

Вьетнамская кухня - это непривычное сочетание китайских блюд и выразительных черт, позаимствованных у тайской, индийской, буддийской культурах, а также тонкого воздействия французских колонизаторов. Блюда вьетнамской кухни имеют чрезвычайно изысканный вкус и являются настоящими шедеврами, которые радуют глаз.

Основные ингредиенты на вьетнамском столе.

Рис и рисовые макароны с большим количеством овощей служат основой вьетнамской кухни. Рыба, морепродукты, почти все съедобные виды животных, а также некоторые насекомые, обеспечивают разнородность и богатство блюд и блюд вьетнамской кухни.

Здесь используются достаточно универсальные приправы, хотя они не такие острые, как в соседних тайской или индийской кухнях. Доминирующими являются тонкие комбинации приправ многих культур, включая корицу и анис.

Способ приготовления риса в вьетнамской кухне.

Рис - король вьетнамского меню. Разные сорта риса требуют разных способов приготовления. Клейкие сорта следует перед варкой намочить и очистить от пыли. Именно он и придает зернам клейкости. Некоторые из этих сортов замачивают в воде на всю ночь. Перед варкой рис заливают водой и накрывают. Варят сначала на большом огне, постепенно уменьшая его, что обеспечивает оптимальную влажность и сыпучесть зерен. Не следует беспокоиться, если рис слегка подгорит, некоторые считают, что так даже делать, ведь тогда он вкусный.

Овощи на вьетнамском столе.

Вьетнамский климат является чрезвычайно благоприятным для выращивания овощей. Идеальные погодные условия для этого особенно господствуют на возвышенностях. Вездесущие на низменностях рисовые поля уступают на вершинах плантациям салата, лука и помидоров.

Очень популярна также спаржа, которую в течение столетий привозили с собой путешественники из других стран. Многие плантации остались в наследство после господства французов.

Огромное разнообразие блюд из овощей вызвана также культурной традицией, которая

тесно связана с буддизмом, который диктует не только стиль жизни вьетнамцев, но и - что им есть.

Широкое применение свежих овощей - это один из аспектов, отличающий вьетнамскую кухню от китайской. Сырые овощи и травы употребляются не только для удовлетворения вкуса, но и с лекарственной целью. Овощи являются неотъемлемой частью каждого блюда. Подаются как гарнир, отдельное блюдо или составляющие салатов.

Овощные закрутки по-вьетнамски

Вьетнамцы также любят употреблять консервированные овощи. Одним из самых популярных их видов являются маринованные продукты. Маринад готовится из рисового уксуса со щепоткой соли и сахара.

Другой способ, который любят вьетнамцы для хранения овощей, - квашения. Квасят разнообразные овощи, включая капусту, морковь, цветную капусту, лук, даже дыни и арбузы.

Рыба и вьетнамские морепродукты

Доступ к морю имеет сильное влияние на меню вьетнамской кухни. В прибрежных районах кроме риса, важнейшим ингредиентом ежедневного питания является рыба и морепродукты. Рыболовство - основной источник доходов для местных жителей, а потому не следует удивляться огромному количеству базаров. Вьетнамцы обычно продают рыбу и морепродукты еще живыми, поскольку здесь царит жаркий климат, а холодильники скорее не используются. И это касается не только рынков. Придя в ресторан, можно выбрать себе «обед», который позже специально приготовят, прямо из аквариума. Такие свежие блюда и сопутствующие им низкие цены поощряют туристов, ведь блюда, которые считаются изысканными и ценными в Европе, во Вьетнаме оказываются доступными для любого кошелька.

Природные и здоровые сладости

Самым популярным десертом на вьетнамском столе есть фрукты. Их существует множество. Кроме известных нам, есть также виды, которые могут выдаваться сказочными. Личи, питаия, ананасы, помело, манго, авокадо, рамбутаны - это лишь часть огромного ассортимента фруктов, которые можно приобрести в местных торговцев.

Совершенным дополнением к этим плодов вьетнамцы считают соль и перец чили.

Вок

Посуда, который снискал себе известность не только в Азии. Это - вид сковородки, которую жители Вьетнама часто используют для приготовления своих традиционных блюд. Вок имеет вогнутое, полукруглое дно, благодаря чему быстро нагревается, а продукты в нем жарятся мгновенно. Во время приготовления блюд в воке следует помнить о частом, а также постоянном, помешивания, чтобы блюдо не пригорело. Благодаря оригинальной форме, для жарки в воке не нужна большое количество масла, следует, однако часто перемешивать еду, перекадывая менее поджаренные кусочки на бока сковородки. Вок может служить также для тушения блюд. Его лишь нужно прикрыть специальной округлой крышкой, чтобы блюдо смягчилась. Он придется по душе и тем, кто заботится о своей фигуре, ведь форма сковородки способствует высвобождению лишнего жира из блюд.

Чтобы понять подходит ли Вам вьетнамская кухня, Вы можете посмотреть рецепты вьетнамской кухни, попробовать блюда вьетнамской кухни, а возможно и заказать доставку вьетнамской кухни в ресторане.