



说起越南风味,人们往往想起青柠的淡雅和鱼露的辛香。热带季风气候,给越南带来了漫山遍野的水稻、椰林、柠檬树与各式香料。不同于东南亚其他国家饮食的厚重,越南美食讲究清爽顺口,多用蔬果入菜和新鲜香料调味。

越南美食与华侨之间存在着紧密的联系,来自福建和广东、广西等地的华侨在越南美食的形成、发展和传播过程中发挥了重要作用。他们将中国华南一带的食材和烹饪方法带入越南,丰富了越南的饮食文化;随着华侨华人的迁徙和交流,越南美食也传播到了世界各地。近年来在中国沿海城市,如厦门,越南风味盛行。

鱼露

越南菜非常重视平衡。不同味道和成分需要精准组合,酸甜苦辣咸,在越南风格的烹饪里相互融合又各自独立。而越南风味调料的灵魂,就是福建人熟悉的味道:鱼露。

越南的鱼露,是越南最常见的一种调味佐料。其中一种说法是,鱼露最早出现于中国福建和潮汕等地,后经下南洋的华侨带到东南亚国家,自此鱼露便在越南各地流传开来,成为其餐桌上不可或缺的调料。

鱼露是中国沿海先民的智慧结晶,源于“靠海吃海”的渔民对食材的珍惜。最早时鱼露是腌制咸鱼时排出的鱼汁,渔民觉得弃之可惜,便留下来充当调味料。后来匠人以新鲜小海鱼、虾等为原料,经食盐腌制、发酵、浸提、熬卤、过滤、配兑等工序制成,利用生物自身的蛋白酶以及多种微生物作用,使鱼虾中的蛋白质、脂肪等成分发酵分解,从而得到如琥珀色的调味汁。此后,经华侨华人传播,一些欧洲国家也开始鱼露的生产。

领略过越南美食的人会发现,无论是在街边嗦一碗粉,还是在餐厅里享用一顿正餐,桌上都会放置着一瓶鱼露。鱼露虽其貌不扬,初闻起来味道并不讨好,甚至有些许咸腥,不过当食物蘸上鱼露被送入口中时,却有种难以言喻的味道,仿佛味蕾被清新的海风裹挟,回味无穷。甚至有人说:“吃了鱼露,才算是到过越南。”



鱼露的制作

越南河粉

越南语中的“PHO”指河粉,可以说是越南的“国菜”了,牛肉河粉与奥黛一样被视为越南的形象之一。在全球范围,“PHO”的招牌遍地开花,从北京到东京,从伦敦到纽约,“PHO”遍布街区。而它的走红,老一代华侨华人功不可没。

20 世纪初,下南洋的中国移民为求谋生,在河内街头贩卖河粉等家乡美食,这种廉价而又美味的食物很快就被当地人



越南河粉的调料



越南牛肉河粉

越南美食与华侨文化



接受并风行。1950 年代,这种神似裸条汤的美食才慢慢流传到南部西贡(今胡志明市)地区。

越南河粉分为四部分:汤头、粉、肉、配料。汤头多为牛骨加盐熬制,看似清淡,入口却沉郁鲜香,汤里添加洋葱、糖、胡椒粉、辣椒、八角、草果等。河粉蒸熟后,切割成或宽或窄的扁条,放凉保存,待客人点单,才入汤略滚后盛出。时间的精妙把控,使得粉条洁白微透,软而不断,弹而不生。肉类多选生、熟的黄牛肉片和牛肉丸,入汤即入味。配料则选用豆芽、芫荽、柠檬草/片、鱼露、紫苏和必不可少的薄荷叶,激发起炎夏热带地区人们的食欲。

此外,越南檬粉也值得一提。它更似米粉,细长圆条,莹泽透亮,按粗细、干湿不同,对应着福建的米粉、粉干等。可冷食或热炒,多用于捞煮的做法,拌上烤肉、蔬菜等,淋上酸甜、微辣主打的酱汁,口感活泼明快,是河粉清爽口味的补充。

厦门街头,有不少高人气的越南河粉餐厅。点上一碗火车头河粉,汤浓、肉鲜、草本清雅,叠加上越南河粉特有的清爽滋味。将新鲜的九层塔、刺苡苳泡进汤里,再放上两个辣椒圈,挤上小青柠,空气里顿时弥漫着清新的香气。福建、广东、广西三个省份的人都能在这碗牛肉河粉里,找到自己熟悉的家乡味道。

越南春卷、米纸卷



越南春卷与鱼露

除了河粉,越南最有名的食物应该非春卷莫属了。越南春卷是米纸卷,用稻米磨成的米纸包裹万物:芳香的草本、新鲜的蔬菜、弹力十足的米粉、白煮鱼虾或五花肉切片,最好还要配上切丝蛋皮,营养足够均衡的食材整整齐齐地被捆在一起,包裹在吹弹可破、水晶状的米纸中。

拿起米纸卷,将一端浸入鱼露,再咬上一口,清爽的味道和柔软的粉皮在舌尖上融合,是夏天的味道。所以米纸卷还有一个清爽的名字——“夏卷”。虽然世界上的春卷都源自中国,但夏卷毫无疑问是为越南量身定做。一般认为,米纸卷是福建闽南春卷随移民传入越南并融合本土食材的产物,体现了华侨华人因地制宜的智慧和对传统饮食文化的创新。

“侨”见乡味美食系列报道之五

越南粽

越南粽流传自中国南方,但其使用的食材比中国简单许多,仅有糯米、绿豆及猪肉。其中猪肉以洋葱、盐、胡椒及糖腌制。不过,这并不代表制作过程轻松简单。不仅因为在包之前,绿豆跟糯米都要浸泡数小时;也因它的体形大,需要五六条竹箴才裹得起来。

越南粽明显的特色便是它吸睛的外形,30 多厘米长的粽身,10 多厘米高,一个足有 2 斤多重。与中国不同,越南人流行在春节吃粽子。从越南回到厦门的归侨们,会在年节时在家门口包粽子、煮粽子、话家常。烹饪时将粽子切成片,放入油中用小火慢慢煎,趁着热气,咬上一口,酥软而咸香,这是团圆的味道。

融合风味的越南法包



越南法包

在越南中部的会安,诞生了受法国人影响的法棍三明治。越南人将原本“坚硬”的法棍面包进行改良,使之变得松软,里面夹上牛肉、鸡肉、鱼饼、肉丸、炒鸡蛋,佐以腌胡萝卜、白萝卜、黄瓜、香菜、洋葱、辣椒、蛋黄酱、肉酱和鸡肝酱等,成为了越南法包。

华侨在越南生活的过程中,将中国的食材与越南法包相结合,创造出了具有闽粤风味的叉烧法包、猪颈肉法包、脆皮五花肉法包……如今在厦门的街头,也能吃到这样颇具“侨味”特色的融合风食物。

Tips 厦门越南美食、小吃推荐

- 雀越
- minigon
- 班米越南法包
- PHO 罗勒大师
- 粉涓
- 哇咖喱功辣
- 越南小馆
- 阮氏娘



雀越餐厅

初夏时节,来点冷食,来点酸爽,再适合不过了。华侨华人走向四海八方,带着文化与美食扎根他乡,他们通过“舌尖上的乡愁”,在异域土地上书写着文明交融的生动篇章。(摄影、文字:林硕 综合参考资料来源:《餐饮世界》、厦门日报等)