**Вьетнам**

Государство в Юго-Восточной Азии. На севере граничит с Китаем, на западе – с Камбоджей и Лаосом. На востоке и юге омывается Южно-Китайским морем. Площадь страны 329707 км2. Вьетнам занимает самую восточную часть полуострова Индокитай. Страну можно разделить на четыре основных физико-географических региона. На севере находится гористая часть нагорья Юннан, где располагается самая высокая точка страны – гора Фан-Си-Пан (3143 м). На восток от горного региона лежит дельта реки Хонгха (Красной). Далее на юг лежат Аннамские горы, занимающие центральную часть Вьетнама. Четвертым регионом на самом юге страны является дельта реки Меконг. Хонгха (Красная) и Меконг являются главными реками страны. Обе впадают в Южно-Китайское море.

Население страны (по оценке на 1998 год) составляет около 76236200 человек, средняя плотность населения около 231 человека на км2. Этнические группы: вьетнамцы – 88%, китайцы – 2%, муонг, тайцы, мео, кхмеры, ман, чам. Язык: вьетнамский (государственный), китайский. кхмерский, чам, есть также французский, английский и русский. Вероисповедание: буддизм – 55%, таоизм – 12%, католицизм – 10%, ислам, протестантизм, язычество – 23%. Столица – Ханой. Крупнейшие города: Хошимин (бывший Сайгон) (3555000 человек), Ханой (1247000 человек), Хайфон (449747 человек), Дананг (369743 человека), Хюэ (260500 человек). Государственное устройство – коммунистический режим. Глава государства – президент Ле Дык Ань (в должности с 23 сентября 1992 года). Глава правительства – премьер-министр Во Ван Киет (в должности с 8 августа 1991 года). Денежная единица – новый донг. Средняя продолжительность жизни (на 1998 год): 63 года – мужчины, 6 7 лет – женщины. Уровень рождаемости (на 1000 человек) – 21,6. Уровень смертности (на 1000 человек) – 6,7.

Первым государственным образованием на территории современного Вьетнама являлось королевство 0-Лак, существовавшее в I тысячелетии до н.э. В 221 году до н.э. Северный Вьетнам стал частью Китайской империи, в составе которой он, несмотря на попытки выйти из состава империи, оставался до 939 года н.э. В начале XI века была основана первая из великих вьетнамских династий – Ли, правившая Вьетнамом более 200 лет. Однако, несмотря на независимость, государственные институты Вьетнама были основаны на китайском образце, главной религией считалось конфуцианство. Страна была как бы «маленьким драконом» в тени огромной империи на севере. В середине XIX века, во время правления династии Нгуен, Франция стала проявлять интерес к Вьетнаму и в 1858 году начала фактическое завоевание Вьетнама, а к 1884 году большая часть страны стала протекторатом Франции. После окончания второй мировой войны во Вьетнаме вспыхнула освободительная война, продолжавшаяся до 1954 года, когда французская армия потерпела сокрушительное поражение под Дьенбьенфу. Согласно Женевскому соглашению, Вьетнам был разделен на два государства (по 17-й параллели). На севере образовалась Социалистическая Республика Вьетнам, официально провозглашенная 31 декабря 1959 года. На юге Вьетнама 26 октября 1955 года была провозглашена Республика Вьетнам. Практически сразу после образования двух государств начался вооруженный конфликт, вылившийся в 1965 году в крупномасштабную войну с участием армии Соединенных Штатов (количество солдат в апреле 1969 года достигло 543400 человек). Перемирие было подписано 27 января 1973 года, однако соглашение так и не вступило в силу, и в начале 1975 года Сайгон пал. Политическое объединение двух Вьетнамов произошло в 1976 году. В начале 90-х годов во Вьетнаме начались экономические и частично политические реформы. В 1995 году Вьетнам и США возобновили дипломатические отношения. Страна является членом ООН, МВФ, ЮНЕСКО, ВОЗ.

Климат страды неодинаков в разных регионах. На севере – субтропический с сухой и мягкой зимой и влажным жарким летом. В центральных и юго-восточных регионах климат тропический муссонный с большим уровнем влажности и высокой температурой. На юго-западе климат похож на климат севера страны, однако средние температуры выше. Растительность Вьетнама весьма богатая. В смешанных тропических лесах растут сосна, широколиственные деревья, бамбук, многочисленные лианы. В дельтах рек – густые мангровые заросли. Фауна представлена слонами, оленями, медведями, тиграми, леопардами. Среди мелких млекопитающих особенно широко распространены заяц, белка, обезьяна. Широко представлены птицы и рептилии. Среди последних особенно распространены крокодилы, змеи и ящерицы.

Среди музеев Вьетнама особенно выделяется Художественный музей в Ханое, где, в частности» экспонируются предметы быта и костюмы всех 60 этнических групп, проживающих во Вьетнаме. Кроме того, в Ханое находятся пагода Черепахи; озеро Хоан-Кием; мавзолей Хошимина; пагода Тран-Куок; небольшой зоопарк; Армейский музей. В Хюэ – дворец императоров Аннама и гробницы императоров. В Дананге – Музей реликвий народности чам. В Нхатранге – четыре буддистских храма VII–XII веков. В Далате – популярный курорт, расположенный среди живописных сосновых лесов, озер и водопадов. В Хошимине (Сайгон) – собор Нотр-Дам (1883); здание муниципалитета (XIX век); пагода Гиак-Лам (1744); пагода Жадеитового Императора (1909 год); индуистский храм Мариамман (XIX век); рынок Бен-Тан; ботанический сад; несколько музеев – Музей революции, Художественный музей, музей Хошимина, Музей военных преступлений американской и китайской армий во время войн 1965–1975 и 1979 годов.

**Культура Вьетнама**

Культура Вьетнама уникальна и самобытна, процесс ее развития длится уже третье тысячелетие. Вьетнамская нация зародилась среди лагун и болот дельты Ред – Ривер (Красной реки) приблизительно 4000 лет назад. На протяжении почти всего времени своего независимого существования она управлялась из Ханоя – маленькой, изящной столицы Вьетнама, которая находится в сердце северной дельты. Четыре величайших философии и религии сформировали духовную жизнь вьетнамского народа: конфуцианство, таоизм, буддизм и христианство. С конфуцианством и даосизмом вьетнамцы познакомились благодаря китайцам. Наряду с буддизмом и индуизмом, которые были занесены сюда индийскими торговцами, эти религиозно-философские учения также во многом определили культурное развитие Вьетнама.

В течение веков конфуцианство, таоизм и буддизм переплетались с народными китайскими верованиями, древними вьетнамскими анимистическими взглядами, в результате чего сформировалось то, что называется Там Джао (Тройственная религия). Официальный язык в стране – вьетнамский (кинх). В разных регионах также есть диалекты, на которых говорят различные этнические меньшинства. В некоторых частях страны разговаривают на кхмерском и лаосском языках. К развитым видам искусства относятся: традиционная живопись по шёлку; эклектическая форма театра, включающая драматический театр, кукольный театр, музыку и танцы; религиозная скульптура; лаковые миниатюры и керамика.

Большинство главных религиозных фестивалей отмечаются в соответствии с лунным календарем. Множество событий связано с конкретными датами вьетнамской истории и местными традициями. Вьетнамская кухня разнообразна, поражает изобилием овощей и фруктов. В ней активно используются рис, овощи и морепродукты, столь богатые полезными веществами и не содержащие холестерина. Поэтому национальная кухня пользуется огромной популярностью не только у утонченных гурманов, но и у сторонников здорового питания. Национальные блюда поражают своим неповторимым пряным ароматом и утонченным вкусом. Особый акцент ставится на свежести продуктов. Китайские, тайские, кхмерские, индийские, вьетнамские рестораны и кафе всегда к Вашим услугам. Так же всегда можно найти и более традиционную европейскую кухню.

**Национальная кухня Вьетнама**

Вьетнамская кухня очень разнообразна и насчитывает более 500 национальных блюд. Традиционные блюда включают экзотические виды мяса и восхитительные вегетарианские изделия. Основу вьетнамской кухни составляет белый рис, обильно приправленный овощами, рыбой, мясом, специями и соусом. Специи во вьетнамской кухне мягкие и пикантные: листья мяты, кориандр, базилик, имбирь. В каждом регионе страны есть своя кулинарная гордость. Север знаменит своим неповторимым супом – лапшой, морепродуктами и блюдами из жареного мяса. На юге готовят восхитительные блюда их морепродуктов – крабы, лангусты, кальмары и самые разнообразные сорта рыбы. Центральная часть страны славится сложными кушаньями, которые готовят по исключительно сложным и древним рецептам.

Наиболее популярные блюда – лапша с нарезной свининой, яйцами, цыпленком и креветками, моллюски с морскими крабами, обжаренные с солью. Для приготовления блюд используются: утка, свинина, рыба, специи, овощи и фрукты, мясо крабов, омаров и устриц. Большой популярностью пользуются булочки, макаронные изделия, отварные рисовые клёцки. Из первых блюд стоит попробовать суп из угря, вермишелевый, с рубленой курятиной и горький суп.

Очень много разнообразных оригинальных фруктов: драконовый фрукт, жажабэ, хаки, лонган, помэла, трёхкосточковая вишня и водяное яблоко, хлебное дерево, летчи, драконий глаз, лукума (яичный фрукт), папайя и хризофиллум (молочная грудь). Среди напитков очень популярно вино из риса и многочисленные вина из абрикоса, апельсина и лимона. Вьетнамский кофе (ка фэ фин) очень вкусный; его обычно готовят очень крепким и очень сладким.

**Зеленый чай**

Традиционным для Вьетнама является зеленый чай. Он – даже не элемент вьетнамской кухни, а элемент культуры. Его пьют из небольших 50-граммовых чашечек. Таких чашечек-стаканчиков на стол ставится четыре вместе с чайником, наполненном готовым напитком.

Вьетнам вырабатывает зеленый чай из таких же листьев, что и черный, но технология при этом иная. Зеленый чай не имеет специфического чайного вкуса и аромата и более терпкий. Благодаря содержанию кофеина и высокому содержанию витаминов Р и С, тонизирующее действие зеленого чая на организм выгодно отличается от эффекта, вызываемого кофе и алкогольными напитками.

В сорванном листе чая находится 75% воды. После сушки в чае остается лишь 3–5% воды, остальное – растворимые и нерастворимые вещества. Нерастворимые: клетчатка и целлюлоза, протеины, жиры, хлорофилл и пигменты, пектины, крахмал. Растворимые вещества: окисленные (ферментированные) полифенолы, неокисленные полифенолы, сахара, аминокислоты, минералы, кофеин.

В настоящее время лечебные свойства зеленого чая перед черным неоспоримы. Зеленый чай содержит сильные антиоксиданты (катехины – органические вещества из группы флаваноидов), защищающие от рака. Снижает риск смерти от сердечного приступа. Успешно справляется с пищевыми отравлениями. Выводит из организма вредные вещества. Борется с похмельем. Предохраняет от увеличения простаты благодаря тем же катехинам, которые участвуют в секреции нескольких гормонов. Укрепляет кости. Повышает общий иммунитет.

Чай, особенно зеленый, не рекомендуется пить перед сном.

Способы заваривания разные, они различаются температурой воды. Традиционный способ: при температуре воды 90 градусов.

Согласно же последним исследованиям ученых, зеленый чай рекомендуется заливать кипяченой водой при температуре 70 градусов трижды. Сначала заполняют 1/3 чайника и настаивают 1–2 минуты, затем объем доводят до 1/2 и еще через 2–3 минуты заливают чайник до 3/4 объема и настаивают еще 2 минуты. Чашку, из которой пьют, заполняют до половины объема и разбавляют водой той же температуры.

Зеленый чай можно заваривать 2–3 раза. В некоторых странах Востока считают, что первую заварку лучше вообще слить, а пить только настой, полученный при втором заваривании. При втором заваривании исчезает горчинка и терпкость, однако количество полезных веществ меньше, чем в первой заварке.

Известный в России доктор В. Пестриков предлагает другой способ заварки зеленого чая. В заварный чайник емкостью в один литр насыпается зеленый чай из расчета одна чайная ложка на стакан воды. В чайник заливается кипящая вода. Надо успеть сделать это за 10 секунд. Сразу после этого надо выливать настой через носик во второй сосуд также емкостью в один литр. Время на эту процедуру также не более 10 секунд.

Во Вьетнаме любят чай с лепестками лотоса. Лотос вбирает в себя все лучшие ароматы из окружающего воздуха. Цветы лотоса для чая рекомендуется собирать ранним утром. В это время они еще не открылись.

Заваривают же вьетнамцы зеленый чай таким образом. Листья чая заваривают кипящей водой, наливая ее в заварочный чайник до переполнения. Под чайник всегда подставляют плоский поднос, чтобы собирать выливающуюся воду и поддержать дно чайника теплым.

Пьют чай маленькими глотками, наслаждаясь вкусом и запахом.

По соотношению объема завариваемых листьев и воды рекомендации сильно не расходятся. Очень скрученный чай должен занимать не более четверти или трети объема чайника. Если же лист большой и открытый, то насыпают полный или почти полный чайник. Важно, чтобы заваренный чай не горчил, поэтому объем листа пусть будет немного меньше.

Чайник для заваривания не рекомендуется накрывать тканью или надевать сверху специальную куклу – от этого чай теряет свой вкус и аромат. Правда, вьетнамцы говорят, что это относится только к деревянным чайникам. Сами они, когда необходимо некоторое время сохранить чай горячим, ставят фарфоровый чайник с зеленым чаем в похожий на кастрюлю деревянный термос с крышкой. В термосе по окружности стенки в матерчатом чехле зашит теплоизолятор – бамбуковая соломка.

Не следует также в зеленый чай доблять сахар. Многие считают, что не надо добавлять воду в чашку, потому что напиток должен быть цельным. Желательно пить чай через 10–15 минут после заваривания. После мытья чайника не должно оставаться запаха моющих средств. Для чая надо применять «мягкую» воду, то есть, не содержащую минеральных веществ. Лучше всего подходит родниковая вода, если известно, что она не содержит много минералов. Кроме нее, – вода из маленьких быстрых речек с каменисто-песчаным дном. На третьем месте – вода из проточных ледниковых озер. Воду из под крана необходимо фильтровать, затем отстаивать не менее суток.

Перед чаепитием следует помыть руки и прополоскать рот чтобы избавиться от посторонних вкусовых ощущений и запахов. Хранить сухие чайные листья рекомендуется в керамической или стекляной посуде.

Туристы, посещающие город Thai Nguyen, могут увидеть типичные чайные деревни, жители которых занимаются сбором чая и покажут, как приготовить зеленый чай по-вьетнамски. Лучший чай выращивается именно в Тай Нгуен. Также в этой провинции еще при французах начинали выращивать кофе.

В Ханое по адресу ул. Нго Тат То, 13 расположена чайная «Чыонг Суан». В ее меню 40 сортов зеленого чая из всех уголков Вьетнама. Здание чайной построено под старинный стиль. Чаепитие осуществляется на веранде этого заведения, организованной согласно требованиям фэншуй. В этой чайной регулярно собираются члены Клуба любителей чая Вьетнама.

**Черный чай**

Во Вьетнаме производится много отличного черного чая и страна является одним их ведущих экспортеров этого напитка. Однако, свой черный чай вьетнамцы почти не пьют. Данью моде является чай «Липтон» в пакетиках. В ресторанах или кафе официант спросит: «Вам зеленый чай или «Липтон»?

Черный чай расширяет кровеносные сосуды, стабилизирует кровяное давление и помогает работе сердца. Однако, впоследнее время в печати появились сообщения, о том, что все полезные свойства чая нейтрализуются, если добавить в чай молоко. Кроме опытов на людях и животных, в подтверждение этого приводится статистика заболевания раком на Британских островах. По мнению немецких ученых, число людей с сердечными заболеваниями в Британии должно быть значительно меньше с учетом огромного количества потребляемого чая, однако, 98% британцев предпочитают именно чай с молоком. Британия, впрочем, выражает сомнение в том, что данные исследования действительно достоверны и могут служить рекомендацией не добавлять молоко в чай.

Происхождение кофе во Вьетнаме

Во Вьетнаме произрастает два сорта кофе: робуста и арабика. Климат Вьетнама идеально подходит для них. Сорт арабика выращивается на севере страны, где климат прохладнее и суше, робуста – в местностях с повышенной влажностью и высокой температурой в течение всего года. Вкус вьетнамского кофе самый насыщенный, а запах – самый ароматный.

Кофе был завезен французами, когда Вьетнам являлся колонией Франции, и прекрасно прижился. Кофейное дерево начали выращивать с 1857 года во дворах церквей. Первые кофейные плантации появились в 1888 году в провинции Нге Ан и в других провинциях северного Вьетнама. В 20-е годы прошлого века французы создали ряд кофейных плантаций на плоскогорье Тай Нгуен, затем в Центральном горном районе.

**Способы приготовления кофе**

Во вьетнамской кухне кофе появился недавно, хотя выращивается в стране он уже более 100 лет. По-вьетнамски слово кофе пишется «ca phe» (кафе), оно пришло из Франции. Ca phe sua – кофе с молоком.

Вьетнамцы готовят кофе следующим образом. На чашку для кофе ставится простенький фильтр, изготовленный из нержавеющей стали. На дно фильтра насыпается молотый кофе по вкусу, прижимется прессом, навинчивающимся или накладываемом, и заливается крутым кипятком. Напиток через отверстия в фильтре капает в чашку. С навинчивающимся прессом процесс происходит дольше, но кофе получается более настоенным. Через 3–5 минут в чашке под фильтром находится готовый напиток. Обычный способ заварки (насыпание кофе сверху в кофейник в горячую воду и доведение до кипения) не подходит: кофе получается горьковатым. Вьетнамцы, к сожалению, немного пережаривают кофейные зерна (на наш вкус).

Кофе со сгущеным молоком. На дно чашки кладут сгущеное молоко. Остальное – все как в первом способе.

Холодный кофе. Приготовленный кофе со сгущеным молоком вылить на лед в другую чашку, размешать и выпить как можно медленнее.

Из Юго-Восточной Азии пришел еще один необычный способ переработки кофе, пользующийся особой популярностью в Америке. Там кофе варят из кофейных зерен, переваренных в желудке индонезийских кошек. Эти животные поедают красные кофейные бобы. Фермеры извлекают из экскрементов кофейные зерна. Американцы верят, что ферменты в желудках животных улучшают вкус кофе, расщепляя белки, придающие кофе горечь. Очищенное зерно слегка обжаривают, чтобы не пропал аромат. Гурманы уверяют, что кофе, привезенный из разных стран и прошедший обработку в желудке кошек, имеет разный аромат. К примеру, вьетнамский – легкий фруктовый. Скептики же утверждают, что такой вид кофе появился потому что люди, собиравшие зерна кофе, поняли, что проще и дешевле собирать испражнения лувака (кошки) в джунглях, чем зерна с кофейного дерева.

В самом Вьетнаме, несмотря на то, что зеленый чай остается неоспоримым лидером среди напитков, кофе постепенно завоевывает сердца и желудки вьетнамцев. В крупных городах, особенно в городе Хошимине, появилась мода на кофейни, в которых можно не только отведать этот напиток, но и прочитать газеты, отправить по электронной почте письмо, посмотреть телевизор. В магазчиках продаются красивые и дешевые кофейные сервизы с нанесенными на них утонченными рисунками.

**Вино**

Вьетнам производит виноградные вина, в основном, в провинции Лам Донг, расположенной в гористой местности. Центр этой провинции, город Далат, находится на высоте 1800 м от уровня моря. Здесь температура воздуха не поднимается выше 25 С, но и не бывает низких температур, поэтому растут фрукты и ягода умеренных широт, в том числе виноград. Красным сухим вином марки Dalat Superior угощают высоких гостей Вьетнама во время их визитов.

Недавно в свет вышло шестое издание «Мирового атласа вин». В него внесены некоторые поправки по сравнению с предыдущим. В частности, Вьетнам включен в список стран, производящих достойное вино.

**Водка**

Водка изготавливается из риса, меньше – из сахарного тростника. Наиболее популярными марками являются «Неп Мой» и «Ле Мой». Распространены настойки. Наиболее популярными настойками являются настойки на лекарственных травах, змеях, древесной ящерице так ке (гекконе), морских коньках, внутренностях козла. В городах можно встретить лавочки, где в десятилитровых бутылях стоит мутно-коричневая жидкость – это и есть настойки: вьетнамцы могут подойти и выпить стопку-другую, иностранные туристы не отваживаются.

Во вьетнамских деревнях широко распространено самогоноварение, со времён французской колониальной зависимости, когда была объявлена монополия на производство алкоголя, вьетнамский самогон получил название «куок луй» (дословно, государство отступает).

В США производится рисовая водка Kai класса Ultra Premium. Она является первой в мире высококачественной рисовой водкой со вкусом личи. Водка Kai производится из редкого желтоцветного риса, который растет только в дельте реки Хонгха во Вьетнаме. Секрет ее изготовления хранился во Вьетнаме на протяжении шести веков. Для ароматизации водки Kai используется тропический фрукт личи, который придает ей неповторимый сладкий, богатый аромат с нотками розы и флердоранжа.

**Пиво**

Наиболее распространенные сорта пива: «Tiger», «Hanoi», «Heiniken», «Saigon», «333». Разливное пиво «Биа хой» (Bia Hoi). Пиво приобрело во Вьетнаме популярность и там ежегодно проводятся пивные фестивали.

**Бальзамы**

Алкогольные бальзамы настаиваются на различных лечебных и тонизирующих веществах: змеях, ящерицах, лимоннике, мяте. Они применяются в очень ограниченных дозах, как добавка к другим алкогольным или безалкогольным напиткам или отдельно – рюмку-другую.