耶稣会教士带来，法国殖民了越南了近一个世纪之久才带来了他们的休闲饮品：咖啡。咖啡产业是近二十年才在越南突飞猛进的发展目前紧随巴西，成为全世界第二大咖啡出口国，最著名的主要是中原咖啡和高地咖啡，以三合一速溶咖啡为主。咖啡产地是中西部中央高原大叻省邦美蜀，当地气候和土质品欣赏，是世界十大最佳咖啡产地之一。像星巴克、雀巢等都定期向越南采购相当数量的咖啡豆。其中越南最好的咖啡是“野鼬咖啡”由于产量稀少，因此价格昂贵，与印尼的麝香猫咖啡一同被视为全世界顶级的咖啡。

越南人喝咖啡是不分场合、随时随地的。走在越南河内街头看到随便哪家咖啡店或者说咖啡摊总是坐着满满当当的国内顾客，他们或在谈笑风生，或在发呆，或在书写日记。你可以去高级的咖啡馆里买上一杯十几块人民币的咖啡打卡摆拍，也可以在流动性的街边摊贩买上一杯5块钱的咖啡随处逛。国内大家常说不顺心想去酒吧借酒消愁，而在越南，烦闷时跑到咖啡吧借咖啡消愁。

四、越南饮食文化的特征

综上所述，通过以上列举的米制品如：米粉、粽子和糍粑，法棍、蔬果、咖啡，我们可以总结出以下越南饮食文化所具有的一些特点：

（一）盛产大米，并喜欢制作各种米食

在越南饮食文化中，始终保留着水稻传统农业文明的历史印记。越南位于东南亚地区，全年高温多雨，非常适合水稻的生长。越南大米闻名世界，是世界上第三大大米出口国，他们本国家的主食主要是以粳米煮成的大米饭为主，也喜欢用糯米制成各种食物如粽子和糍粑。越南人常说“人们吃米饭，鱼在水中游泳”，“大米等等妻子，米粉就像是一个情人”。由此可见，大米对越南人民的生活的重要性。

（二）口味清淡，偏酸甜

越南邻近中国，受中国影响较深，饮食与两广地区口味相近，偏清淡。从去吃米粉便可直观看出，碗里有酸甜木瓜便赋以汤底为酸甜粉桌上的调料一般都有青柠檬一碟、辣椒酱，虽说有辣酱却怎么放都是不辣的，因此更难以掩盖酸甜的口味。再比如越南人喜欢水煮青菜，尤其是空心菜更是以水煮闻名，只需烧热水，用筷子喇几下便夹起，配上柠檬汁、鱼露作为蘸料即完成。

（三）主要以鱼露为蘸料

越南海岸线狭长，海产资源丰富，他们喜欢吃鱼并做成多种样式，最普遍的是将鱼和盐腌渍出来的汁液叫做鱼露，是越南人每顿饭时不可缺少的佐料，在生活中扮演着重要的角色，对于他们来说鱼露的存在就像是我们中国酱油在民众心中的地位。

（四）生吃各种蔬菜

越南地理环境优越，位于热带地区，热量充足，雨量丰富，是最适合种植粮食作物和经济作物的。在越南，人们更喜欢植物食品，越南蔬菜品种丰富，经常生吃各类蔬菜，不论是在粉店还是饭馆，面包中总是可以随意添加青菜生吃。青菜生吃既能降火又易消化吸收更能保持身材苗条，一吃三得。

（五）具有西方饮食特征

越南咖啡在咖啡领域里很有名气，咖啡之于越南，就好像茶对国人的重要，那是一种深入骨髓的渗透，当然这主要还是因为它曾被法国的殖民因素影响。其特殊的冲泡过程，不是用咖啡壶煮，而是一种特殊的滴滤咖啡杯，紧密地压上厚厚一层咖啡粉，冲进热水，耐心地等着咖啡一滴一滴地落进杯子里。此外，法国的面包（法棍）在越南街头也随处可见，因此可以看出越南人的饮食特点也受到了法国和西方饮食的影响。

结语

进入现代以来，越南人的饮食既保留着本民族最初的特色：他们仍席地而坐，围坐餐桌旁，吃米饭，搭配着水煮青菜或者生吃青菜，蘸上鱼露；又吸收着外来国家的饮食特色：中国菜、日本菜、西餐等应有尽有。越南的历史文化不仅悠久，而且风景秀丽，资源丰富，已经越来越受到国外大众的关注，吸引世界各地游客前去旅游，去探索除靓丽的风景之外的越南美食。

参考文献

- [1] 陈海丽.越南米粉的形成和发展探究[J].南宁职业技术学院学报, 2019(02).
- [2] 李太生.浅谈越南咖啡文化[J].南宁职业技术学院学报, 2011(04).
- [3] 阮氏茶鹏.越南饮食文化传播探析[D].重庆:西南大学, 2015.
- [4] 田平.体验越南咖啡文化[J].世界文化, 2009.
- [5] 尹全芳.越南独特的饮食文化[J].文学界(理论版), 2012, (04)
- [6] 赵莹.越南咖啡的风情[J].科学大观园, 2009.
- [7] 邹燕燕.越南槟榔文化初探[J].东南亚研究, 2008(01).