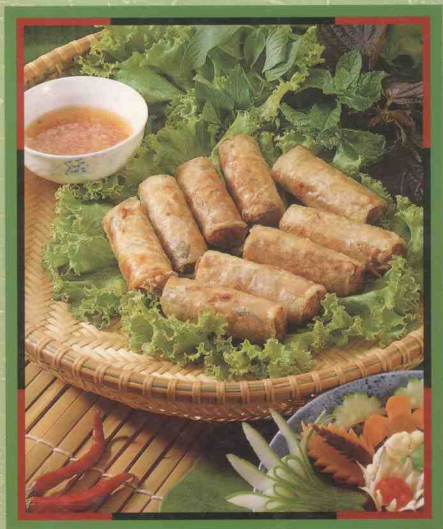


世界佳餚系列 1

越南美食

Mỹ thực Việt Nam



蔡月清 著

世界佳餚系列 1

越南美食

Mỹ thực Việt Nam



蔡月清 著

漢光食藝叢書
世界佳餚系列 1

越南美食

發行人：宋定西

作者：蔡月清

藝術指導：傅金福、王永慶

設計：楊啓巽

攝影：陳耀欽、林健毓

責任編輯：許素華

印製發行：漢光文化事業股份有限公司

地址：台北縣汐止鎮新台五路一段79號11樓之7

電話：(02)6984565

郵政劃撥：0107369-6

出版登記：局版臺業字第1387號

ISBN : 957-629-264-6

漢光總號：HILIT 00346

分類號碼：C050

著作權執照號碼：臺內著字第 號

八十二年十二月三十日初版

八十六年七月一日二版

定價：每本350元



蔡月清女士

廣東省潮陽縣人，父親為旅越華僑，母親是越南人。作者以學自母親的精湛烹調手藝，自民國七十年起在台北市大安路創立「利來越南餐廳」，以深具越菜特色而獲中外美食人士好評，故能吸引不少此中饕客。

蔡女士極富研究精神，有關藝術方面皆有接觸，尤其在美術、刺繡、飲食文化都能得其中之精華並加以推廣。

★本書承蒙永琦東急百貨南京店私的部屋提供餐具組拍照，謹此致謝。

★本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換。
版權所有，不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

國立中央圖書館出版品預行編目資料

越南美食 = Vietnam / 蔡月清著. --初版. --
臺北縣三重市：漢光文化，民83
而；公分. -- (漢光食藝叢書；C050)
(世界佳餚系列；1)
ISBN 957-629-264-6 (精裝)

1. 食譜 - 越南

427.1383

83011919

序

在國民所得逐漸提高，社會日趨多元的今天，想要品嘗世界各地知名的美食已不是難事，爲了滿足讀者自己烹製佳餚的樂趣，漢光在推廣中華美食二十年後，再次爲國人引介世界食藝藝術，讓喜好廚藝的讀者在家中也能調製出異國佳餚美味。

「漢光食藝叢書」一直是本公司重點出版的叢書之一，到目前爲止我們已經出版「地方菜系列」、「珍饈小館系列」、「小廚師美食系列」、「快樂行動系列」……等五十多種食譜，此次我們推出的「世界佳餚系列」將陸續介紹更豐富更多樣的世界美食以饗讀者。

「越南美食」是「世界佳餚系列」的第一本書，書中除了詳細介紹說明各種著名的越南美食做法外，本公司還特地赴越南採訪報導當地的飲食文化，書中多數圖片皆是在當地拍攝所得。本書不但讓讀者品味越南美食，還能對今日越南飲食文化的特色、緣起、背景有所認識，這也是一本具有推廣美食藝術使命的食譜所應提供給讀者的資訊。一本好的食譜除教人怎麼烹調食物，它更應經由精緻的攝影、設計、編輯和印製呈現佳餚本質，並且也須使讀者瞭解美食背後所兼含的人文地理層面，漢光正朝著此目標向前邁進，希冀爲食譜圖書開拓嶄新的空間。

漢光文化事業股份有限公司
總經理

宋定西

謹上

目 錄

總經理序	3	生菜牛肉◆牛肉粥	58
感恩的話	6	牛肉河粉	60
魚露調味，生菜佐餐——清淡爽口的越南美食	8	白芽牛肉◆芋菜烤牛肉	62
越南菜常用的調味料及配料	14	蒜燒牛腩◆咖哩牛腩	64
爽脆涼拌	22	鳳梨雞片◆牛奶雞	66
生魚涼拌◆牛肉涼拌	24	香茅雞丁◆薑炒雞塊	68
蝦米涼拌◆大蝦涼拌	26	咖哩雞◆啤酒雞	70
雞絲涼拌◆鴨掌涼拌	28	燒雞糯米飯◆瓦煲雞飯	72
墨魚涼拌◆海蜆皮涼拌	30	雞絲粉絲◆雞粥	74
泡菜◆空心菜涼拌	32	八仙鴨◆	76
香腩肉品	34	鴨鬆◆鴨粥	78
春捲	36	生鮮海味	80
冷捲◆豬皮肉絲米粉	38	蠔油龍蝦	82
燒肉串	40	甘蔗蝦	84
鹹湯圓	42	冷蝦捲	86
胡椒肉條◆香烤小排	44	炸蝦餅◆烤蝦串	88
洋葱小排◆香炸茄子	46	水晶蝦餃	90
鹹蝦肉碎◆椰水扣肉	48	咖哩蝦◆紅燒大蝦	92
絲瓜冬粉◆蠔蠔豆乾	50	椰汁炒蝦◆蝦米米粉	94
酸鍋牛肉	52	彩虹蟹肉	96
鐵板牛肉	54	椒鹽蟹◆酸甜蟹	98
牛肉餅◆翠綠捲	56	烤生魚	100

芒綠煎魚◆醬爆魚	102
酸甜魚◆香茅魚	104
粉絲鱈魚◆紅燒魚	106
鳳梨墨魚	108
墨魚鎖肉◆威士忌墨魚	110
紅酒田雞◆奶油田雞	112
暖鍋熱湯	114
魚酸湯◆蝦酸湯◆雞酸湯	116
番茄魚湯◆牛肉檸檬湯	118
什錦湯	120
苦瓜湯◆包心菜湯	122

甜蜜點心	124
香葉碧綠凍◆椰汁水晶凍	126
芭蕉糕◆綠豆糕	128
蘭姆香蕉	130
蓮子西谷米◆芋薈西谷米	132
五色甜湯◆芭蕉椰汁	134
綠豆沙◆甜湯圓	136
香芋甜粥◆眉豆甜粥◆玉米甜粥	138
榴槤糯米飯◆菠蘿蜜糯米飯	140
香葉糯米飯◆紅豆糯米飯◆花生糯米飯◆玉米糯米飯	142



感恩的話

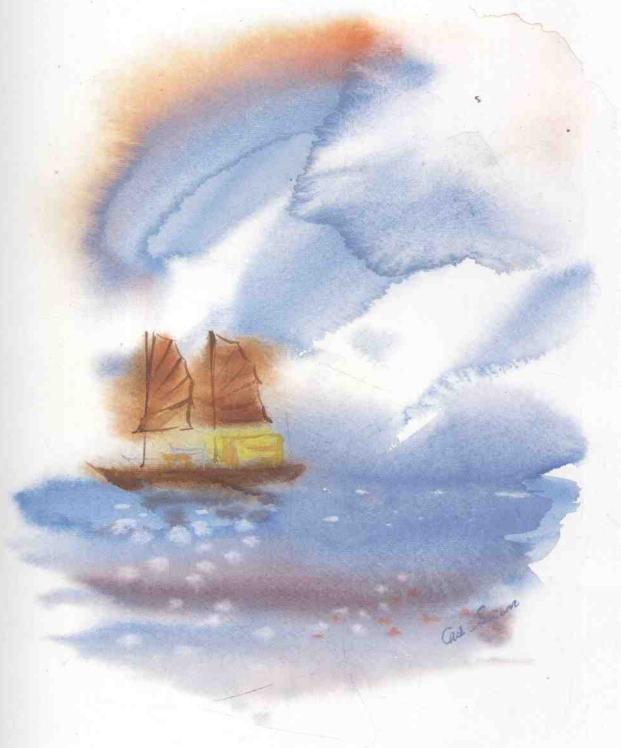
大約一年前，在偶然的機會中認識了漢光文化公司創意部總監王永慶先生。相談甚歡之下，他希望我能夠寫一本「越南菜」的食譜，將日受歡迎的越南餐飲有系統地向國際人士介紹。由於顧慮個人的能力和經驗有限，總不敢輕率答應下來，但心中的火苗經過這麼一點，一股使命感油然而生。編寫一本食譜，不僅能與大眾分享美食心得，也是烹飪藝術的表現，更是一種文化的承傳。能在這方面獻力，甚是榮幸，卻也深感責任重大。經過與親友多方磋商和慎重考慮，終於決定付諸行動，撰寫這本食譜。

這本書的出版，首先要感謝漢光文化公司所有工作伙伴的傾力配合，以及各位親朋好友的寶貴意見及精神支持。外子陳煥文先生在本書的編寫過程中，事無鉅細，都投入了無盡的心力；小女陳凱琳每天清洗一大堆拍完照後的碗盤、裝飾和廚具；小兒陳凱晉雖在軍中服役，無法實際參與工作，但他經常打電話給我打氣，溫暖我心；還有表姐王莫愁女士，多虧她照顧生意，打點餐廳大小事務，使我可以專心一意的進行這項工作。最後要感謝的是我的大媽段氏容女士和二媽段氏美女士，悉心的指導和協助。如果沒有她們，相信我是無法單獨完成此書的，在此，我深深的表示由衷的謝意。這本書，特別要獻給我兩位偉大的母親，作為一生的紀念。

本書成文倉促，錯漏自所難免，尚祈大家同好不吝指正。

蔡月清

一九九四年八月于台北



魚露調味，生菜佐餐

— 清淡爽口的越南美食 —





魚露調味，生菜佐餐

——清淡爽口的越南美食

龍族與神仙的後裔

位居中南半島，東臨南海，有一狹長的肥美地帶。從高空俯瞰，她像是被拉長的「S」字母，更像是一根長扁擔，南北各挑著一個大米籬，米籬中的米分別來自肥沃的湄公河三角洲和紅河三角洲。這裡就是素有東南亞穀倉美譽的越南。

由於地處北迴歸線和赤道之間的東南亞季風氣候區內，越南氣候溼而熱，南越每年可分為乾、雨二季，北越因受中亞風向影響，氣候則近似中國大陸。此地甚少颱風、水災，又無地震，優越的天然環境曾一度使它成為東南亞最繁榮的國家。然而從越南的歷史來看，有一段極長的時間她是中國的藩屬；十六世紀西人叩關；十九世紀中葉淪為法國的殖民地；一九五四年南北越正式分裂；一九六五年美軍介入越戰；直至一九七五年南北越才真正統一。

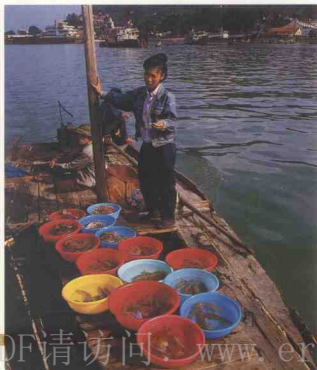
四千年爭戰衝突的多舛命運和得天獨厚的自然環境，讓這群自稱是龍族和神仙後裔的越南人，在他們的獨特飲食文化外，更增添豐富的異國色彩。

過年吃粽子

稻米是越南的特產，也是當地居民的主食。此地的米質地雖不具黏性，唯一較高級的是「香米」。由於受到中華文化的影響，碗筷是日常使用的餐具，茶也是越南極為普遍的飲料之一，甚至受到越南人重視的各個節慶也都與中國非常相似，例如過農曆年、端午節、中秋節等都是。

在越南最重要的節日是過農曆年，辦年貨、逛花市、互相拜年以及給壓歲錢的習俗都出自中國，不過他們過年應景的食物卻是粽子、柚子、西瓜、橘子和蜜饯。越南的粽子是以芭蕉葉包裹，每個都有一、二公斤重。南北越人對粽子的稱呼各不相同（北越稱 Bánh chưng，南越稱 Bánh tét），就連粽子的形狀也不一樣，北越的粽子是四方形，南越是長條狀，北越粽子的糯米餡主要是以去殼綠豆、豬肉做成，南越則喜歡包裹綠豆沙和豬油，切片之後一層淡綠色的糯米、一層黃色的綠豆沙和一層透明的豬油顏色非常好看，反而是端午節這天他們習慣吃的是一口一口沾榴槤醬或砂糖的小鯪粽。越南中秋節也是他們的兒童節，這一天兒童們除了吃各式的廣式月餅、冰皮月餅和芋泥月餅外，還會成群結隊地提著燈籠在大街小巷夜遊，非常熱鬧。

雖然越南在許多方面都與中華文化有著密切的關係，但是在飲食上他們仍然保有自己特殊的風味。



傳統的越南美食

越南海岸線長達三千公里，境內又有無數河川流貫，一年到頭魚獲供應量都非常的充足，魚蝦貝蟹也是越南菜中常使用的材料。道地的越南菜一般而言大多清淡不油膩，保留了相當多的食物原味，越南人並且喜歡以生菜、各種薄荷葉如九層塔、紫蘇等和熟食一起吃，他們認為這種烹調方式可以降火氣，中和燥熱的食物。當然也只有這種方式才能品嚐出越南美食與眾不同之處。此外，在越南菜中扮演重要角色的還有「魚露」（*nước mắm*）。越南人



少用味精和醬油，越南菜都是以魚露調味或作為沾料。魚露是採用新鮮的小魚加鹽已經過發酵、蒸餾而成的魚汁，如果做為沾料用還需添加大蒜、辣椒和檸檬汁，據說只要看魚露上漂浮的檸檬果肉是否漂亮，就可判知調製者是否是一位調製魚露的高手。越南上好的魚露是當國島生產的魚露（*Nước mắm nhỉ*），不必添加任何東西也可以直接食用，但是這種魚露目前主要是以外銷為主。

北、中、南越的美食各有其特色，例如廣為大眾所知的「牛肉河粉」（*Phở*）就是北越的名菜，「水晶蝦餃」（*Bánh bột lọc*）是屬於中越的點心，馳名世界的「春捲」則是南越的名點。越南春捲的春捲皮是米做成的「米皮」，和中國春捲不一樣之處除了皮、餡材料不同外，還要用生菜包裹沾魚露吃。一般而言，南越的春捲（*Chả giò*）是圓柱狀但體積較小，北越的春捲（*Nem*）則較大且長而扁。這些著名的佳餚一般時候都拿來當作點心吃。

另外南越還有一著名美味，名為「牛肉七味」（*Thịt bò bảy món*），尤以胡志明市阮居征街93號的牛肉七味店最受新加坡、香港、台灣的觀光客歡迎。「牛肉七味」顧名思義是將牛肉做成七種口味，這七味分別是酸鍋牛肉、鐵板牛肉、翠綠捲、網油捲、牛肉餅、牛排沙拉和牛肉粥。每一味牛肉都有許多配料，來客只要告知老闆要幾人份即可，一份即包含了七味。





來到越南最繁榮的城市胡志明市（西貢）如果您想嘗一嘗道地的越南美食，建議您可選擇具有悠久歷史的餐館，「田雞飯」、「甘蔗蝦」、「啤酒蒸螃蟹」都是相當受到本地人喜愛的名菜。若是您想到較豪華的餐廳，這裡的「越南屋」、「REX」是專為招攬觀光客而設立的，口味更易於讓第一次接觸越南菜的外國人所接受，尤其這裡的侍者穿著打扮一律仿照順化古都的侍衛、宮女，裝潢擺設甚為華麗講究。

美食在小吃攤上

南越自一九七五年解放以後經濟方面幾乎停頓不前，近幾年當地政府採取開放政策以吸收外資，經濟情況已漸好轉，但是至今就算是越南的第一大都市胡志明市（昔日有東方小巴黎之稱的西貢），卻仍然是路邊的小吃攤多過餐廳，夠得上國際水準的飯店更是寥寥可數。

在典雅富麗的西式建築和老舊的紅磚屋舍並立的街道中，在門前街邊據地營生的低矮小吃攤是隨處可見的。一大早就可看見越南人一家大小坐在矮凳上吃早餐，或者和朋友們來個早餐的約會，原因除了在外吃早餐比較划算外，此地早餐種類之豐富為其他地方少有。各種口味的河粉、米粉、糯米飯、碎米飯（一種碾碎的米）、法國麵包等樣式繁多，任君選擇。一般來說，越南人早餐是不吃粥的，只有當地華僑家中才有，此地也因華僑人數眾多，小吃攤賣的早餐也有廣式點心、餛飩麵、潮州炒粿等中式早點。北越的經濟情況一向就比南越差，這裡有名的早點即是牛肉、雞肉河粉。





目前越南的市場大部份都是傳統市集型態，只有少數幾家超級市場是由香港、台灣商人經營，規模不大並且物品售價也較高。胡志明市除了原有的西貢市場和堤岸新街市之外，還有一個規化完善的綜合市場——安東市場。安東市場建於一九七二年（解放前），之後又曾重建，主要販賣物品的樓面共有四層，第一層是以乾貨、醃菜等加工過的食物、小吃攤、五金用品等為主，第二層是販賣首飾、化妝品、鞋子等，第三層是成衣、布匹，第四層目前則



尚未開放營業，市場外面也聚集了不少攤販，海鮮、蔬菜、水果、花卉、各種吃食應有盡有。

法國的遺跡

越南在十九世紀中葉曾受法國人統治約有九十幾年，今天越南各地仍留有許多被殖民時期遺留下來氣派非凡的建築物，在飲食文化上越南人深受法國人影響的則是喝咖啡、吃法國麵包。在胡志明市隨時可以見到他們在路邊賣夾肉麵包，這些法國麵包他們是用一種特殊的小推車販賣，這種推車上有二根木棍支撐一個小屋頂，下有玻璃櫃放麵包、各種肉類材料，玻璃櫃下面還有一個木櫃，最底下是輪子，在有雨季的南越這種攤子既可防日曬雨淋，又可到處推著走非常方便。不過到了北越這種推車就幾乎看不到了，北越人習慣將麵包放在竹簍裡用扁擔挑著賣。

在日常生活裡越南人常喝的飲料有茶、咖啡、天然的椰子汁、崩碗草調製的綠色甜飲和甜豆漿。他們把豆漿叫做「維他奶」，隨時都喝得到，不似中國人只當做早餐。椰子和咖啡是當地的特產，椰汁清涼甘甜，非常便宜；咖啡是以鋁或不銹鋼製的沖泡器放在杯子上倒進開水沖泡，等沖泡器裡的咖啡完全滴進杯中後，再調進煉乳攪拌均勻即可飲用，如此就不必加糖和奶精了。

不管是何種材料、何種作法，越南人總是在蒸、煮、炒、炸中保留了自己獨特的風味，並巧妙地融合外來的飲食文化，今日豐富的越南美食即充滿了鮮麗的異國情調。

越南菜常用的調味料及配料

●魚露 NUỐC MẮM

魚露是越南菜最重要的調味料，其品牌、等級種類甚多，香純度和鹹度也有很大的差異。本書所有菜餚全以魚露和糖取代味精來調味，烹調者可依個人口味調整魚露份量。

越南菜烹調過程中所使用的魚露，是為純魚露；一般用來作為沾料的是添加了蒜、辣椒、檸檬汁等作料的蒜辣魚露，其調配方法如下：

材料：

魚露	$\frac{3}{4}$ 杯
醋或檸檬汁	$\frac{3}{4}$ 杯
糖	1 杯
冷開水	3 杯
蒜末	2 大匙
辣椒末(可省略)	2 大匙

做法：

將所有材料拌勻即可。調好的蒜辣魚露可裝入瓶中，放在冰箱保存，每餐倒出一小碟供沾菜或拌飯吃均宜。



●甜醬 TUONG NGOT

材料：

甜麵醬	2 大匙
花生醬	2 大匙
蒜辣魚露	2 大匙
碎花生米	1 大匙
辣椒末	少許

做法：將所有材料拌勻即可。



●焦糖汁 NUOC MAU

材料：

糖	1 杯
水	$\frac{1}{2}$ 杯又 1 茶匙
鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

1. 鹽放入 $\frac{1}{2}$ 杯水中拌勻備用。
2. 糖加入 1 茶匙的水以中火煮溶，切勿攪拌。等糖汁呈深褐色時，鍋子須離火再慢慢加入鹽水，最後再放回爐上煮開即成。
3. 焦糖汁放涼後用罐子裝起，烹調越南菜時會經常用到。



●高湯 NUỐC LÈO

高湯可增加菜餚的鮮美，因本食譜不使用味精，故高湯的用途更廣，凡是煮湯或做菜都可用高湯來代替水。

材料：

雞骨.....	1公斤
豬骨.....	1公斤
洋蔥.....	1個
薑.....	1塊
白蘿蔔.....	1個
鹽.....	1茶匙
糖.....	1大匙
魚露.....	1大匙
開水.....	6公升

做法：

1. 洋蔥、薑連皮先烤過，洗淨備用。
2. 雞骨和豬骨先以開水漂煮，再取出骨頭洗淨。
3. 以6公升的開水將骨頭煮開，去掉泡沫，調小火放入鹽、洋蔥、薑和白蘿蔔熬煮2小時，最後再調入糖、魚露。
4. 熄火後將骨頭取出，把湯濾清，即成高湯。



●炸粉糊 BỘT CHIÊN

材料：

麵粉.....	1杯
馬鈴薯粉.....	1大匙
① 玉米粉.....	1大匙
在來米粉.....	1大匙
發粉.....	1大匙
水.....	3杯
焦糖汁.....	1茶匙
油.....	1大匙

做法：

1. 把材料①放入碗中，一邊加水一邊攪拌，直到麵糊均勻時才加入焦糖汁和油。
2. 麵糊放半小時之後才能使用。

●糖醋 NUỐC GIẤM ĐƯỜNG

糖醋經常在酸甜類的菜餚及泡菜中使用，其配方是糖1杯、醋1杯和開水3杯，混合拌勻後裝入瓶中備用。

●豬皮絲 BÌ

豬皮絲是將豬皮經過加工製造而成，分為新鮮的和乾的兩種，使用時新鮮的豬皮絲須洗淨吸乾水分，乾的則要先以開水燙過再用。



●炒米碎 THÍNH

做豬皮肉絲或涼拌牛肉時會用到。其做法是把米洗淨瀝乾，以小火不斷地翻炒，直至米粒呈金黃色。放涼後，將米磨成粉備用。



●碎花生米 ĐẬU PHỘNG RANG

花生炒過，去皮壓碎，常用來撒在涼拌小菜或甜點上。



●炒芝麻 MÈ RANG

芝麻洗淨瀝乾，以小火不斷翻炒至金黃色，常用在甜點或配以糯米飯。



●蔥油 MỠ HÀNH

將熱油淋在蔥末上即可，常加在漬海或米粉上。



●炸蔥（油蔥） HÀNH CHÁY

紅蔥頭去皮切片，放入熱油中炸至金黃色，撈起放涼，用在雞絲粉絲或其他菜色上，可增加香味。



●蒜頭油 TỎI CHÁY

蒜頭去皮剝碎，用熱油炸至金黃色即熄火，用在涼拌及酸湯中。

