



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

GIÁO TRÌNH

VĂN HÓA ÂM THỰC

DÙNG TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CHUYÊN NGHIỆP



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

Th S. NGUYỄN NGUYỆT CẨM

GIÁO TRÌNH
VĂN HÓA ẨM THỰC

(Dùng trong các trường THCN)

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2008

Lời giới thiệu

*N*ước ta đang bước vào thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa nhằm đưa Việt Nam trở thành nước công nghiệp văn minh, hiện đại.

Trong sự nghiệp cách mạng to lớn đó, công tác đào tạo nhân lực luôn giữ vai trò quan trọng. Báo cáo Chính trị của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam tại Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IX đã chỉ rõ: “Phát triển giáo dục và đào tạo là một trong những động lực quan trọng thúc đẩy sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa, là điều kiện để phát triển nguồn lực con người - yếu tố cơ bản để phát triển xã hội, tăng trưởng kinh tế nhanh và bền vững”.

Quán triệt chủ trương, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước và nhận thức đúng đắn về tầm quan trọng của chương trình, giáo trình đối với việc nâng cao chất lượng đào tạo, theo đề nghị của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, ngày 23/9/2003, Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội đã ra Quyết định số 5620/QĐ-UB cho phép Sở Giáo dục và Đào tạo thực hiện đề án biên soạn chương trình, giáo trình trong các trường Trung học chuyên nghiệp (THCN) Hà Nội. Quyết định này thể hiện sự quan tâm sâu sắc của Thành ủy, UBND thành phố trong việc nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển nguồn nhân lực Thủ đô.

Trên cơ sở chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành và những kinh nghiệm rút ra từ thực tế đào tạo, Sở Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo các trường THCN tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình một cách khoa học, hệ

thống và cập nhật những kiến thức thực tiễn phù hợp với đối tượng học sinh THCN Hà Nội.

Bộ giáo trình này là tài liệu giảng dạy và học tập trong các trường THCN ở Hà Nội, đồng thời là tài liệu tham khảo hữu ích cho các trường có đào tạo các ngành kỹ thuật - nghiệp vụ và đông đảo bạn đọc quan tâm đến vấn đề hướng nghiệp, dạy nghề.

Việc tổ chức biên soạn bộ chương trình, giáo trình này là một trong nhiều hoạt động thiết thực của ngành giáo dục và đào tạo Thủ đô để kỷ niệm "50 năm giải phóng Thủ đô", "50 năm thành lập ngành" và hướng tới kỷ niệm "1000 năm Thăng Long - Hà Nội".

Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội chân thành cảm ơn Thành ủy, UBND, các sở, ban, ngành của Thành phố, Vụ Giáo dục chuyên nghiệp Bộ Giáo dục và Đào tạo, các nhà khoa học, các chuyên gia đầu ngành, các giảng viên, các nhà quản lý, các nhà doanh nghiệp đã tạo điều kiện giúp đỡ, đóng góp ý kiến, tham gia Hội đồng phản biện, Hội đồng thẩm định và Hội đồng nghiệm thu các chương trình, giáo trình.

Đây là lần đầu tiên Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình. Dù đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, bất cập. Chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để từng bước hoàn thiện bộ giáo trình trong các lần tái bản sau.

GIÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Lời nói đầu

Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển nhanh chóng của các ngành thương mại, du lịch và dịch vụ thì nhu cầu cảm thụ về văn hoá ẩm thực của xã hội cũng ngày một lớn. Đáp ứng nhu cầu chung đó, Trường Trung học Thương mại và Du lịch Hà Nội đã từng bước chuyển đổi, đa dạng hoá các ngành học, nội dung và hình thức đào tạo mới. Đứng trước đòi hỏi ngày càng phải hoàn thiện và nâng cao chất lượng dạy và học trong nhà trường, được sự chỉ đạo sát sao và giúp đỡ nhiệt tình có hiệu quả của Ban giám hiệu, của Hội đồng khoa học nhà trường cùng với sự giúp đỡ tận tình của TS. Bùi Thanh Thủy, Trưởng Bộ môn Nghiệp vụ Du lịch - Khoa Văn hoá Du lịch và một số giảng viên trong khoa Văn hoá Du lịch Trường Đại học Văn hoá Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu và xây dựng nội dung giáo trình môn học Văn hoá ẩm thực. Nội dung giáo trình này được xây dựng dựa trên cơ sở chương trình Văn hoá ẩm thực đã được thông qua và kế thừa kiến thức khoa học của các lĩnh vực nghiên cứu về lịch sử văn hoá, khoa học hàng hoá, chính trị, pháp luật và tham khảo các tài liệu trong và ngoài trường. Môn học này là cơ sở cho việc học tập các môn học chuyên ngành Kỹ thuật phục vụ nhà hàng và Kỹ thuật chế biến ăn uống. Đồng thời cũng là cơ sở để nghiên cứu, giúp cho việc quản lý, giảng dạy và tạo điều kiện cho việc học tập, nghiên cứu, tham khảo của học sinh chuyên ngành Chế biến ăn uống và Kỹ thuật phục vụ nhà hàng.

Đây là lần đầu xây dựng giáo trình môn học này do đó không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của các bạn đồng nghiệp và các em học sinh để nâng cao chất lượng nội dung giáo trình.

Xin trân trọng cảm ơn!

TÁC GIẢ

Bài mở đầu

GIỚI THIỆU MÔN HỌC

1. Vị trí môn học

Môn học *Văn hoá ẩm thực* là môn học bổ trợ, nằm trong nhóm kiến thức bổ trợ, vì vậy môn học này sẽ được học sau những môn học cơ sở như môn *Tâm lý du lịch, Kỹ năng giao tiếp, Khoa học hàng hoá, Chính trị, Pháp luật...* và học trước các môn học chuyên ngành để bổ trợ thêm cho các môn học chuyên ngành.

2. Mục tiêu môn học

- *Về kiến thức:*

+ Học sinh biết được những kiến thức cơ bản về văn hoá ẩm thực nói chung, những đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới nói riêng.

+ Hiểu và phân tích được những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

- *Về kỹ năng:*

+ Học sinh có khả năng phân biệt được tập quán và khẩu vị của một số khu vực và quốc gia tiêu biểu.

+ Vận dụng thành thạo, chuẩn xác những kiến thức đã học vào trong thực tế khi phục vụ tại khách sạn nhà hàng.

- *Về thái độ:*

+ Hình thành lòng yêu nghề, say mê công việc.

+ Có ý thức trong việc phục vụ đối với khách.

3. Mô tả môn học

- Tổng số tiết: 45 tiết.

- Phân bố thời gian.

+ Lý thuyết: 30 tiết.

+ Thực hành: 10 tiết.

+ Kiểm tra: 05 tiết.

Bao gồm 4 chương:

Chương 1: Những vấn đề chung về văn hoá ẩm thực.

Chương 2: Tập quán và khẩu vị ăn uống.

Chương 3: Tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á.

Chương 4: Tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực Âu - Mỹ.

4. Phương pháp dạy và học môn học Văn hoá ẩm thực

4.1. Đối với giáo viên

- Hướng dẫn học sinh hiểu các khái niệm, các tập quán và khẩu vị ăn uống của các khu vực và các quốc gia khác nhau.

- Hướng dẫn học sinh vận dụng thành thạo những kiến thức đã học vào thực tiễn và thảo luận trong những giờ học thực hành.

- Hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu giáo trình.

Tuỳ theo mục đích, nội dung của từng phần mà vận dụng các phương pháp giảng dạy khác nhau như: diễn giải, phân tích, phát vấn gợi mở... kết hợp chia nhóm thảo luận.

4.2. Đối với học sinh

+ Nghiên cứu giáo trình trước khi lên lớp.

+ Có ý thức liên hệ những kiến thức đã học vào thực tiễn.

+ Đọc tài liệu tham khảo do giáo viên hướng dẫn.

+ Chuẩn bị những nội dung thảo luận trên lớp dựa trên cơ sở hướng dẫn của giáo viên.

Chương 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ VĂN HOÁ ẨM THỰC

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

+ Học sinh hiểu được khái niệm văn hoá, văn hoá ẩm thực; nhận biết được những giá trị của ẩm thực trong đời sống xã hội từ các góc độ văn hoá, y tế, xã hội, kinh tế dịch vụ du lịch.

+ Phân tích được biểu hiện của văn hoá ẩm thực qua các góc độ vật chất và tinh thần.

- Về kỹ năng:

Vận dụng thành thạo chuẩn xác những kiến thức chung về văn hoá ẩm thực vào để học các chương sau.

- Về thái độ:

Bước đầu hình thành ý thức tôn trọng văn hóa ẩm thực của từng quốc gia dân tộc.

Nội dung tóm tắt:

Văn hoá ẩm thực là một môn khoa học mới. Trước đây, người ta hiểu ẩm thực chỉ đơn thuần là các món ăn, đồ uống. Nhưng ngày nay, chúng ta phải hiểu như thế nào về ẩm thực và văn hoá ẩm thực? Ở chương *Những vấn đề chung về văn hoá ẩm thực* sẽ cho chúng ta biết những kiến thức về văn hoá, văn hoá ẩm thực nói chung; ẩm thực nhìn từ các góc độ văn hoá, xã hội, y tế và kinh tế dịch vụ du lịch cũng như những biểu hiện của văn hoá ẩm thực qua các góc độ vật chất và tinh thần. Từ đây, chúng ta sẽ có cách nhìn đúng đắn hơn về văn hoá ẩm thực. Và nhất là đối với học sinh khoa Du lịch nói chung và học sinh chuyên ngành phục vụ khách sạn nhà hàng nói riêng cần phải nắm được những kiến thức về văn hoá ẩm thực để có thể phục vụ tốt hơn trong công việc của mình.

I. KHÁI NIỆM VỀ VĂN HOÁ ẨM THỰC

1. Khái niệm văn hoá

1.1. Định nghĩa văn hoá

Trong tiếng Việt, văn hoá là danh từ có một nội hàm ngữ nghĩa khá phong phú và phức tạp. Người ta có thể hiểu văn hoá như một hoạt động sáng tạo của con người, nhưng cũng có thể hiểu văn hoá như là lối sống, thái độ ứng xử, lại cũng có thể hiểu văn hoá như một trình độ học vấn mà mỗi công nhân viên chức vẫn ghi trong lý lịch công chức của mình.

Khi nói về vấn đề văn hoá, ở Việt Nam và trên thế giới có rất nhiều quan điểm khác nhau định nghĩa về văn hoá. Nhưng tựu chung lại có thể cho rằng, văn hoá là tất cả những gì không phải là tự nhiên mà văn hoá là do con người sáng tạo ra, thông qua các hoạt động của chính mình.

Theo quan niệm của UNESCO (Ủy ban giáo dục, khoa học và văn hoá của Liên hợp quốc có nêu: *“Văn hoá là tổng thể những nét riêng biệt về tinh thần và vật chất, trí tuệ và cảm xúc, quyết định tính cách của một xã hội hay một nhóm người trong xã hội. Văn hoá bao gồm nghệ thuật và văn chương, những lối sống, những quyền cơ bản của con người, những hệ thống và giá trị, tập tục và tín ngưỡng”* (1982).

Theo các nhà nghiên cứu, văn hoá gồm hai mảng chính: Văn hoá vật chất (hay văn hoá vật thể), và văn hoá tinh thần (hay văn hoá phi vật thể). Trong quá trình hoạt động sống, con người đã tạo nên nền văn hoá vật chất, thông qua quá trình tác động của họ trực tiếp vào tự nhiên, mang lại tính vật chất thuần túy, như việc con người biết chế tác công cụ lao động, chế tạo ra nguyên vật liệu, biết xây dựng nhà ở, cầu đường giao thông, đền đài, thành quách, đình chùa, miếu mạo... Còn nền văn hoá tinh thần được con người sáng tạo nên thông qua hoạt động sống như giao tiếp, ứng xử bằng tư duy, bằng các quan niệm hay những cách ứng xử với môi trường tự nhiên và xã hội như: các triết lý (hay quan niệm) về vũ trụ, văn hoá, lịch sử, nghệ thuật, tôn giáo, phong tục, tập quán, lễ hội và các hoạt động văn hoá khác vô cùng phong phú, sinh động.

1.2. Đặc điểm của văn hoá

Từ cách hiểu văn hoá như trên, chúng ta thấy văn hoá gồm một số đặc điểm sau:

Thứ nhất, văn hoá là sáng tạo của con người, thuộc về con người, những gì không do con người làm nên không thuộc về khái niệm văn hoá. Từ đó, văn hoá là đặc trưng cơ bản phân biệt con người với động vật, đồng thời cũng là tiêu chí căn bản phân biệt sản phẩm nhân tạo với sản phẩm tự nhiên. Văn hoá xuất hiện do sự thích nghi một cách chủ động và có ý thức của con người với tự nhiên, nên văn hoá cũng là kết quả của sự thích nghi ấy.

Thứ hai, sự thích nghi này là sự thích nghi có ý thức và chủ động nên nó không phải là sự thích nghi máy móc mà thường là sự thích nghi có sáng tạo, phù hợp với giá trị chân - thiện - mỹ.

Thứ ba, văn hoá bao gồm cả những sản phẩm vật chất và tinh thần chứ không chỉ riêng là sản phẩm tinh thần.

Thứ tư, văn hoá không chỉ có nghĩa là văn học nghệ thuật như thông thường người ta nói. Văn học nghệ thuật chỉ là bộ phận cao nhất trong lĩnh vực văn hoá.

2. Khái niệm ẩm thực

Theo từ điển Tiếng Việt, “*ẩm thực*” chính là “*ăn và uống*”. Ăn và uống là nhu cầu chung của nhân loại, không phân biệt màu da, sắc tộc, tôn giáo, chính kiến..., nhưng mỗi cộng đồng dân tộc do sự khác biệt về hoàn cảnh địa lý, môi trường sinh thái, tín ngưỡng, truyền thống lịch sử... nên đã có những thức ăn, đồ uống khác nhau, những quan niệm về ăn uống khác nhau... từ đó dần dần hình thành những tập quán, phong tục về ăn uống khác nhau.

Buổi đầu, sự khác biệt này chưa diễn ra, vì lúc đó, để giải quyết nhu cầu ăn, con người hoàn toàn dựa vào những cái sẵn có trong thiên nhiên nhặt, hái lượm được. Đó là con người ở trong giai đoạn “săn ăn”, “ăn tươi nuốt sống”. Tuy nhiên đó là bước đường tắt yếu loài người phải trải qua để đi tới chỗ “ăn ngon hơn, hợp vệ sinh hơn, có văn hoá hơn” sau khi phát hiện ra lửa và duy trì được lửa. Từ đây, một tập quán ăn uống mới đã dần dần hình thành, có tác dụng rất to lớn đến đời sống của con người. Cùng với sự gia tăng dân số, mở rộng khu vực cư trú và những tiến bộ trong hoạt động kinh tế, từ giai đoạn ăn sẵn, tước đoạt của thiên nhiên tiến đến giai đoạn trồng trọt thuần dưỡng chăn nuôi, việc ăn uống của con người đã chịu nhiều sự chi phối của hoàn cảnh môi trường sinh thái, phương thức kiếm sống. Những yếu tố chi phối này sẽ được nghiên cứu sâu hơn ở chương 2 “*Tập quán và khẩu vị ăn uống*”.

3. Khái niệm văn hoá ẩm thực

Từ cách hiểu văn hoá và ẩm thực như trên, khi xem xét văn hoá ẩm thực phải xem xét ở hai góc độ: Văn hoá vật chất (các món ăn ẩm thực) và văn hoá tinh thần (là cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến các món ăn cùng ý nghĩa, biểu tượng, tâm linh... của các món ăn đó). Như TS. Trần Ngọc Thêm đã từng nói “Ăn uống là văn hoá, chính xác hơn là văn hoá tận dụng môi trường tự nhiên của con người”.

Khái niệm văn hoá ẩm thực là một khái niệm khá phức tạp và mới mẻ. Chúng ta có thể hiểu văn hoá ẩm thực như sau:

Văn hoá ẩm thực là những tập quán và khẩu vị ăn uống của con người; những ứng xử của con người trong ăn uống; những tập tục kiêng kỵ trong ăn uống; những phương thức chế biến, bày biện món ăn thể hiện giá trị nghệ thuật, thẩm mỹ trong các món ăn; cách thức thưởng thức món ăn...

Nói như vậy thì từ xa xưa, người Việt Nam đã chú ý tới văn hoá ẩm thực. “*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*” đâu chỉ là vật chất mà còn là ứng xử với gia đình - xã hội. Con người không chỉ biết “*Ăn no mặc ấm*” mà còn biết “*Ăn ngon mặc đẹp*”. Trong ba cái thú “*Ăn - Chơi - Mặc*” thì cái ăn được đặt lên hàng đầu. Ăn trở thành một nét văn hoá, và từ lâu người Việt Nam đã biết giữ gìn những nét văn hoá ẩm thực của dân tộc mình.

Ở các nước trên thế giới, việc ăn uống cũng có những nét riêng biệt thể hiện văn hoá riêng của từng nước, từng khu vực. Các chương sau sẽ giúp chúng ta thấy được những nét riêng biệt đó.

II. ẨM THỰC NHÌN TỪ CÁC GÓC ĐỘ

1. Dưới góc độ văn hoá

Dưới góc độ văn hoá, ẩm thực được xem như là những nét truyền thống lịch sử, truyền thống văn hoá của dân tộc, của địa phương. Ăn uống là một thành tố quan trọng tạo nên phong vị dân tộc, phong vị quê hương. Nó lưu giữ và tạo nên những nét riêng của vùng miền. Món ăn của địa phương nào mang đặc điểm văn hoá truyền thống của địa phương đó và có tác động không nhỏ đến tâm tư, tình cảm, vào cách ứng xử của mỗi cộng đồng người, mỗi con người. Bởi đặc trưng của món ăn, lối ăn được tạo nên từ những điều kiện địa lý, lịch sử, xã hội... của từng vùng, từng quốc gia. Ví dụ như Huế là mảnh đất

cố đồ với điều kiện sống vương giả của tầng lớp quý tộc đã tạo nên một phong cách ăn tí mĩ, cầu kỳ và có phần đài các. Còn với vùng đất mới Nam Bộ thì lại hoàn toàn khác. Những con người Nam Bộ là những người đi khai hoang lập ấp, điều kiện sống không ổn định, có thể nay đây mai đó. Do vậy, họ không cầu kỳ lắm trong ăn uống, họ tận dụng tất cả những nguyên liệu có sẵn trong tự nhiên để chế biến các món ăn của mình. Cách thức chế biến cũng đơn giản, chủ yếu nướng, ăn uống xô bồ chứ không “thò thè”, “lãng mạn” như Huế.

Chính những khác biệt đó trong cách ăn, lối ứng xử là cái tạo nên bản sắc văn hoá dân tộc, của địa phương và vùng miền. Văn hoá ẩm thực được xem là một thành tố quan trọng tạo nên và góp phần làm phong phú bản sắc văn hoá dân tộc.

2. Dưới góc độ xã hội

Dưới góc độ xã hội, ẩm thực được coi là nét đặc trưng để phân biệt giai tầng trong xã hội. Mỗi tầng lớp trong xã hội có điều kiện sống khác nhau nên có những món ăn và cách thức ăn riêng. Thông thường ăn uống được chia thành 3 loại ứng với 3 tầng lớp cơ bản trong xã hội: ăn uống cung đình của tầng lớp quý tộc; ăn uống bình dân của tầng lớp lao động và ăn chay của tầng lớp tăng ni, Phật tử.

Ăn uống cung đình của tầng lớp quý tộc:

Tầng lớp này có điều kiện sống vương giả nên cách thức ăn uống khá cầu kỳ, sang trọng và được tổ chức có thể thức, có quy mô riêng.

Người bình dân lao động nghèo khổ ở chốn thôn quê thức ăn của họ chỉ là gạo, ngô, khoai, sắn, kê, mạch... những thực phẩm dễ nuôi trồng, dễ tìm kiếm. Cách thức chế biến món ăn không quá cầu kỳ chủ yếu là luộc, kho, xào, rang, muối... Bữa cơm thông thường chỉ có những món ăn cơ bản như cơm, rau, cá, đôi khi có thịt, trứng. Dụng cụ ăn là những thứ mộc mạc, giản dị như chiếc mâm gỗ (hoặc mâm đồng), bát sành, đĩa tre... cả nhà ngồi quây quần xung quanh mâm cơm nhỏ trên chiếc chiếu cói. Hay như ở Ấn Độ gia đình quây quần cùng nhau “bốc”, “trộn” thức ăn bằng tay và đưa lên miệng ăn...

Tầng lớp tăng ni, Phật tử tại các chùa, món ăn của họ là những món ăn chay (là những món ăn mà thực phẩm hoàn toàn là thực vật vì nhà Phật cấm sát sinh). Thức ăn thường ngày là ngô, khoai, đậu, vừng, rau, tương, muối.

Những ngày lễ phật, nhà chùa cũng dọn cỗ gọi là cỗ chay, làm những món giả mặn. Mâm cỗ chay cũng có đủ cả giò lụa, cá, thịt... Nhưng tất cả đều làm bằng bầu, bí, rau, quả. Với họ, ăn uống chỉ đơn thuần là nhu cầu tồn tại chứ không mang tính chất hưởng thụ.

Ngày nay, cuộc sống đã có nhiều biến đổi, các món ăn cũng không còn được “phân tầng” như trước nữa và người bình thường cũng ăn chay, kẻ giàu có cũng vẫn ăn những món bình dân. Song nhìn vào cách thức ăn, cách chọn món ăn, cách thức chế biến, chúng ta vẫn có thể nhận thấy rõ họ thuộc tầng lớp nào.

Sự phân biệt giai cấp xã hội trong ăn uống còn được thể hiện qua những bữa ăn nơi đình đám (bữa cơm cộng cảm). Những người có chức sắc, địa vị hay những người cao tuổi (thuộc tầng lớp trên) trong làng thường được ngồi “mâm trên”, còn từ thường dân trở xuống (tầng lớp dưới) chỉ được ngồi “mâm dưới”. Mâm trên thường được đặt ở những vị trí trang trọng, vị trí trung tâm và được đặt cao hơn như trên giường hay trên phản. Các mâm được tính vị trí cao thấp từ trong nhà ra ngoài rạp. Dụng cụ ăn cũng đẹp hơn, sang hơn. Món ăn thường được làm từ những phần ngon nhất của con vật. Tất cả đã được quy định thành chuẩn mực nghiêm ngặt. Ở đây, không còn đơn thuần là chuyện ăn nữa, mà quan trọng hơn nó là biểu trưng cho địa vị của mỗi người trong xã hội, thế nên mới có câu *“Một miếng giữa làng bằng một sàng xó bếp”*.

Ăn uống là một vấn đề lớn được cả xã hội quan tâm bởi ăn uống luôn gắn liền với sự sống của con người. Con người cố gắng học tập, lao động trước tiên là nhằm đáp ứng đủ và đáp ứng tốt nhu cầu ăn uống sau mới tính đến những nhu cầu khác “Có thực mới vực được đạo” và “Con người trước hết phải đáp ứng được nhu cầu ăn mặc, ở, đi lại... sau mới tính đến chuyện làm chính trị, văn hoá, khoa học...” (Ăngghen). Như vậy, ăn uống là một vấn đề kinh tế - xã hội lớn. Nó là dấu hiệu để biết sự phát triển, sự thay đổi và phát triển của kinh tế - xã hội.

Tính xã hội được biểu hiện trong ăn uống đó là nếp sống gia đình. Đối với các nước trong khu vực châu Á nhìn vào cách ăn uống của mỗi gia đình, chúng ta có thể thấy rõ được các thành viên trong gia đình ấy cư xử với nhau như thế nào, gia đình ấy có nề nếp gia phong hay không. Bữa cơm phải có mặt đông đủ các thành viên trong gia đình. Ai đang bận hay giở tay thì phải có người ra

mời vào ăn cùng. Khi cả gia đình đã ngồi vào mâm cơm đông đủ, bữa cơm sẽ được bắt đầu bằng lời mời. Trong mâm cơm, ai là người trẻ tuổi nhất thì mời trước, mời lần lượt từ cao tuổi hoặc người có vị trí cao nhất trong gia đình rồi theo thứ bậc mời tiếp, từng người một mới được nâng bát. Lời mời cũng không được nói sỗng mà phải có chữ “ạ” sau cùng. Ai ăn xong trước khi đứng dậy cũng phải mời những người còn lại ăn tiếp.

Trong bữa ăn, miếng ngon, miếng bổ phải mời người lớn tuổi (ông, bà, cha, mẹ) trước. Người phụ nữ bao giờ cũng ngồi đầu nồi. Người ngồi đầu nồi phải ăn thông thả chú ý quan sát ai sắp ăn hết cơm thì dừng tay và sẵn sàng xới thêm cơm. Sau bữa ăn, trẻ em thường phải lấy tăm cho người lớn, đưa tăm phải bằng hai tay.

Ngoài những yếu tố trên, nhìn từ góc độ xã hội, ăn uống còn giúp cho việc nhận diện những yếu tố đặc thù như tôn giáo, tín ngưỡng. Nhìn vào cách ăn uống của từng người, từng vùng, hay dân tộc ta có thể biết được tôn giáo mà người đó đang theo. Như người theo đạo Hồi không bao giờ ăn thịt lợn, người theo đạo Phật không bao giờ ăn thức ăn có nguồn gốc từ động vật.

3. Dưới góc độ y tế

Dưới góc độ y tế, ẩm thực được coi là một trong những yếu tố mang lại sức khoẻ cho con người. Ăn uống được coi là nguồn cung cấp dinh dưỡng chủ yếu cho cơ thể con người. Chúng ta đều biết rằng, trong quá trình sống, con người không thể thiếu sự cung cấp dinh dưỡng bởi dinh dưỡng là nguồn cung cấp và tạo nguồn năng lượng cho quá trình lao động, là nguyên liệu để xây dựng, cấu thành tu bổ cho các tổ chức cơ thể, là chất liệu điều tiết, duy trì công năng sinh lý, sinh hoá bình thường. Sự cung cấp dinh dưỡng hợp lý là tiền đề quan trọng để phát triển cơ thể, bảo vệ sức khoẻ. Ăn uống phải nhằm mục đích cuối cùng là làm cho con người khoẻ mạnh, có sức bền bỉ, dẻo dai, nhanh nhẹn để lao động đạt hiệu quả, năng suất cao. Cho nên, ăn uống trước hết phải dựa trên cơ sở khoa học nghiên cứu về nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, nhu cầu nước uống, nhu cầu năng lượng, nhu cầu đạm, béo, ngọt, vitamin, chất khoáng. Món ăn trước hết phải đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể sau đó mới tính đến mùi vị, hình thức trình bày... Mặc dù mùi vị ngon lành, trang trí đẹp mắt là điều quan trọng trong bữa ăn hàng ngày nhưng nếu như các bữa ăn như vậy làm cho sức khoẻ suy giảm thì cách nấu nướng ấy cũng không tốt cho

chúng ta. Vậy, mục đích của sự nấu ăn phải là những bữa ăn ngon, tạo nên sức khỏe cho con người.

Các món ăn ngoài tác dụng cung cấp chất dinh dưỡng, nó còn chứa chất phi dinh dưỡng có tác dụng phòng, chữa bệnh. Y học cổ truyền đã có câu: “Y thực cùng nguồn” để nhấn mạnh việc chữa bệnh và ăn uống quan trọng như nhau. Bởi thức ăn có quan hệ mật thiết với con người nên các danh y đều chú trọng “chữa bệnh theo thuốc thang không bằng chữa bệnh theo ăn uống”. Danh y Tuệ Tĩnh nói “ Ăn là cách dùng thuốc hay nhất”. Như vậy, ta thấy thức ăn đóng vai trò rất quan trọng trong việc bồi bổ và điều trị bệnh.

Nguyên tắc dùng thức ăn chữa bệnh đều dựa trên cơ sở phân tích chúng thành tính và vị. Theo Đông y có tứ tính (lương, hàn, ôn, nhiệt). Hàn (lạnh) và lương (mát) thuộc về âm dùng để chữa các bệnh nhiệt; còn ôn (ấm), nhiệt (nóng) thuộc về dương, chữa các bệnh hàn. Về vị có 5 loại: cay, ngọt, chua, đắng, mặn. Trong những thứ này cay có thể làm toát mồ hôi, giảm cảm. Vị ngọt có tác dụng bồi dưỡng. Vị mặn thông hạ làm tan các khối tắc. Vị chua thanh nhiệt giữ khí chất. Ví dụ bệnh nhân bị cảm nóng (dương) cho ăn cháo hành (âm) để toát mồ hôi sẽ nhanh khỏi; người cảm lạnh (âm) cho ăn cháo nấu với lá tía tô (dương).

Như vậy, ăn uống hợp lý, dinh dưỡng tốt sẽ tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng làm cho con người khỏe mạnh, loại trừ bệnh tật.

4. Dưới góc độ kinh tế dịch vụ, du lịch

Kinh tế dịch vụ, du lịch là một ngành kinh tế khá mới mẻ (ra đời khoảng giữa thế kỷ XIX) song nó ngày càng chiếm một vị trí quan trọng trong nền kinh tế, bởi tốc độ phát triển nhanh, mạnh và những đóng góp to lớn của nó đối với ngành kinh tế.

Kinh tế dịch vụ, du lịch gồm 4 nghề cơ bản: kinh doanh du lịch lữ hành, kinh doanh khách sạn - nhà hàng du lịch, kinh doanh vận chuyển khách du lịch, kinh doanh các dịch vụ bổ sung. Trong đó nghề kinh doanh khách sạn - nhà hàng du lịch với những sản phẩm chính là các món ăn đồ uống đã và đang trở thành một ngành kinh doanh dịch vụ quan trọng nhất trong nền kinh tế, mang lại lợi ích kinh tế cao. Khi đi du lịch, bất cứ khách nào cũng phải tiêu thụ sản phẩm này bởi đây là nhu cầu cơ bản về mặt sinh lý (ăn, ngủ, nghỉ, dưỡng). Hơn nữa, nhu cầu về ăn uống khi đi du lịch lại luôn cao hơn nhu cầu

thường ngày, vì đây là dịp để họ hưởng thụ, thưởng thức những món ngon, món lạ. Du khách lúc này cũng thường có tâm lý dễ dàng chấp nhận mức giá cao hơn mức giá thường ngày để hoàn toàn được thoải mái. Bởi vậy, đây là nguồn nguyên liệu nếu được khai thác tạo ra những sản phẩm tốt phục vụ du khách sẽ đem lại lợi ích về mặt kinh tế cho các doanh nghiệp kinh doanh.

Thực tế những năm gần đây cho thấy xu hướng đi ăn nhà hàng, khách sạn của người dân đang tăng lên, đặc biệt là khu vực thành thị. Kéo theo đó là sự xuất hiện ngày càng nhiều các doanh nghiệp kinh doanh dịch vụ ăn uống, đặc biệt là các nhà hàng mang tính truyền thống với kiến trúc nhà vườn và các món ăn dân tộc rất được khách hàng ưa thích. Các hoạt động về ẩm thực như: liên hoan văn hoá ẩm thực làng quê, hội chợ ẩm thực, tuần lễ ẩm thực... đã có sức hấp dẫn rất lớn đối với du khách và mang lại nguồn lợi nhuận lớn cho các đơn vị tham gia. Các tour du lịch “khám phá ẩm thực” “cooking class” (chương trình dạy nấu ăn cho du khách) rất có sức hấp dẫn với cả khách nội địa và quốc tế, đặc biệt là ở Huế và vùng Nam Bộ. Ẩm thực Việt Nam “lên ngôi” đã mang lại nguồn thu lợi lớn cho các doanh nghiệp kinh doanh ăn uống nói riêng và ngành kinh tế dịch vụ, du lịch nói chung, tạo một nguồn thu ngoại tệ từ việc xuất khẩu món ăn tại chỗ.

Như vậy, kinh doanh dịch vụ ăn uống thông qua các món ăn đặc sản, các món ăn truyền thống là hình thức kinh doanh nguồn tài nguyên nhân văn của một vùng dưới hình thức sản phẩm du lịch. Du khách đi du lịch không chỉ tìm kiếm, khám phá, thưởng thức vẻ đẹp phong cảnh, tinh hoa của mỗi nước, mỗi vùng qua việc thăm thú những địa điểm, mua sắm quà lưu niệm, kết giao bạn bè... Khách du lịch còn thưởng thức những tinh hoa qua các bữa ăn mang đậm sắc thái địa phương. Do đó, hoạt động kinh doanh ăn uống cần được chú trọng phát triển và khai thác đúng giá trị văn hoá như thế sẽ đem lại nguồn lợi kinh tế lớn.

Chính vì đem lại những lợi ích như vậy mà ẩm thực còn là một phương tiện quảng bá cho hình ảnh đất nước, cho du lịch và các doanh nghiệp kinh doanh ăn uống. Đây được xem là hình thức quảng bá hữu hiệu nhất bởi thông qua việc quảng cáo bằng ẩm thực, chúng ta vừa quảng cáo được cho chính món ăn, vừa quảng cáo được cho thương hiệu của nhà hàng chế biến món ăn đó, vừa quảng cáo cho được hình ảnh đất nước, nền văn hoá đất nước và đó chính là hình thức để quảng bá cho du lịch Việt Nam.

III. BIỂU HIỆN CỦA VĂN HOÁ ẨM THỰC

1. Qua góc độ vật chất

Văn hoá ẩm thực được thể hiện qua góc độ vật chất chính là những món ăn, đồ uống với chất liệu, số lượng, mùi vị, màu sắc, sự sắp đặt của các món ăn, đồ uống trong mâm cơm, bữa tiệc. Văn hóa ẩm thực qua góc độ vật chất không tính tới nghệ thuật chế biến, nghệ thuật sắp đặt, ý tưởng thể hiện, cách thưởng thức món ăn, đồ uống... Những món ăn đồ uống này được chế biến từ những nguyên liệu thực phẩm khác nhau trong cuộc sống. Những sản phẩm này, chúng ta có thể nhận thấy một cách dễ dàng thông qua các món ăn dân tộc và món ăn hiện nay trên thế giới. Ví dụ như bánh chưng là món ăn truyền thống của người Việt Nam, có trong các dịp lễ tết, được làm rất công phu từ lá gói bánh là lá dong phải chọn lá bánh tẻ, đến các nguyên liệu như gạo nếp phải là nếp cái hoa vàng, đỗ xanh phải là đỗ hạt tiêu vàng lòng. Những nguyên liệu này được đãi thật kỹ để riêng, thịt lợn làm nhân bánh ngon phải là thứ thịt ba chỉ có cả nạc và mỡ, hạt tiêu. Bánh chưng được gói hết sức cẩn thận vuông thành sắc cạnh bằng lạt được làm từ cây tre. Khi đun, bánh phải được đun bằng củi, nước luộc bánh chưng tốt nhất phải là nước mưa. Có như vậy, khi bánh vớt ra mới thơm dẻo được.

2. Qua góc độ tinh thần

Văn hoá ẩm thực thể hiện qua góc độ tinh thần chính là cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến món ăn, ý nghĩa biểu tượng tâm linh, cách trang trí món ăn...

Trong cách ẩm thực cũng thể hiện được nét văn hoá của các dân tộc, ý nghĩa biểu tượng của các món ăn. Chúng ta cũng trở lại với chiếc bánh chưng thấy rằng bánh chưng có hình vuông biểu trưng cho hình ảnh đất nước, tượng trưng cho đất, biểu trưng cho bốn phương cùng một nhà. Nhân bánh bằng thịt lợn tượng trưng cho động vật, đỗ xanh biểu trưng cho thực vật, lá dong gói bánh có màu xanh của đồng cỏ, lạt tre lấy từ cây tre. Tất cả những nguyên liệu này đều được nuôi, trồng trên mảnh đất quê hương Việt Nam. Chiếc bánh chưng cũng còn là sự biểu trưng cho lòng dũng cảm, hoà bình của các dân tộc như chúng ta đã biết đến trong sự tích bánh chưng bánh dày.

Như vậy, mỗi món ăn khác nhau với cách trình bày chế biến khác nhau

đều thể hiện những nét văn hoá tinh thần, thể hiện mong muốn, nguyện vọng của con người ở trong đó.

IV. VAI TRÒ CỦA VĂN HOÁ ẨM THỰC TRONG KINH DOANH KHÁCH SẠN - NHÀ HÀNG

Có thể thấy việc kinh doanh ăn uống chiếm một vị trí quan trọng trong kinh doanh khách sạn, nhà hàng ở Hà Nội. Các món ăn Việt Nam mang đậm bản sắc dân tộc từng bước đã đáp ứng được nhu cầu thưởng thức của khách. Nó không chỉ góp phần làm tăng thêm thu nhập trong kinh doanh khách sạn mà còn giới thiệu cho du khách những sản phẩm văn hoá ẩm thực đặc sắc của dân tộc.

Song xét về mặt quy mô, khai thác nghệ thuật ẩm thực dân tộc trong kinh doanh khách sạn kém hơn so với khai thác trong kinh doanh ăn uống tại các nhà hàng chuyên kinh doanh đặc sản. Chính các nhà hàng đó thực sự đã trở thành địa chỉ của “Du lịch văn hoá ẩm thực” rất hấp dẫn không chỉ đối với du khách trong nước mà còn với khách nước ngoài.

Các món ăn, cách ăn, thú ăn của người xưa, chúng ta có thể ít nhiều biết được qua những trang viết của Phạm Đình Hổ (thế kỷ XVIII) trong *Vũ Trung tuyền bút*; của Lê Hữu Trác (thế kỷ XVIII) trong *Thượng Kinh ký sự*; của Ngô gia Văn phái (thế kỷ XVIII, XIX) trong *Hoàng Lê Nhất Thống chí* và trong cả các cuốn sách về *Nữ công gia chánh*, *Nữ công thướng lãm...* Có thể thấy rằng nghệ thuật ẩm thực dân tộc đã trở thành một loại “di sản văn hoá”, một “tài nguyên” quý giá của đất nước nói chung và của ngành du lịch nói riêng.

Tuy vậy, việc khám phá và khai thác nghệ thuật ẩm thực dân tộc trong hoạt động du lịch vẫn là một vấn đề đáng lưu tâm. Qua khảo sát bước đầu về tình hình khai thác nghệ thuật ẩm thực dân tộc trong các khách sạn của thủ đô Hà Nội cho thấy, nhằm đáp ứng nhu cầu ăn uống đa dạng của khách du lịch bốn phương, các khách sạn quốc tế ở Hà Nội đã đưa vào thực đơn của mình nhiều món ăn của các nước trên thế giới. Nhiều nhà hàng chuyên kinh doanh những đồ ăn đặc trưng của nhiều dân tộc khác nhau trên thế giới. Việc này đã tạo cho khách hàng có thể chọn nhiều món ăn phù hợp với sở thích của mình. Hiện nay ở Hà Nội có thể kể ra hàng trăm nhà hàng với nhiều món ăn đặc trưng của các nước khác nhau:

- Kinh doanh các món ăn Trung Hoa hơn 10 nhà hàng, khách sạn như ở một số địa chỉ: Số 8 Giảng Võ, Trung Hoa Đại Từ lâu - 189 Hoàng Hoa Thám, Khách sạn Horizon...

- Kinh doanh các món ăn Pháp có hơn 10 nhà hàng, khách sạn như ở một số địa chỉ: Số 84 Trần Nhân Tông, Số 1 Lê Trung Thông, Số 1B Hàm Long, Số 15 Ngô Quyền...

- Kinh doanh các món ăn Ý ở một số địa chỉ như: 110 Thái Thịnh, Số 6 Lê Thái Tổ...

- Thêm vào đó còn có những món ăn Ấn Độ, Nhật, Nga, Thái Lan... ở nhiều khách sạn, nhà hàng lớn nhỏ ở Hà Nội.

Câu hỏi ôn tập

1. Anh (chị) hãy nêu và phân tích khái niệm, đặc điểm văn hoá?
2. Phân tích khái niệm văn hoá ẩm thực?
3. Trình bày ẩm thực từ các góc độ khác nhau từ đó rút ra cách hiểu về văn hoá ẩm thực một cách đúng đắn nhất?
4. Phân tích những biểu hiện của văn hoá ẩm thực qua các góc độ vật chất và tinh thần?

Bài tập thực hành

Thực hành 1 tiết.

Nội dung: Học sinh thảo luận về những biểu hiện của văn hoá ẩm thực qua các góc độ vật chất và tinh thần.

Chương 2

TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

+ Học sinh biết được những kiến thức cơ bản về tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Hiểu và phân tích được những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

- Về kỹ năng:

+ Học sinh có khả năng phân biệt được tính chất và đặc điểm các bữa ăn.

+ Vận dụng thành thạo, chuẩn xác những kiến thức đã học vào trong thực tế phục vụ tại khách sạn nhà hàng.

- Về thái độ:

Có cách ứng xử đúng mực và tôn trọng những tập quán khác biệt của khách trong việc phục vụ.

Nội dung tóm tắt:

Chương này sẽ cho chúng ta biết khái quát về tập quán và khẩu vị ăn uống; tính chất và đặc điểm các bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa ăn tối và những bữa ăn tiệc; ảnh hưởng của những yếu tố địa lý, khí hậu, lịch sử, văn hoá, tôn giáo, nghề nghiệp... đến tập quán và khẩu vị ăn uống. Chương này còn cung cấp cho chúng ta những kiến thức về tập quán và khẩu vị ăn uống theo tôn giáo.

I. KHÁI QUÁT VỀ TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

1. Khái niệm tập quán ăn uống

Tập quán là thói quen, là những cách ứng xử được lặp đi lặp lại trở thành

nếp được lan truyền rộng rãi trong một cộng đồng người. Tập quán được xem như là một khía cạnh của tính dân tộc, mang bản sắc văn hoá dân tộc. Có những tập quán tốt, tích cực, có những tập quán lạc hậu, tiêu cực.

Tập quán ăn uống của một dân tộc, một vùng, một quốc gia là thói quen đã được hình thành trong ăn uống, được mọi người chấp nhận và làm theo. Tập quán ăn uống phụ thuộc vào phong tục tập quán địa phương và điều kiện kinh tế.

Ví dụ: Người Tày - Thái ăn cơm nếp, phần lớn người châu Á ăn cơm tẻ, người châu Âu ăn xúp được chế biến từ lúa mì, lúa mạch...

2. Khái niệm khẩu vị ăn uống

Khẩu vị ăn uống là sở thích đối với thức ăn về các vị. Khẩu vị gắn liền với món ăn và phản ánh nghệ thuật ăn uống của từng người, từng dân tộc. Song khẩu vị là vấn đề rất phức tạp, nó khác nhau ở từng nước, từng vùng và từng thời kỳ.

Khẩu vị phụ thuộc vào vị trí địa lý, khí hậu hay sự sẵn có của nguyên liệu tươi sống, sự phát triển của công nghệ chế biến, bảo quản và dự trữ; lịch sử văn hoá xã hội của một đất nước, một vùng, của giới tính, lứa tuổi, sức khoẻ và của các luật lệ và tôn giáo.

Ví dụ: Đạo Hồi kiêng ăn thịt lợn; đạo Phật kiêng ăn thịt chó; những vùng có khí hậu nóng hay ăn những món ăn có nhiều nước, có tính mát; những vùng có khí hậu lạnh hay ăn những món ăn đặc, nóng; vùng gần biển, sông, hồ có nhiều cá, tôm, cua ăn nhiều tôm, cua, cá ...

Ngày nay, do sự giao lưu vận chuyển và xâm nhập giữa các vùng, các quốc gia, các châu lục với nhau nên các món ăn được quốc tế hoá, du khách mang về cách nấu ăn, khẩu vị của những vùng, miền và các quốc gia khác nhau vì thế có sự thay đổi, phát triển các món ăn “Đông Tây kết hợp”.

3. Tính chất và đặc điểm các bữa ăn

Mỗi dân tộc, mỗi quốc gia đều có nét văn hoá riêng. Trong lĩnh vực ăn uống, văn hoá của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia thể hiện trong đặc điểm, nội dung các bữa ăn. Tuy vậy, văn hoá ăn uống của con người vẫn có những nét rất chung đối với các dân tộc dù sống ở châu Âu, châu Á hay châu Phi... Nét chung này của các quốc gia dân tộc thể hiện ở việc phân chia khẩu phần ăn trong ngày thành các bữa ăn và tính chất riêng của mỗi loại bữa ăn.

3.1. Các bữa ăn thường

3.1.1. Khái niệm

Bữa ăn thường ngày là bữa ăn nhằm mục đích cung cấp năng lượng, các chất dinh dưỡng để duy trì sự sống, tái sản xuất sức lao động, học tập... Bữa ăn thường thường đơn giản, không cầu kỳ, nhanh chóng và bữa này người ta ăn lấy “no” bụng. Do đó, ngày nay trong các bữa ăn này, số lượng người ăn có thể là một hoặc có thể ăn với nhiều người. Và người ta có thể ăn ở nhiều nơi khác nhau như ở gia đình, ở nơi làm việc, trên tàu, trên ô tô, ở các hiệu ăn bình dân và thậm chí vừa đi vừa ăn...

Như chúng ta đã biết, các bữa ăn của người châu Á được chia thành 3 bữa gồm: bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa ăn tối; bữa ăn của người châu Âu được chia làm 3 bữa chính: Breakfast, Lunch, Dinner và 3 bữa ăn phụ gồm: Morning tea, Afternoon tea và Supper. Thời điểm ăn xê dịch đôi khi khác nhau tùy thuộc vào phong tục tập quán, sinh hoạt, làm việc... của mỗi vùng dân cư. Hiện nay, đa số dân châu Á vẫn ăn 3 bữa theo truyền thống nhưng những quốc gia có nền kinh tế phát triển, giao lưu nhiều với châu Âu hoặc những người có thu nhập cao, những người đang làm việc, sinh hoạt với người châu Âu cũng ăn 3 bữa chính và từ 1 đến 2 hoặc 3 bữa phụ. Hiện nay do cuộc sống khẩn trương vội vã, người Âu - Mỹ cũng không còn cố định 6 bữa/ngày và cũng chỉ thực hiện ăn 3 bữa chính và từ 1 đến 2 hoặc 3 bữa phụ tùy vào hoàn cảnh cụ thể của từng người trong từng ngày.

3.1.2. Thời gian, tính chất và đặc điểm các bữa ăn thường

* Bữa sáng (Breakfast)

Bữa ăn sáng của mỗi khu vực khác nhau lại diễn ra ở thời gian và mang một tính chất, đặc điểm khác nhau.

Bữa ăn sáng của người châu Á thường diễn ra vào khoảng từ 6h đến 8h còn bữa ăn của người châu Âu diễn ra muộn hơn khoảng từ 7h đến 8h30'. Điều này thể hiện sự khác biệt trong nếp sống giữa người châu Âu và người châu Á. Người châu Âu thường ngủ dậy và bắt đầu giờ làm việc của một ngày thường muộn hơn người châu Á. Khoảng thời gian dành cho bữa ăn thường không quá 15 phút.

Các món ăn sáng của mỗi vùng cũng khác nhau: Người châu Á thường ăn các món ăn nhẹ như: cháo, phở, bún, mỳ, xôi, trứng muối, bánh bao, bánh

dây... Sau khi ăn xong đồ uống bao gồm trà, cà phê... Người châu Âu thường ăn các sản phẩm sữa với bánh mì, trứng, nước hoa quả... Nhưng bữa sáng của người châu Âu lục địa, người Anh, người Mỹ có đôi chút khác nhau:

+ Người Đức ăn sáng rất thịnh soạn, gồm nhiều món ăn hơn dân tộc khác, họ gọi bữa này là bữa Hoàng đế.

+ Người Anh thường ăn ngũ cốc với trứng và thịt muối, mứt hoa quả.

+ Người Mỹ thường ăn cháo lúa mạch đen, cháo kiều mạch nấu với sữa hoặc cháo ngô. Tuy vậy, người Mỹ vẫn hay ăn các kiểu bữa ăn sáng khác theo kiểu Anh hay kiểu lục địa.

* *Bữa trưa (Lunch)*

Bữa ăn trưa là bữa ăn chính đầu tiên trong ngày nên thời gian dành cho bữa này nhiều hơn bữa sáng và vào khoảng trên dưới 30 phút. Bữa ăn trưa của người châu Á thường diễn ra vào khoảng từ 11h đến 13h còn bữa ăn của người châu Âu diễn ra muộn hơn khoảng từ 12h đến 13h.

Các món ăn gồm nhiều món có chất lượng cao, dinh dưỡng nhiều và có thể dùng cả những loại thực phẩm chắc, tiêu hoá chậm. Cơ cấu bữa ăn tương đối đầy đủ phong phú. Vào bữa ăn trưa người châu Á thường ăn các món rau, thịt cá... được nấu, kho, rim, rang, canh, luộc, dứa muối... và cơm, cuối bữa có món tráng miệng. Người châu Âu thường ăn đầy đủ các món ăn từ khai vị, các món chính, các món cuối bữa và tráng miệng. Khai vị vùng Đông Âu thường dùng xúp nhưng vùng Tây Âu và Mỹ thường khai vị bằng các món nguội.

Nhưng hiện nay do nếp sống công nghiệp vội vã, khản trương nên bữa trưa nhiều khi người Âu - Mỹ cũng rất đơn giản, họ có thể chỉ cần một suất ăn nhanh, chai nước khoáng hoặc một bánh mì kẹp thịt với chai Coca Cola...

* *Bữa tối (Dinner)*

Bữa ăn tối là bữa ăn chính cuối cùng trong ngày nên thời gian dành cho bữa ăn này nhiều hơn bữa khác. Bữa ăn tối của người châu Á thường diễn ra vào khoảng từ 17h30' đến 19h30' còn bữa ăn của người châu Âu diễn ra muộn hơn khoảng từ 19h đến 20h.

Các món ăn: Đối với cả người Âu và Á, bữa ăn này cũng gồm nhiều món ăn hơn các bữa ăn khác, thành phần dinh dưỡng phong phú, năng lượng nhiều.

+ Bữa ăn Á: Đây là bữa ăn rất quan trọng vì nó là bữa ăn sum họp gia đình

sau ngày làm việc, học tập. Bữa ăn này ngoài chức năng bù đắp năng lượng hao phí trong ngày còn có chức năng dự trữ năng lượng cho cơ thể qua đêm đến tận bữa sáng hôm sau (hoặc thậm chí có người đến tận trưa hôm sau).

Món ăn được chế biến bằng các nguyên liệu động, thực vật phù hợp với văn hoá ẩm thực, khả năng kinh tế và thời gian dành cho việc chế biến...

Các món ăn được chế biến bằng nhiều phương pháp chế biến khác nhau, có thể sử dụng nhiều phương pháp hoặc kết hợp các phương pháp. Thực đơn bữa này sẽ gồm nhiều món ăn nóng, chế biến cầu kỳ hơn, ngon hơn bữa trưa.

Với bữa ăn ở nhà hàng, khách sạn, bữa tối của người châu Á được phục vụ phong phú hơn, có thể gồm nhiều món ăn ngon, bổ, chế biến cầu kỳ, có thể là các món ăn đặc sản độc đáo. Bữa này nếu là bữa tiệc hoặc bữa cỗ thì có thêm đồ uống (có cồn hoặc không cồn tùy theo sở thích) và thời gian thường kéo dài từ 1 đến 2 hoặc 3 giờ. Người Á, theo truyền thống, chủ yếu dùng tiệc ngồi, ăn nóng.

+ Bữa ăn Âu: Gồm các món ăn được chế biến bằng các nguyên liệu thực phẩm dễ tiêu hoá, bữa này họ không ăn các loại thịt chắc, trứng... khó tiêu mà chủ yếu thực phẩm là rau, củ, quả, thịt gia súc có màu trắng, gia cầm, cá, chim...

Bữa ăn này hầu hết người Âu đều dùng xúp, mùa hè thường dùng xúp lạnh, súp rau; mùa đông dùng xúp nóng, đặc... Bữa ăn này đối với người Âu không có ý nghĩa quan trọng như người Á.

Sau bữa ăn này, họ có thể tiếp tục dự các bữa tiệc tối, bữa ăn tối... Nhưng trong một số trường hợp, bữa này còn là bữa tiệc chiêu đãi có thể là tiệc ngồi, tiệc đứng... và tất nhiên rượu là thứ không thể thiếu đối với họ.

** Các bữa ăn phụ*

Các bữa ăn phụ theo tập quán truyền thống của người Âu - Mỹ có 3 bữa ăn.

- Bữa phụ sáng (Coffee break, Morning tea...)

Thời gian của bữa phụ sáng diễn ra khoảng từ 10h đến 10h30', thời gian dành cho bữa này rất ngắn thường không quá 15 phút.

Các món ăn của bữa phụ sáng: Vì đây là bữa ăn phụ giữa giờ làm việc buổi sáng, một mặt giúp cung cấp thêm năng lượng cho cơ thể, mặt khác cũng là để thư giãn nên các món ăn thường dùng là các món nguội, ăn nhanh, không cầu kỳ như giăm bông, sandwich, hamburger, sữa tươi, bánh quy...

- Bữa phụ chiều (Coffee tea, Afternoon tea...)

+ Thời gian ăn khoảng từ 15h30' đến 16h, thời gian dành cho bữa này cũng rất ngắn không quá 15 phút.

+ Món ăn: Bữa ăn này được ăn vào giữa giờ làm việc buổi chiều nhằm thư giãn và lấy lại sức nên bữa này ăn cũng rất nhẹ, chỉ gồm nước trà, nước trái cây, sữa tươi, sữa chua với một ít bánh mì, kẹo ngọt...

- Bữa phụ tối (Supper)

+ Thời gian khoảng 23h đến 24h, thời gian dành cho bữa này tùy thuộc vào tính chất của bữa ăn, nếu là bữa ăn phụ tối thông thường tại nhà trước khi đi ngủ diễn ra rất nhanh chỉ khoảng trên dưới 15 phút, nhưng nếu là bữa tiệc đêm (dạ tiệc, tiệc chiêu đãi đêm, vũ tiệc...) thì thời gian dài hơn và có thể kéo dài đến 2 tiếng.

+ Món ăn hầu hết là các món nguội nhẹ nhàng: bánh mì kẹp nhân thịt và các món ăn kiểu buffet.

+ Đồ uống: Nếu là ăn thường dùng nước quả tươi, nếu là ăn tiệc dùng nhiều loại rượu, tùy thuộc từng loại tiệc có thể dùng sâm banh hoặc các loại cocktail...

Các bữa ăn phụ nêu trên theo tập quán truyền thống của châu Âu, hiện nay một số người và một số quốc gia có nền kinh tế phát triển ở các châu lục khác cũng có thêm những bữa ăn phụ này.

3.2. Các bữa ăn đặc biệt

3.2.1. Khái niệm bữa ăn đặc biệt

Bữa ăn đặc biệt là bữa ăn được tổ chức vì lý do đặc biệt nào đó như ngoại giao, chiêu đãi, liên hoan, nghi thức tôn giáo, thờ cúng, sinh nhật, cưới... Loại bữa ăn đặc biệt theo truyền thống Việt Nam gọi là “cỗ” và hiện nay có ở trong các cuộc vui, ngoại giao... gọi là tiệc.

Bữa ăn đặc biệt ngược lại với bữa ăn thường, nó không đơn giản vì trước hết bữa tiệc hoặc cỗ được tổ chức để phục vụ những dịp đặc biệt: ngoại giao, nghi lễ tôn giáo, tâm linh... nên nó không chỉ đáp ứng nhu cầu ăn no mà trước hết phải đáp ứng những lý do, mục đích đặt ra ban đầu nên đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận và tuân theo đúng những nguyên tắc hoặc chuẩn mực.

Bữa ăn đặc biệt chỉ được thực hiện khi có hai người cùng ăn trở lên và

được tổ chức tại những địa điểm nhất định, có sự chuẩn bị từ trước gồm nhiều món ăn, trình bày đẹp và phải phù hợp với nội dung, tính chất của bữa tiệc đó. Từ món ăn đến cách ăn của bữa tiệc cũng phải tuân theo những nguyên tắc và chuẩn mực nhất định.

3.2.2. Các bữa ăn đặc biệt (tiệc)

* *Khái niệm về tiệc:*

Tiệc là bữa ăn thịnh soạn, nhiều người tham gia nhằm thực hiện nhiều mục đích khác nhau. Tiệc được tổ chức với mục đích ngoại giao để tăng cường sự hiểu biết, mở rộng hợp tác hữu nghị; chia sẻ niềm vui; mục đích thương mại để các doanh nghiệp mời bạn hàng.

* *Phân loại tiệc:*

Có nhiều loại tiệc khác nhau về đặc điểm, cách thức tổ chức và chủ đề.

- Căn cứ vào mục đích có các loại tiệc: Tiệc khai trương, tiệc tổng kết, tiệc tất niên, tiệc sinh nhật, tiệc mừng sự kiện, tiệc đính hôn, tiệc cưới, tiệc đầy tháng, tiệc mừng thọ, tiệc giỗ, tiệc tân gia...

- Căn cứ món ăn khác nhau: Có loại tiệc Âu, tiệc Á, tiệc mặn, tiệc ngọt, hay tiệc trà, tiệc rượu...

- Căn cứ cách ăn uống, phương thức phục vụ: Có 2 loại tiệc là tiệc ngồi và tiệc đứng.

Theo truyền thống, các bữa tiệc của châu Âu có rất nhiều loại tiệc phục vụ cho nhu cầu giải trí, ngoại giao, giao tiếp... của con người, như: vũ tiệc, dạ tiệc, tiệc ngồi, tiệc đứng, dạ tiệc nghi lễ, tiệc cưới, tiệc cocktail, tiệc trà, tiệc chiêu đãi, tiệc trưa, tiệc cà phê, tiệc thịt nướng... Còn các bữa tiệc của châu Á cũng có nhiều loại tiệc như: cỗ cưới, cỗ tết, cỗ đám hiếu... nhưng tựu chung lại có thể phân ra làm hai hệ thống tiệc cơ bản là tiệc đứng và tiệc ngồi. Dưới đây, chúng ta quan tâm và tìm hiểu một số loại tiệc chính có tính chất tiêu biểu:

a) *Tiệc buyp-phê (Buffet)*

Tiệc buyp-phê là loại tiệc mà các món ăn đựng vào khay hoặc đĩa trên bàn buyp-phê. Khách sau khi lựa chọn món ăn, quay lại bàn ăn đã được chuẩn bị trước dụng cụ theo từng xuất để ngồi ăn.

Tiệc buyp-phê là một điển hình của hệ thống tiệc đứng kiểu châu Âu, loại này còn được gọi là tiệc nguội. Loại tiệc này rất thông dụng trên thế giới và

gần đây ở Việt Nam. Các bữa trưa, tối, đêm có nghi thức long trọng hay thân mật đều có thể tổ chức theo hình thức tiệc buyp-phê. Tiệc này phù hợp với rất nhiều hoàn cảnh lại dễ tổ chức nên rất thuận lợi cho chủ tiệc, khách mời và cả người phục vụ.

- Cách tổ chức: Có thể tổ chức trong nhà hàng hoặc ngoài trời, có thể ở nhà riêng (miễn là có diện tích đủ rộng) hoặc ở khách sạn, nhà hàng, câu lạc bộ... Bày biện phòng tiệc có thể dùng bàn lớn hoặc bàn nhỏ ghép lại thành dãy để bày thức ăn, đồ uống và dụng cụ. Thức ăn sau khi chế biến được bày sẵn trên bàn trước khi khách đến.

- Thực đơn: Rất nhiều món, chủ yếu là các món Âu, có nhiều món nóng và nhiều món trong mỗi phần thực đơn. Phần nhiều là các thức ăn nguội như: pa-tê, xúc xích, giăm-bông, pho-mát, bơ, xalát và một số món hạn chế kèm theo sốt, thịt nướng, bánh mỳ. Thực đơn loại tiệc thường không có các món ăn có nước. Loại tiệc này yêu cầu món ăn phải hoàn thiện, trang trí đẹp, cách bày bàn phải đảm bảo tính thẩm mỹ, hài hoà giữa các món ăn và đảm bảo sự thuận tiện, tránh phiền hà và gây lúng túng cho người ăn.

- Khách tham dự: Số lượng khách tham dự thường lớn hơn 50 khách. Sau khi chủ tiệc tuyên bố bữa tiệc bắt đầu, khách tự chọn đồ uống, lấy khăn ăn, đĩa, thìa ăn cho mình và tự lấy thức ăn theo ý thích và tự tìm chỗ đứng hoặc ra dãy ghế kê xung quanh phòng tiệc và rủ một số người cùng ăn và chuyện trò trao đổi công việc. Khách có thể thay đổi thế đứng, đi lại tìm bắt chuyện và nói chuyện với nhiều người khác. Hết thức ăn và đồ uống, khách có thể tự vào bàn gấp thức ăn và lấy đồ uống.

- Tính chất của loại tiệc buyp-phê rất cởi mở, thân mật, thuận lợi cho việc trao đổi, có thể hơi huyên náo, có thể có diễn văn nhưng ngắn, ít dùng vào những dịp trang trọng.

Cùng nhóm ăn đứng và dùng món ăn nguội với loại tiệc buyp-phê này còn có các loại như:

+ Tiệc Cocktail: Còn gọi là tiệc rượu, thực đơn gồm những món ăn đơn giản, không cầu kỳ. Trong bữa tiệc thường có các loại hạt, quả khô, các loại phômai, bánh mỳ, các loại thịt nguội... Đồ uống phải đặc biệt có nhiều loại, gồm ít nhất 3 loại Cocktail, rượu nguyên chất nồng độ thấp như Vang, Sâmpanh...

+ Tiệc chiêu đãi: Thực đơn như tiệc cocktail, đồ uống chủ yếu là rượu mạnh, các loại cocktail.

+ Vũ tiệc: Thực đơn gồm nhiều nước giải khát, món ăn có thể dùng bánh mỳ kẹp nhân thịt và có thể thêm một số món nguội.

+ Tiệc trà: Là loại tiệc mà thực đơn chủ yếu là các món ăn nhẹ như bánh ngọt, nước trà, cà phê, hoa quả ngọt, hạt khô, nước ngọt... và thường diễn ra giữa các hội thảo, hội nghị. Tính chất thân mật, nhẹ nhàng. Các loại bánh, hoa quả có thể cắt tỉa và được bày biện hết sức hấp dẫn.

b) Tiệc ngồi (Benquet)

Tiệc ngồi là loại tiệc điển hình của hệ thống tiệc, loại này cũng còn được gọi là tiệc nóng. Loại tiệc này rất thông dụng trên thế giới và cả ở Việt Nam. Các bữa trưa, tối có nghi thức long trọng như: cưới, liên hoan tổng kết, khai trương, chiêu đãi bạn bè hay thậm chí chiêu đãi cấp quốc gia đều có thể tổ chức theo hình thức tiệc ngồi. Tiệc này phù hợp với rất nhiều trường hợp mang tính phổ biến nên hầu như ở quốc gia nào hay bất kỳ ai cũng đều biết loại tiệc này.

- Cách tổ chức: Có thể tổ chức trong nhà hàng hoặc ngoài trời, có thể ở nhà riêng hoặc ở khách sạn, nhà hàng... Trong phòng tiệc có thể kê bàn tròn, bàn vuông, bàn chữ nhật, hoặc bàn nhỏ. Có thể kê riêng từng bàn, kê xếp theo hàng lối phù hợp hoặc ghép thành dãy để bày thức ăn, đồ uống và dụng cụ. Tiệc ăn kiểu Á, thức ăn sau khi chế biến có thể bày luôn một số món nguội trước; nhưng ăn kiểu Âu thì trước khi ăn chỉ bày dụng cụ ăn (côve, khăn ăn...)

- Thực đơn: Đây là loại tiệc nóng nên các món ăn chủ yếu là các món nóng được chế biến bằng nhiều phương pháp khác nhau và từ nhiều nguyên liệu khác nhau. Nhưng các món nguội như: pa-tê, xúc xích, giăm-bông, pho-mát, bơ, xalát vẫn có đối với tiệc ngồi Âu.

Thực đơn loại tiệc này phong phú, nhiều món ăn theo cấu trúc và trình tự nhất định từ các món khai vị, ăn chính và các món tráng miệng.

Tiệc ngồi yêu cầu các món ăn trang trí đẹp, cách bày bàn đảm bảo tính thẩm mỹ cao, hài hoà giữa các món ăn với nhau và đảm bảo sự thuận tiện tránh phiền hà và gây lúng túng cho người ăn.

- Khách tham dự: Khi vào tiệc, người chủ tiệc và khách danh dự ngồi theo trật tự nhất định.

Nguyên tắc chung của cách sắp xếp chỗ ngồi trong loại tiệc này là người chủ tiệc được ưu tiên ngồi ở vị trí trang trọng nhất, bao quát chung cả bàn tiệc, sau đó đến vị trí của khách danh dự và những vị trí khác. Sau khi khách đã đến bàn tiệc, tất cả phải đứng chờ, khi nào chủ tiệc ngồi xong mới ngồi theo.

Món ăn được mang lên phục vụ và phải tiếp cho người chủ tiệc trước, sau đó đến khách danh dự và những người khác sẽ được phục vụ tiếp theo thứ tự ngược chiều kim đồng hồ.

Khách không được tự tiện thay đổi chỗ ngồi ăn, có thể bắt chuyện, nói chuyện với người ngồi bên cạnh nhưng không nên nói chuyện quá to. Khi ăn, muốn ăn nữa hay không ăn nữa khách phải dùng các ký hiệu đặt dao, đĩa để báo cho người phục vụ theo nguyên tắc của từng nước, món ăn ngon, khách có thể ra hiệu lấy thêm thức ăn.

Cùng nhóm tiệc ngồi và dùng các món ăn nóng với loại tiệc này có các loại như: dạ tiệc nghi lễ, tiệc cưới, tiệc trà, tiệc cà phê, tiệc thịt nướng... nhưng các loại tiệc này đơn giản hơn. Ví dụ:

+ Tiệc cưới: Thực đơn gồm nhiều món ăn khá phong phú từ các món khai vị, món nhập bữa, món thủy sản, quay, nướng...; đồ uống có cả loại có cồn và không cồn.

+ Dạ tiệc nghi lễ: Thực đơn gồm nhiều món ăn phong phú từ các món khai vị, món nhập bữa... đến các món tráng miệng; đồ uống có cồn và không cồn. Trong loại tiệc này, khi phục vụ món ăn không phục vụ 2 lần dù khách có yêu cầu, bánh mì không để ngoài mà phải được phết bơ nóng quấn trong khăn sạch đưa cho từng người trên bàn tiệc. Cuối buổi tiệc, khách là nam giới có thể uống cà phê, hoặc rượu mạnh tại một phòng dành riêng. Sau bữa ăn, khách thường phải đợi khách danh dự về trước sau mới được về theo.

II. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

Mỗi quốc gia, dân tộc đều có một tập quán riêng của mình từ cưới xin, hiếu lễ, hội hè, đàn hát, ăn uống... Những tập quán đó đã tạo nên tính đặc trưng văn hoá của mỗi quốc gia. Mặt khác, mỗi quốc gia lại có các nhóm dân tộc, các địa phương có những phong tục, tập quán riêng và tạo ra tính đa dạng văn hoá của dân tộc.

Tập quán và khẩu vị ăn uống của mỗi quốc gia, dân tộc, mỗi vùng dân cư đã tạo nên nét văn hoá ăn uống riêng của những dân cư ở đó. Văn hoá ăn uống được hình thành không phải tùy tiện, không phải ngẫu nhiên mà nó có những quy luật và chịu sự chi phối của những yếu tố nhất định. Tất nhiên những yếu tố đó đóng vai trò khác nhau do hoàn cảnh và đặc điểm riêng của mỗi dân tộc, vùng, địa phương khác nhau. Trong những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của mỗi dân tộc, quốc gia, có những yếu tố sau đây là ảnh hưởng rõ rệt nhất:

1. Địa lý và khí hậu

1.1. Ảnh hưởng của vị trí địa lý đến tập quán và khẩu vị ăn uống

Vị trí địa lý của mỗi quốc gia mỗi khu vực khác nhau là khác nhau. Sự khác nhau này cũng ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống được thể hiện theo xu hướng:

- Những nơi tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện (đường bộ, đường thủy, đường không...), khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn. Nguồn nguyên liệu được sử dụng dồi dào hơn, phong phú hơn. Do vậy, các món ăn đa dạng hơn và mang nhiều sắc thái khác nhau.

Ví dụ: Thái Lan là một nước nằm ở Đông Nam Á có những điều kiện rất thuận lợi về giao thông đường thủy. Do đó từ thế kỷ XVI, Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước phương Tây vì vậy khẩu vị và tập quán ăn uống bị ảnh hưởng của Bồ Đào Nha, Pháp, Đan Mạch, Nhật...

- Vị trí địa lý ảnh hưởng đến việc sử dụng nguyên liệu để chế biến món ăn và kết cấu bữa ăn, nguyên nhân là do những vùng địa lý khác nhau sẽ nuôi trồng và sản xuất ra các loại nguyên liệu chế biến cũng khác nhau như:

+ Ở những vùng biển, sông: món ăn nhiều cá và các hải sản khác.

Ví dụ: Nhật Bản là quốc gia bốn phía là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản và bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá... Và, Nhật Bản là nước tiêu thụ nhiều cá nhất thế giới. Ngoài Nhật Bản còn có Đan Mạch cũng là nước sử dụng và tiêu thụ cá rất lớn.

+ Những vùng nằm sâu trong lục địa (đồng bằng), vùng rừng núi, người dân ở đó sử dụng ít thủy sản. Ngược lại, họ dùng nhiều món ăn được chế biến từ động, thực vật trên cạn.

Vùng đồng bằng chiêm trũng ăn cua, ốc...

Vùng rừng, núi ăn thịt thú rừng, dê, hươu...

Quảng Đông - Trung Quốc là vùng rất nổi tiếng nhờ các món ăn được chế biến từ các loại động vật và các cây gia vị trên cạn.

1.2. Ảnh hưởng của khí hậu đến tập quán và khẩu vị ăn uống

Mỗi vùng khí hậu khác nhau lại có tập quán và khẩu vị ăn uống khác nhau. Sự khác nhau này được thể hiện ở việc sử dụng nguồn nguyên liệu chế biến, phương pháp chế biến các nguồn nguyên liệu đó.

** Vùng có khí hậu lạnh:*

- Thường sử dụng nhiều thực phẩm động vật nhiều chất béo, nhiều tinh bột.
- Phương pháp chế biến phổ biến là xào, rán, quay, hầm.
- Các món ăn thường đặc, nóng, ít nước và ăn nhiều bánh.

Ví dụ: Người vùng Bắc châu Âu ưa dùng xúp đặc có nhiều chất béo và ăn nóng.

** Vùng có khí hậu nóng:*

- Dùng nhiều món ăn được chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc từ thực vật. Tỷ lệ chất béo có trong món ăn ít hơn. Thông thường vào mùa nóng thường hay ăn những thức ăn mát.

- Phương pháp chế biến phổ biến là: luộc, nhúng, trần, nấu...
- Các món ăn thường luộc, ăn nhiều rau, nhiều nước.

2. Lịch sử và văn hoá

2.1. Ảnh hưởng của lịch sử đến tập quán và khẩu vị ăn uống

Sự ảnh hưởng của lịch sử thể hiện qua một số điểm có tính quy luật như sau:

- Lịch sử của dân tộc nào càng mạnh thì chế biến món ăn càng phong phú, càng cầu kỳ, độc đáo thể hiện rõ truyền thống riêng của dân tộc đó.

Ví dụ: Việt Nam là dân tộc có bốn nghìn năm lịch sử đấu tranh dựng nước và giữ nước, bánh chưng là món ăn có tính độc đáo và tượng trưng rất cao. Bánh chưng thường được người dân sử dụng trong những ngày tết.

- Trong lịch sử, dân tộc nào mạnh, hùng cường thì món ăn phong phú chế biến cầu kỳ pha chất huyền bí nhưng lại có tính bảo thủ cao.

Ví dụ: + Trung Quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm với nhiều sự kiện lừng lẫy, món ăn Trung Hoa nổi tiếng ngon, cầu kỳ, khó học hỏi. Mặt khác, họ ít du nhập tập quán và khẩu vị ăn uống của các quốc gia khác.

+ Pháp: Một nước có nền kinh tế phát triển, nền văn minh lâu đời. Khí hậu của Pháp ôn hoà, có nhiều thực phẩm quý hiếm, có nhiều loại rượu ngon nổi tiếng trên thế giới. Người Pháp biết nấu ăn rất ngon và học hỏi cách nấu ăn của các nước khác.

- Chính sách cai trị của nhà nước trong lịch sử càng bảo thủ thì tập quán và khẩu vị ăn uống càng ít bị lai tạp.

Ví dụ: Nhật Bản là một nước thực hiện chính sách bế quan toả cảng, đến tận thời kỳ Minh Trị năm 1868 mới thực hiện chính sách cách tân... Món ăn của Nhật Bản rất đặc biệt, riêng món ăn và cách thức nấu ăn của Nhật lại ít lai căng.

2.2. Ảnh hưởng của văn hoá đến tập quán và khẩu vị ăn uống

- Văn hoá càng cao thì khẩu vị càng tinh tế và đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận từ khâu lựa chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến phục vụ...

Ví dụ: Uống trà của các nhà nho khác với cách uống trà của những người thuộc tầng lớp khác cùng thời.

- Sự giao lưu văn hoá càng nhiều thì kéo theo cả sự giao lưu văn hoá ăn uống, vì giao lưu văn hoá nói chung không thể tách rời giao lưu văn hoá ăn uống.

Ví dụ: Vùng châu Á - Thái Bình Dương cũng chịu ảnh hưởng của nền văn hoá Trung Hoa. Các nước trong vùng như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên... cùng dùng đũa để đưa thức ăn lên miệng, dùng gạo hạt để nấu thành cơm...

3. Tôn giáo

Có thể nói, tôn giáo là một trong những yếu tố khá quan trọng và quyết định tới tập quán và khẩu vị ăn uống của quốc gia.

Sự ảnh hưởng của yếu tố này thể hiện ở một số quy luật sau:

- Tôn giáo nào sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì việc sử dụng nguồn nguyên liệu chế biến trong ăn uống cũng bị ảnh hưởng, từ đó ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

Ví dụ: + Đạo Hindu thờ con bò, do đó những người theo đạo Hindu không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò.

+ Đạo Thiên chúa không thờ cúng bất kỳ loài vật hay thực phẩm nào, nên người theo đạo Thiên Chúa trong ăn uống không kiêng kỵ món ăn nào.

- Tôn giáo càng nghiêm ngặt thì ảnh hưởng càng nhiều và nếu tôn giáo đó dùng thức ăn làm thờ cúng thì trong ăn uống càng có nhiều điều cấm kỵ, từ đó tạo ra tính đặc biệt riêng của tôn giáo và những tín đồ theo đạo đó.

Ví dụ: + Đối với những người theo đạo Hồi thì họ kiêng thịt lợn và các chất kích thích mạnh.

+ Những người theo đạo Phật thường ăn chay một vài ngày trong tháng (ngày 1 và ngày 15).

- Tôn giáo nào càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng của nó càng lớn và càng sâu sắc.

Ví dụ: Đạo Hồi có khoảng 900 triệu tín đồ và trên thế giới có nhiều quốc gia coi đạo Hồi là quốc đạo. Điều kiêng kỵ của đạo Hồi là hoàn toàn cấm dân chúng mua bán, sử dụng rượu bia, thuốc lá hoặc chất gây kích thích, gây nghiện.

4. Nghề nghiệp

Mỗi người đều có nghề nghiệp riêng của mình, do vậy mà cách ăn của mỗi người cũng có sự khác nhau.

4.1. Những người lao động nặng (nông dân, công nhân mỏ, vận động viên thể thao...)

- Đặc điểm của công việc: Những người lao động nặng là những người lao động chân tay, làm công việc sản xuất, chế tạo...

- Đặc điểm trong ăn uống: Dựa trên đặc điểm lao động và nghề nghiệp nên:

+ Các món ăn luôn được họ ưa thích và lựa chọn đó là các món ăn giàu chất béo, chất đạm và có mùi vị mạnh.

+ Nhu cầu ăn uống của những người lao động nặng nhiều hơn cả về lượng và chất.

+ Họ là những người rất dễ tính trong việc lựa chọn các món ăn.

4.2. Những người lao động trí óc (nhân viên hành chính, nghề lao động trí óc, giáo viên...)

- Đặc điểm của công việc: Những người lao động trí óc là những người làm việc ít dùng sức chân tay, chủ yếu là lao động chất xám.

- Đặc điểm trong ăn uống: Phụ thuộc đặc điểm lao động nên:

+ Nhu cầu khẩu phần ăn của người lao động trí óc ít nhưng lại được chia làm nhiều bữa.

+ Yêu cầu về khẩu vị ăn uống: Phong phú tinh tế và phức tạp. Các món ăn phải giàu chất đạm, chất khoáng, vitamin, đường... và có mùi vị nhẹ. Kỹ thuật chế biến cầu kỳ và trình bày đẹp sẽ luôn làm hài lòng những người này.

4.3. Những doanh nhân

- Đặc điểm của công việc: Những doanh nhân luôn là những người bận rộn phải chiêu đãi, tiếp khách. Họ là những người luôn luôn cởi mở, dễ hoà đồng và dễ thiết lập được mối quan hệ.

- Đặc điểm trong ăn uống:

+ Cách ăn và khẩu vị ăn cởi mở và dễ chấp nhận các khẩu vị ăn mới, ít bị lệ thuộc vào tập quán và khẩu vị ăn uống truyền thống của bản thân mà luôn chiều theo ý của đối tác để đạt được hiệu quả công việc.

+ Khi nghỉ ngơi, giải trí hoặc chiêu đãi, doanh nhân là những người rất khó tính, khát khe đòi hỏi cao về chuyên môn và chất lượng phục vụ.

5. Khuynh hướng chung trong văn hoá ăn uống

Cùng với khuynh hướng hội nhập chung vào các trào lưu trên thế giới mà đặc biệt trong lĩnh vực văn hoá như: Âm nhạc, hội hoạ, điện ảnh... văn hoá ăn uống cũng hoà vào quá trình hội nhập chung đó. Bởi vì để duy trì sự sống thì ăn uống luôn là việc quan trọng số một. Tuy nhiên, quan niệm của con người về chuyện này thì không phải ai cũng giống ai. Có những dân tộc coi chuyện ăn là chuyện tầm thường, đơn giản không đáng nói, nhưng lại coi chuyện ăn uống là thước đo để đánh giá phẩm hạnh của một con người.

Dân tộc Việt Nam đánh giá tính nết của người phụ nữ thông qua việc sắp xếp, nấu nướng trong bếp "*Trông bếp biết nết đàn bà*". Trong tính hiện thực của nó thì người Việt Nam đánh giá việc ăn uống rất quan trọng "*Có thực mới*

vực được đạo". Nó quan trọng tới mức, trời cũng không dám xâm phạm "Trời đánh còn tránh miếng ăn".

Ngày nay, trước sự phát triển mạnh mẽ về kinh tế, khoa học công nghệ... cuộc sống hàng ngày bị cuốn hút vào công việc và nếp sống công nghiệp được hình thành. Con người luôn khẩn trương vội vã, tiết kiệm thời gian... và nhu cầu ăn và phục vụ ăn nhanh, kịp thời cũng được hình thành theo với rất nhiều nhà hàng, khách sạn phục vụ đồ ăn nhanh, sẵn sàng phục vụ khi khách hàng có nhu cầu.

Mặt khác, du lịch đang trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống của con người ở mọi châu lục và ngày nay phát triển góp phần đẩy mạnh giao lưu văn hoá nói chung, trong đó có cả sự giao lưu về nếp sống, về thói quen... và cả văn hoá ẩm thực. Ăn uống là văn hoá, chính xác hơn đó là văn hoá tận dụng môi trường tự nhiên. Cho nên, sẽ không có gì ngạc nhiên khi dân cư các nền văn hoá gốc du mục lại thiên về ăn thịt, còn trong cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam thì lại bộc lộ rất rõ dấu ấn của "truyền thống văn hoá nông nghiệp lúa nước".

** Dưới ánh sáng của khoa học dinh dưỡng hiện đại, cách ăn của nhân dân ta trước đây rất hợp lý. Cách ăn này cũng rất phù hợp với điều kiện kinh tế, đặc điểm khí hậu và khả năng kỹ thuật của ta.*

Ví dụ: Chế biến dựa chủ yếu vào phơi, sấy và muối, nén. Phong cách ăn hình thành từ rất lâu đời và khoa học đến nay đã có rất nhiều biến đổi. Mọi người, mọi gia đình ngày nay đều cảm thấy tổ chức bữa ăn quá vất vả, mất thì giờ và cũng quá tốn kém. Ở các bếp tập thể, tiền ăn có hạn, việc cung cấp thực phẩm chưa ổn định, việc quản lý chưa tốt, đã dễ bị hao hụt và lãng phí mất mát nhiều... Vì thế hiện nay làm thế nào để cải thiện bữa ăn là vấn đề được nhiều người quan tâm.

- Trong thời kỳ kinh tế thị trường, cuộc sống ngày một nâng cao. Do vậy nhu cầu đòi hỏi ai cũng muốn ăn ngon. Một bữa ăn ngon làm người ta phấn khởi, thích thú nhưng đào tạo người nấu ăn, có chế độ thích hợp và chính sách rõ ràng, có trang thiết bị phục vụ cần thiết để phục vụ ăn đỡ vất vả đến nay vẫn chưa được chú ý đúng mức và cũng đang là một yêu cầu đòi hỏi chúng ta phải giải quyết. Cho nên trong giai đoạn mới hiện nay, chúng ta cần nhanh chóng cải tiến cơ cấu và tổ chức bữa ăn để góp phần cải thiện đời sống, tăng

cường sức khỏe và năng suất lao động của mọi người.

- Một bữa ăn hợp lý là một bữa ăn trước hết phải đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, đủ chất, các thực phẩm ăn vào trong người phải sạch, không độc, không có vi khuẩn độc hại. Đảm bảo bữa ăn ngon, chú ý tới khía cạnh văn hoá và tính chất văn minh, cuối cùng bữa ăn phải tiết kiệm.

* *Một số khuynh hướng mang tính quốc tế:*

- Khuynh hướng quốc tế hoá về tập quán và khẩu vị ăn uống: từ kiểu ăn cho đến món ăn, nguyên liệu.

Số lượng người sử dụng dao, đĩa để ăn tăng lên, khẩu vị và món ăn có sự giao lưu mạnh mẽ, nhiều loại thực phẩm, món ăn không còn là đặc sản độc đáo của riêng quốc gia hay một châu lục nào.

Ví dụ: Người châu Á cũng biết ăn bơ, phomát, bít-tết...

Người châu Âu cũng biết ăn mắm, phở, bún...

- Văn hoá ăn uống truyền thống riêng của mỗi dân tộc ngày càng bị phai nhạt, nhiều nơi, nhiều quốc gia chỉ còn tồn tại trong các lễ hội truyền thống dân tộc hoặc các dịp chiêu đãi đặc biệt.

- Sự giao lưu hoà nhập về kỹ thuật chế biến, nguyên liệu, gia vị ngày càng tăng, xu hướng Âu hoá ngày càng thịnh hành.

- Bữa ăn công việc ngày càng phổ biến với những suất cơm hộp, suất ăn nhanh, thức ăn đóng gói, đồ uống đóng chai...

- Khuynh hướng tâm linh - triết học trong văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Xem xét các loại thực phẩm, các cách ăn uống của người dân bình thường ở nước ta từ xưa đến nay, ta nhận ra một điều là họ đã biết ăn. Biết ăn để nuôi sống mình là điều tất nhiên, nhưng có cái lạ là họ lại biết ăn đúng, ăn ngon, và ăn đẹp. Ăn đúng nghĩa là ăn các thức ăn đủ chất, ăn thứ nọ kèm thứ kia, ăn đúng còn có nghĩa là họ biết ăn vào lúc nào, ăn thức ăn gì vào mùa nào, thức ăn gì phải chế biến đun nấu ra sao. Ăn ngon là ăn thứ nào cho hợp khẩu vị, ăn những thức ăn gì, gia giảm thế nào để có chất lượng cao. Ăn sao cho đẹp, cho thoả mãn cả vị giác, khứu giác, thị giác, thính giác... Đạt trình độ như thế phải có một trình độ văn hoá rất cao.

III. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG THEO TÔN GIÁO

1. Đạo Hồi

1.1. Sơ lược về đạo Hồi

Người sáng lập ra đạo Hồi là Mohamed (Mahomet). Ông sinh năm 570, xuất thân trong một gia đình quý tộc sa sút ở Mecca, bán đảo Ả rập và qua đời vào 8/6/632 tại Madina - Thành phố tiên tri sau mấy chục năm đi truyền đạo.

Đạo Hồi tên thật là Ixlam nghĩa là “*phục tùng*”, đây là đạo thờ nhất thánh tuyệt đối. Vị thần duy nhất mà họ tôn thờ là thánh Ala. Tên gọi đạo Hồi là cách gọi của người Trung Quốc và người Việt Nam, do nhóm dân tộc thiểu số người Hồi của Trung Quốc theo đạo này.

Ở Việt Nam cũng có người Chăm theo đạo Hồi do xuất xứ từ Malaixia. Đạo Hồi là quốc đạo của nhiều nước vùng Trung Đông. Tín đồ đạo Hồi rất đông, khoảng 900 triệu người ở rải rác hơn 50 quốc gia trong đó 20 quốc gia coi đạo Hồi là quốc đạo.

1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của những người theo đạo Hồi

Đạo Hồi có những luật lệ rất nghiêm ngặt. Lễ hội Hồi giáo là ngày sinh của thánh Mohamed vào cuối tháng 2 đầu tháng 3. Trong lễ hội, rượu và thịt lợn bị cấm trong bữa ăn của họ. Họ chỉ được ăn thịt các loại động vật khác khi được chuẩn bị theo những quy định nghiêm ngặt của luật đạo. Họ thường chỉ định cụ thể những người hoặc cơ sở cụ thể được sản xuất, chế biến thịt các loại động vật mà họ sử dụng trong bữa ăn.

Ở các nước khác, người Hồi giáo cũng chỉ đi ăn ở những nhà hàng không bán những món ăn được chế biến bằng thịt lợn và chỉ yên tâm khi trong nhà hàng có đầu bếp người Hồi giáo, nhưng bếp ăn này cũng chỉ được nhập thực phẩm từ cơ sở giết mổ đã tuân theo luật đạo Hồi.

Tháng Ramadan hay còn gọi là lễ tuần chay là tháng thứ 9 theo lịch Hồi giáo (từ 17/4 - 17/5 dương lịch) là tháng lễ quan trọng nhất và cũng là dịp lễ tết năm mới của tín đồ Hồi giáo. Vào những ngày của tháng này, các tín đồ phải nhịn ăn, nhịn uống, nhịn hút thuốc, nhịn yêu đương vào lúc mặt trời mọc. Các tín đồ được phép ăn uống khi tắt ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên cả những lúc này cũng phải ăn uống thanh tịnh và uống nước trong (chỉ miễn trừ cho phụ

nữ đang mang thai, đang cho con bú, trẻ em và binh lính đang làm nhiệm vụ).

Ban ngày mọi tiệm ăn phải đóng cửa. Cảnh sát ở các nước lấy đạo Hồi làm quốc đạo, sẵn sàng can thiệp vào các hiệu ăn không tuân thủ và những tín đồ không tuân thủ sẽ bị bắt và xử theo luật rất nghiêm. Thời gian cuối của tháng chay là lễ hội lớn với bữa tiệc gọi là Idd-ul-fita có những món ăn đặc biệt theo kiểu đạo Hồi. Sau tháng chay này, các tín đồ đều coi là chính thức bước sang năm mới.

Người Hồi giáo thực hiện rất nghiêm ngặt và tự giác theo những quy định của thánh kinh Coran. Món ăn thường dùng của người theo đạo Hồi là món thịt cừu, cơm nấu cary... Hầu như bất cứ người Hồi giáo nào cũng không ăn thịt lợn, thịt chó, thịt các con vật bị chết vì bệnh tật, thịt đã cúng thần, không uống rượu, hút thuốc, dùng thuốc kích thích gây nghiện... Có người cho rằng chính vì thế những người đàn ông Ả rập rất khoẻ.

2. Đạo Hindu (Ấn Độ giáo)

2.1. Sơ lược về đạo Hindu

Trước đây đạo Hindu còn được gọi là đạo Bàlamôn. Đây là đạo chính của người Ấn Độ, phát triển mạnh ở vùng Bắc Ấn. Những người theo đạo Hindu thờ đa thần nổi tiếng nhất là 3 thần Barama, Siva và Visnu. Ngoài các vị thần nói trên, các loài động vật như khỉ, bò, rắn, hổ, cá sấu, chim công, vẹt, chuột... cũng là các thần đang thờ của đạo Hindu, trong đó được tôn sùng hơn cả là thần bò và thần khỉ.

2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của những người theo đạo Hindu

Đạo Hindu cấm ăn thịt bò cái và các chế phẩm từ chúng (theo họ thì bò cái là con vật linh thiêng), ngay cả sữa, người Hindu cũng không dùng sữa bò mà dùng sữa trâu. Đạo không cấm ăn thịt các loại động vật khác nhưng đa số người Hindu không ăn thịt và tự họ thích ăn chay. Lễ hội của họ thường tập trung vào những ngày cuối đông, đầu xuân:

- + Lễ hội Raksha Bandha là lễ hội khăng khít thắt chặt tình anh em, nam nữ đồng môn, kết thúc vào tháng 7 và tháng 8.
- + Janam ashtamin là lễ hội mừng ngày sinh của thần Krishna vào tháng 8.
- + Dussebra là lễ hội chống quỷ dữ.

+ Pivali là ngày hội ánh sáng vào ban ngày tháng 10, tháng 11.

Món ăn trong các ngày lễ hội trên sử dụng chủ yếu món samosas gồm chuối, kẹp mềm, rau.

3. Đạo Phật

3.1. Sơ lược về đạo Phật

Đạo Phật mang tên người sáng lập là Phật Đà. Đạo này có gốc tích từ Bắc Ấn Độ và theo Phật lịch thì năm 544 trước công nguyên (TrCN) là năm mở đầu của kỷ nguyên Phật giáo. Về giới luật, tín đồ Phật giáo phải kiêng 5 thứ:

- + Không sát sinh.
- + Không trộm cắp.
- + Không tà dâm.
- + Không nói dối.
- + Không uống rượu.

Trong đó, giới luật “không sát sinh” là không được giết người, còn giết các con vật khác luật cấm không khắt khe lắm.

3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của những người theo đạo Phật

Phật giáo lúc đầu không cấm các tín đồ ăn thịt. Tục ăn chay không được ăn thịt động vật là do vua Lương Vũ Đế (502 - 547) của Trung Quốc đặt ra vào thời kỳ đạo Phật thịnh hành ở nước này. Hiện nay, ở các nước châu Á: Trung Quốc, Việt Nam, Nêpan, Mianma, Nhật Bản, Triều Tiên... có nhiều Phật tử nhưng chỉ có những tăng ni thực hiện việc ăn chay hoàn toàn, còn những Phật tử khác tùy theo từng người có thể ăn chay vào các ngày 1 và 15 hoặc ăn chay bán nguyệt... Các món ăn chay rất phong phú được chế biến chủ yếu từ đậu, đỗ, vừng, lạc và các loại rau, nấm, các loại thảo mộc khác.

4. Đạo Cơ đốc (đạo Kitô)

4.1. Sơ lược về đạo Cơ đốc

Đạo Kitô - tiếng Anh, Pháp ghi là “Christianisme”, tiếng Hán Việt đọc là Cơ đốc giáo - là một tôn giáo lớn do Jesus Christ sáng lập. Đạo Kitô cho tới nay gồm 3 môn phái lớn: Gia tô, Tin lành và chính giáo. Hiện nay, theo ước tính có trên 1 tỷ tín đồ Cơ đốc giáo. Trên thế giới, nhiều nước coi Cơ đốc giáo là quốc đạo.

4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của những người theo đạo Cơ đốc

Những quy định ăn uống của đạo Cơ đốc giáo cũng có nhưng không ngặt nghèo và các tập quán, khẩu vị ăn của người theo Cơ đốc giáo ít chịu ảnh hưởng bởi tôn giáo, loại trừ yếu tố đạo đức, phẩm hạnh nhưng thực tế, để tuân theo họ cũng phải nhin, kiểm chế. Những quy định kiêng kỵ trong ăn uống như:

- Giáo phái Mormoms có luật lệ hạn chế và kiêng hoàn toàn rượu, chè, cà phê trong mọi trường hợp.

- Bắt đầu từ ngày trước tuần chay, bánh kẹo được sử dụng thường xuyên và là thành phần không thể thiếu được trong các bữa ăn của tuần thánh (tuần lễ phục sinh và là tuần có một ngày chủ nhật của cuối tháng 3 đầu tháng 4 - cụ thể do giáo hội chỉ định). Các món ăn đều phải theo quy định của nhà thờ, đến chủ nhật của tuần lễ phục sinh thì dùng loại bánh được làm từ hạnh nhân, sôcôla, trứng được ăn như dấu hiệu của cuộc sống mới và sự giàu sang.

- Lễ Nôen 25/12 là lễ hội với bữa tiệc lớn có món gà tây quay thay thế các món nướng khác.

- Ngày lễ thánh ở mỗi nước có tập tục khác nhau:

+ Hà Lan lấy ngày 6/12 ngày lễ thánh Nicolas, họ ăn bánh quy kiểu Hà Lan.

+ Tây Ban Nha lấy ngày 6/1 và họ làm bánh hình vương miện.

+ Hoa Kỳ lấy thứ 5 tuần thứ 4 tháng 11 là ngày tạ ơn Chúa, họ ăn món gà tây truyền thống và bí ngô nhồi nhân.

5. Đạo Do Thái

5.1. Sơ lược về đạo Do Thái

Đạo Do Thái ra đời sớm hơn các tôn giáo khác như Cơ đốc giáo. Hồi giáo... Đạo Do Thái gắn liền với lịch sử dân tộc Ixraen và theo những giáo lý của dân tộc này. Họ theo tín ngưỡng một thần đó là thần Yauây - thần dân tộc. Ý định, mục đích của thần được thể hiện trong pháp luật mà thần có ý gọi ra. Tuân theo ý chỉ của thần là tuân theo những pháp luật của đạo Do Thái.

Một trong những đặc điểm nổi bật của những người theo đạo Do Thái là không bài xích các tôn giáo khác.

Những người theo đạo Do Thái có những cuốn sách như: “Ngũ kinh”, sách tiên tri, sách Thánh... với những nội dung hết sức phong phú và những lời răn dạy con người phải sống như thế nào cho đúng...

5.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của những người theo đạo Do Thái

Những người theo đạo Do Thái có rất nhiều quy định nghiêm ngặt trong ăn uống. Theo quy định của đạo Do Thái, phạm là thực vật, các loại chim, gà đều có thể ăn. Đối với các loại thú, chỉ cho phép ăn các loại động vật chân có móng và động vật nhai lại, trên thực tế chỉ có thịt bò và thịt cừu là có thể ăn được. Đối với động vật thủy sinh, những giống không có vây, không có vảy, thì không được ăn. Đối với các loại thịt, sách luật pháp quy định:

1. Không được giết mổ các loại bò, dê, gia cầm già yếu, bệnh tật để lấy thịt đem bán. Đối với các loài vật chết không bình thường cũng không được ăn.
2. Không được ăn thịt sống.
3. Không được uống máu, ăn tiết.
4. Không được cùng ăn thịt bò, thịt cừu và sữa bò, sữa cừu trong một bữa.
5. Không được ăn mỡ ở dưới phúc mạc bò, cừu.
6. Không được ăn gân và móng bò, cừu.

Quy định khi giết mổ các loại bò, cừu, gia cầm, cần một nhát dao là chết ngay, không được phép kéo dài nỗi đau của súc vật. Do đó mổ thịt các loại gia cầm, bò, cừu phải được chỉ bảo và huấn luyện của thầy, thông thường là cha truyền con nối từ đời này qua đời khác để giữ nghề này. Các loại thịt bò, thịt cừu phải đảm bảo sạch sẽ và có chuyên gia kiểm nghiệm. Chậu, bát đựng thịt bò, thịt cừu phải do giáo đồ của phái đó làm ra. Khi đi xa, những người theo đạo Do Thái phải đem theo chậu, bát của mình phù hợp với giáo quy để sử dụng trên đường. Nếu đã ăn hết thịt trong chậu, bát đựng thịt mang theo thì họ có thể ăn hoa quả, rau cho đỡ đói, thậm chí còn không được sử dụng những đồ dùng của quán ăn.

Tôm, thịt lợn, thịt chim bị cấm trong thời gian cầu nguyện. Các thực phẩm được phép ăn là các loại cá có vây, có vảy; các loại động vật có móng, sừng từ 2 ngón trở lên và chỉ ăn khi các loại thực phẩm này đã được chuẩn bị theo luật đạo Do Thái. Người Do Thái chỉ ăn thịt do chính người Do Thái giết mổ, chuẩn bị và bán riêng cho họ.

Sữa và thịt không được sử dụng cùng trong một món ăn, các món ăn được chế biến từ 2 nguyên liệu này không được cho ăn cùng một bữa và phải cách nhau ít nhất 3 tiếng.

Ngày thờ phụng Chúa là từ lúc mặt trời mọc thứ 6 đến lúc mặt trời mọc lại thứ 7 hàng tuần, ngày này là ngày nghỉ không làm việc để thờ phụng Chúa Juda, buổi tối họ làm bánh mì cuộn thừng gọi là món Chollab, cất khúc để ăn.

Câu hỏi ôn tập

1. Phân tích khái niệm tập quán và khẩu vị ăn uống?
2. Trình bày cơ cấu và tính chất các bữa ăn trong ngày?
3. Phân tích đặc điểm các bữa ăn trong ngày, từ đó hãy rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch trong các bữa ăn khác nhau?
4. Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống?
5. Trình bày tập quán và khẩu vị ăn uống theo các tôn giáo khác nhau, từ đó rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch theo từng tôn giáo khác nhau?

Chương 3

TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG KHU VỰC CHÂU Á

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

Học sinh biết được những kiến thức cơ bản về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á; những đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia trong khu vực châu Á.

- Về kỹ năng:

Học sinh có khả năng phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia khu vực châu Á.

- Về thái độ:

Hình thành lòng yêu nghề, say mê công việc.

Nội dung tóm tắt:

Chương này gồm 2 phần, phần thứ nhất sẽ cho chúng ta biết những kiến thức cơ bản về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á; phần thứ hai sẽ cho chúng ta những kiến thức về những đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia trong khu vực châu Á như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Thái Lan, Ấn Độ và những yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước đó.

I. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CHUNG CỦA KHU VỰC

Khu vực châu Á - Thái Bình Dương bao gồm các nước: Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam và các nước Asean khác, các nước lân cận Trung Quốc như Mông Cổ, Nêpan.

Có thể nói đây là vùng hầu hết chịu ảnh hưởng chung của nền văn hoá văn minh Trung Hoa từ rất lâu đời nên nhiều nét văn hoá dân tộc của khu vực này đều có nguồn gốc từ Trung Hoa từ chữ viết, âm nhạc, kiến trúc đến văn hoá ăn uống.

Khu vực này chiếm một số lượng dân số rất lớn (khoảng 2 tỷ người tương đương 30 % dân số thế giới), đại diện là các nước như: Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản.

1. Cơ cấu bữa ăn

Người châu Á thường ăn ba bữa một ngày gồm: ăn sáng, ăn trưa, ăn tối.

- Bữa sáng: Là bữa ăn điểm tâm, ăn lót dạ, không mang tính chất ăn no.

Ví dụ: Phở, bún, cháo, miến,...

- Bữa trưa và bữa tối: Mang tính chất ăn no, thường ăn cơm, thịt, rau...

Trong bữa ăn, người châu Á không nhất thiết phải tuân theo thứ tự món ăn một cách chặt chẽ. Người ăn có thể ăn theo trật tự món ăn nhưng cũng có thể dùng món nào trước cũng được nếu họ thích và thậm chí có thể ăn một số món cùng một lúc và ăn trong suốt bữa ăn.

2. Dụng cụ trong ăn uống

Người châu Á thường dùng bát, đũa để ăn cơm.

- Bát: Bát để ăn cơm là loại bát nhỏ, sâu lòng có đường kính miệng từ 10 - 12cm.

- Đũa: Đũa thông thường vượt nhỏ một đầu và gấp đôi ăn bằng đầu nhỏ đó. Đũa thường dài khoảng 20 - 25cm. Đũa thường được làm từ tre hoặc gỗ vót tròn có đường kính 8mm, và gần đây thấy có xuất hiện loại đũa làm từ nhựa, píp... nhưng vẫn không tiện lợi bằng dùng đũa tre và đũa gỗ.

3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến trong ăn uống

- Gạo là lương thực chính trong các bữa ăn, gạo thường được sát vỏ còn nguyên hạt để nấu cơm và cơm đóng vai trò rất quan trọng trong bữa ăn. Gạo còn được dùng ở dạng bột làm nhiều loại bánh khác nhau.

- Ngoài gạo ra, lương thực của châu Á còn có ngô, khoai, sắn... là lương thực phụ dùng để ăn kèm hoặc có thể ăn thay cơm.

- Trong bữa ăn sau cơm là rau quả và các loại thịt từ động vật.

Nhìn chung người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn và thường dùng thực phẩm dạng tươi nguyên hoặc dạng khô nhưng lại ít dùng sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi như trâu, bò; lợn...

Trong bữa ăn, người châu Á sử dụng nhiều loại gia vị tạo vị và tạo mùi như: tạo vị hăng, cay, mặn, ngọt của ớt, hạt tiêu, muối mắm, đường, hành, tỏi dùng để tẩm ướp, chấm ăn kèm với thức ăn.

Việc sử dụng các loại gia vị này có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Kỹ thuật tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Hầu như các món ăn Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến (trừ một số món luộc), có những món ăn việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người đầu bếp tạo ra sự độc đáo, hấp dẫn, thành công của mỗi người ăn.

4. Phương pháp chế biến

Các món ăn châu Á rất phong phú, đa dạng về chủng loại và chất lượng, không có một quốc gia nào có thể thống kê được hết số món ăn của nước mình. Vì vậy, phương pháp chế biến cũng rất phong phú và đa dạng nhưng chủ yếu là nấu, rán, luộc, kho...

Ví dụ: Việt Nam là một nước có truyền thống lịch sử lâu đời, lại là nước nông nghiệp trồng lúa nước, có nhiều dân tộc khác nhau do vậy mà các sản phẩm từ nông nghiệp có rất nhiều, cộng với phương pháp chế biến độc đáo đã tạo ra rất nhiều các món ăn mang bản sắc văn hoá dân tộc đậm đà.

5. Trạng thái của món ăn

Món ăn được chế biến ở rất nhiều trạng thái khác nhau từ khô đến ướt. Trạng thái món ăn rất phong phú và đa dạng.

6. Cách trình bày bữa ăn

Bữa ăn được bày theo mâm và toàn bộ các món ăn của bữa ăn được bày hết lên đĩa, bát và bày ra mâm để thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn.

7. Ứng xử trong ăn uống

Người châu Á ngồi khoanh chân trên giường hoặc ngồi chiếu bên mâm thức ăn hoặc dùng bàn ăn để ngồi ăn. Trước và trong khi ăn, người châu Á có

phong tục là chủ nhà thường mời và gấp thức ăn cho khách, người có địa vị thấp hơn phải mời và ăn sau người có địa vị cao hơn.

Ví dụ: Người Việt Nam ta thường có câu “*Kính lão đắc thọ*”. Thông thường trong các bữa cỗ, bữa tiệc, ta thường thấy người lớn tuổi ngồi mâm trên và ăn trước, người ít tuổi, hàng con cháu ăn sau.

Tóm lại, thông qua những đặc điểm chung của nghệ thuật ẩm thực khu vực châu Á - Thái Bình Dương, chúng ta có thể rút ra đặc điểm đặc trưng của ẩm thực khu vực này như sau:

- Đây là khu vực dùng gạo làm lương thực chính và dùng dưa để ăn.
- Món ăn và các phương pháp chế biến phong phú cả về hình thức và chất lượng.

II. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA MỘT SỐ QUỐC GIA KHU VỰC CHÂU Á

1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam

Nền văn hoá của Việt Nam mang dấu ấn của truyền thống văn hoá nông nghiệp lúa nước. Trải qua sự biến đổi bốn nghìn năm, những yếu tố địa lý và lịch sử văn hoá đã ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta. Văn hoá ẩm thực Việt Nam chịu ảnh hưởng của khu vực châu Á và đặc biệt chịu ảnh hưởng lớn của nền văn hoá ẩm thực Trung Quốc. Mặt khác, Việt Nam cũng bị ảnh hưởng của nền văn hoá ẩm thực của Pháp và Mỹ, nhưng do truyền thống độc lập, tự chủ của dân tộc nên nền văn hoá ẩm thực của dân tộc vẫn được bảo tồn và giữ gìn được bản sắc riêng.

1.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

1.1.1. Địa lý, khí hậu

Vị trí địa lý Việt Nam nằm trong vòng nội chí tuyến nóng ẩm gần sát chí tuyến Bắc, đồng thời lại ở trung tâm khu vực Đông Nam Á còn được gọi là châu Á gió mùa vừa gắn vào lục địa châu Á như là rìa phía Đông của bán đảo Trung Ấn, vừa thông ra Thái Bình Dương qua biển Đông và Việt Nam là quốc gia mang tính biển lớn nhất trong các nước Đông Nam Á. Việt Nam có một chiều dài đường biên giới rất lớn, tiếp giáp với nhiều nước, cả trên đất liền lẫn trên biển. Đất nước Việt Nam bao gồm một phần lãnh thổ trên đất liền và một

phần là vùng biển và thềm lục địa với diện tích 329.600 km² dân số trên tám mươi triệu người, phân bố ở 3 miền: Bắc, Trung, Nam.

Ngoài ra, Việt Nam là một nước có khí hậu nhiệt đới gió mùa ẩm. Việt Nam nằm trong vòng nội chí tuyến nóng ẩm lại ở trung tâm khu vực Đông Nam châu Á thuộc vùng nhiệt đới gió mùa. Khí hậu có mùa nóng, mùa lạnh ở miền Bắc. Mùa khô, mùa mưa ở miền Nam.

Có thể nói, đây là hai yếu tố mang tính cơ bản tác động đến tập quán và khẩu vị ăn uống của các vùng dân cư hoặc của mỗi dân tộc. Vì vậy, mùa nóng người Việt Nam thường sử dụng những món ăn mát, nguội, nhiều nước, nhiều rau, nhiều nguyên liệu chủ yếu có nguồn gốc từ thực vật. Mùa lạnh thường sử dụng những món ăn đặc, nóng, ít nước, nhiều chất béo, nhiều tinh bột.

Vị trí địa lý và khí hậu như vậy đã tạo điều kiện cho khẩu vị ăn uống của Việt Nam phong phú, đa dạng. Khẩu vị ăn uống vừa mang đặc điểm của vùng khí hậu nóng lại vừa mang đặc điểm của vùng khí hậu lạnh. Nguyên liệu thực phẩm phong phú, nhiều chủng loại.

1.1.2. Lịch sử - văn hoá

Việt Nam có lịch sử hùng mạnh hơn bốn nghìn ngàn năm dựng nước và giữ nước, lại liên tục bị giặc ngoại xâm xâm lược trong đó sự thống trị của các triều đình phong kiến Trung Quốc nhiều nhất và kéo dài nhất.

Yếu tố lịch sử này đã chi phối đến nền văn hoá ăn uống của Việt Nam rất nhiều. Văn hoá ẩm thực Việt Nam chịu ảnh hưởng nhiều của văn hoá ẩm thực Trung Hoa, văn hoá ẩm thực Pháp ở miền Bắc và miền Nam chịu ảnh hưởng nhiều của văn hoá ăn uống và lối sống Mỹ.

1.1.3. Tôn giáo

Người Việt Nam chủ yếu theo đạo Phật và một số tôn giáo khác (đạo Cơ đốc, đạo Hồi, đạo Hoà Hảo, đạo Cao Đài...). Tôn giáo cũng ảnh hưởng ít nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam. Ví dụ: Theo đạo Phật có chế độ ăn chay vào một số ngày trong tháng (ngày 1 - 15 âm lịch).

1.1.4. Kinh tế

Nền kinh tế nước ta dần thoát khỏi sự lệ thuộc và trì trệ từ năm 1990 xoá bỏ cơ chế tập trung quan liêu bao cấp đến nay đã có những bước phát triển

quan trọng. Nếp sống công nghiệp được hình thành, thu nhập dân cư dần ổn định và ngày càng được nâng cao, người dân không chỉ đòi hỏi ăn no, mặc ấm mà đã phát triển lên ăn ngon, mặc đẹp, nhu cầu giải trí, đi du lịch tăng cao...

Hiện nay, việc chi cho ăn uống chiếm khoảng 53% tổng chi tiêu dùng trong gia đình, chỉ còn lại 47% chi cho mua sắm, giao thông, giải trí... Chúng ta thấy mức sống nhân dân còn thấp, thu nhập chủ yếu phải chi cho nhu cầu sống hàng ngày rất nhiều. Mặt khác, lượng người nước ngoài từ nhiều quốc gia khác nhau đến Việt Nam đầu tư, làm việc hoặc du lịch cũng ngày càng nhiều. Họ giới thiệu những món ăn và tập quán ăn uống của họ. Vì vậy, họ đòi hỏi phải phục vụ tập quán và khẩu vị ăn uống theo sở thích của họ.

Từ những yếu tố mang tính kinh tế trên đã ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta trong thời gian gần đây. Món ăn của Việt Nam phong phú và đa dạng hơn, phương pháp chế biến cầu kỳ hơn.

1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam

Việt Nam là nước nông nghiệp trồng lúa nước do vậy mà cách ăn uống hàng ngày của người Việt Nam bắt nguồn từ nền văn hoá nông nghiệp.

1.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Từ ngàn xưa, người Việt Nam ăn đâu phải là chỉ để ăn no mà còn để thưởng thức ăn ngon, mà “ngon” hay ngon miệng là một phạm trù lớn của nghệ thuật ẩm thực Việt Nam.

Người Việt Nam thường ăn 3 bữa một ngày gồm bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa ăn tối. Bữa ăn sáng người Việt Nam thường ăn điểm tâm, ăn nhẹ, không mang tính chất ăn no (phở, bún, miến, cháo...). Bữa ăn trưa người Việt Nam thường ăn mang tính chất ăn no: ăn cơm + thịt + rau... Bữa tối mang tính chất ăn no và thường phần lớn các gia đình là bữa ăn chính thức trong ngày, cũng là lúc mọi người trong nhà tụ họp đông đủ nhất sau một ngày làm việc.

Các món ăn của người Việt Nam thường được bày ra mâm, bàn. Dụng cụ chủ yếu là bát và đũa. Thông thường sử dụng loại bát sâu lòng, có đường kính khoảng từ 8 - 10cm, đũa sử dụng là đũa tre hoặc đũa gỗ có đường kính khoảng 8mm, có chiều dài khoảng trên dưới 30cm. Đôi đũa được người Việt Nam sử dụng rất linh hoạt trong khi ăn với nhiều chức năng khác nhau như ngoài việc gấp thức ăn, và cơm, người ta còn dùng đũa để dằm, quấy, trộn, vét... thức ăn và làm vật nối cho cánh tay dài ra để gấp được những món ăn ở xa, để ăn được

dễ dàng và tạo được cảm giác thoải mái khi ăn. Đồi dưa đối với người Việt Nam đã trở thành biểu tượng, hay tượng trưng cho đồi lúa “*Vợ chồng như dưa có đôi*” hay cho sự đoàn kết “*Số họ dưa chọn cột cờ*”... Do vậy, đồi dưa tuy giản đơn vẫn được người nước ngoài coi trọng và cho rằng đó là một trong những nét tiêu biểu, độc đáo của văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Người Việt Nam có tập quán là ăn trộn, do vậy mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đầy đủ các món ăn: rau, thịt, canh... Lương thực chính là gạo, ngoài ra còn có một số lương thực phụ khác như: ngô, khoai, sắn và các loại rau, củ, hoa quả... Điều này có thể hiểu được vì nước ta nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới ẩm, gió mùa nên có nhiều chủng loại rau rất phong phú đa dạng. Người ta sử dụng rau quả theo mùa (“Mùa nào thức nấy”).

Trong bữa ăn của người Việt Nam, ngoài cơm (lương thực) và rau quả còn thường xuyên có các loại thức ăn động vật là cá hoặc thịt (thực phẩm). Thêm vào đó có các loài thủy sản khác như: tôm, cua, ếch, nhái, ốc... Đó là những loài thủy sản đặc trưng vốn có của vùng sông nước ở nước ta. Từ loài thủy sản, đặc biệt là cá, người Việt từ xưa đã biết chế biến ra một loại nước chấm (nước mắm) đặc biệt để dùng trong bữa ăn với rau quả. Để giảm bớt mùi tanh của các loại thủy sản, trong khi ăn với thức ăn này, người ta còn biết sử dụng nhiều loại rau quả làm gia vị như chanh, ớt, gừng, hành, tỏi, riềng, rau mùi, rau răm, rau húng, tía tô, thìa là, xương sông, kinh giới, lá lốt... Trong bữa ăn của người Việt Nam thịt các loại động vật chiếm tỷ lệ không cao. Các loại thịt phổ biến được ưa dùng như thịt gà, thịt lợn, thịt trâu, thịt bò... Một số món ăn thịt gia súc được sử dụng nhiều và chế biến cầu kỳ trong các bữa tiệc, lễ hội, lễ tết và các cuộc hiếu, hỷ, cỗ bàn... hoặc làm lễ dâng cúng thần linh.

Đặc biệt nhất trong khoa nấu nướng của người Việt Nam là cách pha nước chấm và làm các món ăn để lâu như dưa, cà, tương, mắm. Nước chấm thì có tương, nước mắm chanh ớt, nước mắm gừng, nước mắm cà cuống, nước mắm dấm tỏi.

Trong ăn uống, người Việt Nam rất coi trọng triết lý âm dương ngũ hành của các món ăn; sự âm dương trong cơ thể con người và sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên. Trong quá trình sống, người Việt phân biệt thức ăn theo 5 mức âm - dương, tương ứng với ngũ hành: hàn (lạnh, âm nhiều là thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều là hỏa); ôn (ấm, dương ít là mộc);

bình (mát, âm ít là kim) và trung tính (vừa phải âm dương điều hoà là thổ). Dựa trên cơ sở đó, người Việt Nam từ bao đời nay đã biết điều chỉnh theo quy luật âm dương bù trừ và chuyển hoá lẫn nhau để chế biến ra những món ăn có sự cân bằng âm dương. Chính vì vậy, mà ở Việt Nam đã sớm có tập quán biết dùng các loại rau gia vị để điều hoà âm dương hay thủy - hỏa của các món ăn với nhau. Ví dụ như: Ớt thuộc loại nhiệt (dương), cho vào các món ăn thủy sản (cá, tôm, cua...) là những món ăn vừa hàn lại bình (âm - trung tính) hoặc gừng và rau răm thuộc loại nhiệt (dương) ăn kèm với trứng vịt lộn thuộc loại hàn (âm)...

Người Việt Nam dùng rất nhiều phương pháp chế biến: luộc, ninh, tần, chưng cách thủy, om, kho, hấp, xào, rán quay... trong đó luộc, nấu canh, ăn ghém (rau) và kho (làm thức ăn mặn)... là những cách thức chế biến thức ăn mang tính phổ cập.

Khi ăn, người Việt Nam thường ngồi chiếu hoặc ngồi ghế. Mọi người quây quanh mâm cơm thể hiện sự đầm ấm. Trong khi ăn, người Việt Nam thường hay trò chuyện một cách vui vẻ hoặc nhân đó bạn bè hoặc người thân an ủi, động viên, chia sẻ lẫn nhau. Trước và sau khi ăn, người Việt Nam thường mời ăn - điều này thể hiện lễ giáo và sự kính trọng với người trên. Trong khi ăn, người Việt Nam thường chú ý đến cách nói năng, ý tứ khi ngồi và ăn phải đúng mực: không ăn nhanh quá hoặc chậm quá, không ngồi quá lâu và ăn quá nhiều hoặc quá ít, không ăn hết nhẵn hoặc bỏ dở. Vì vậy trong dân gian Việt Nam vẫn lưu truyền câu ca dao tục ngữ răn dạy người ta như "Ăn trông nồi, ngồi trông hướng" hay "Ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ"...

1.2.2. Tập quán và khẩu vị trong ăn của một số vùng của Việt Nam

** Miền Bắc:*

Với tính chất là trung tâm chính trị, kinh tế, văn hoá của cả nước trong hàng nghìn năm, Thăng Long - Đông Đô - Hà Nội lại là nơi có sự giao lưu văn hoá rộng rãi và đa dạng với nước ngoài. Văn hoá Trung Quốc, Ấn Độ, văn hoá phương Tây đặc biệt là văn hoá Pháp đã ảnh hưởng không nhỏ vào văn hoá nước ta và ảnh hưởng ấy thể hiện trước hết và nhiều nhất là ở Thủ đô. Sự hội tụ văn hoá của cả nước và sự giao lưu văn hoá với nước ngoài thể hiện trong văn hoá vật chất và văn hoá tinh thần của Thủ đô trong đó có nghệ thuật nấu ăn.

- Đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của miền Bắc: Khẩu vị ăn vừa mang đặc điểm vùng khí hậu lạnh vừa mang đặc điểm vùng khí hậu nóng nên:

+ Về mùa lạnh: Người miền Bắc ăn rất nhiều thịt và các sản phẩm từ thịt (giò, chả), dùng nhiều món xào, nấu, kho.

+ Về mùa nóng: Ăn nhiều món canh được chế biến bằng phương pháp luộc, trần... Tỷ lệ thức ăn có nguồn gốc thực vật nhiều hơn động vật, dùng nhiều món luộc, nấu...

- Thực phẩm: Dùng nhiều là thịt gia súc (trâu, bò, lợn...) hay thịt gia cầm (gà, ngan, ngỗng), cá, cua... rau (rau muống, bầu, bí, rau ngót, bắp cải...). gia vị sử dụng nhiều là dấm, chanh, sấu, me, ớt, tiêu, gừng, hành, tỏi...

- Các món ăn ít cay, ít ngọt, nổi mùi thơm trong khi chế biến, ít khi có đường, ớt trực tiếp vào món ăn, có nhiều món ăn đặc sản truyền thống lâu đời mang tính độc đáo.

Khẩu vị miền Bắc hết sức tinh tế và nghiêm ngặt:

*“Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng khóc ngồi
Bà ơi ra chợ mua tôi đồng riềng
Con trâu ngó ngó nghiêng nghiêng,
Mày đã có riềng để tôi cho tao.”*

Người miền Trung và miền Nam trộn rau răm với thịt gà, không có rau răm người ta có thể cho thứ rau khác, ở đồng bằng sông Cửu Long cho ngọn đinh lăng. Nhưng người miền Bắc, khi ăn thịt gà không chấp nhận bất cứ thứ lá gì khác ngoài lá chanh. Khi ăn gỏi cá, người miền Bắc chỉ thích ăn cá mè và phải có hai thứ rau chủ chốt là đinh lăng và vọng cách. Riêng món bún cũng có những quy định rạch ròi: bún ốc đi với nước chua và ớt băm nhuyễn; bún chả được ăn cùng nước mắm pha và rau húng Láng; bún bung với dộc mùn; canh bún, cá rô, rau cần, bún thang nổi vị mắm tôm...

Có lẽ chính quan điểm về cái ăn và phong cách ăn đã góp phần tạo nên những món ăn đặc sắc của xứ Bắc.

Cách chế biến tinh tế, gia vị thanh nhẹ khiến cho người ăn chiêm ngưỡng, không thể vội vã và ồn ào. Nước dùng của phở, của bún thang là thứ nước nấu xương với lửa liu riu, sôi lăn tăn không được đun to quá, phải luôn tay

hớt bọt lúc vừa sôi, nấu làm sao để khi dùng là một thứ nước trong vắt như nước mưa, thoảng màu hơi vàng mà chưa nổi thành mầu vàng, nếm thấy ngọt lịm nơi đầu lưỡi.

Nói đến hương và vị của món ăn Việt Nam nói chung, miền Bắc nói riêng không thể không nói đến món ăn ở Hà Nội. Hà Nội ở giữa đồng bằng cho nên món ăn Hà Nội được chế biến chủ yếu từ các sản phẩm nông, ngư nghiệp như thịt lợn, bò, gà, tôm, cua, ốc, rau quả...

Thực đơn món ăn Hà Nội vô cùng phong phú và đa dạng không chỉ nổi tiếng vì các món ăn mang đậm bản sắc mà còn vì các món ăn tiếp thu được của nước ngoài.

Ví dụ: + Món thịt sơn son (thịt quay) Hàng Buồm.

+ Lạp sườn, thịt kho tàu du nhập từ Trung Quốc.

+ Phở Hà Nội có nhiều loại như: phở bò (tái, chín, nạm, gầu...) phở xốt vang, phở xào...

Trong ăn uống, cách ứng xử của người miền Bắc cũng rất tinh tế, nhẹ nhàng "*Lời chào cao hơn mâm cỗ*", "*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*", "*Kính lão đắc thọ*", "*Một miếng giữa làng bằng một sàng xó bếp*". Bao giờ người lớn tuổi, người được tôn trọng cũng được mời ăn trước, gắp những miếng ngon cho người khác. Người miền Bắc ưa được gắp, được mời chào vồn vã. Trong ăn uống cũng rất khó mời được họ ăn mà phải rất khéo léo, tế nhị...

* Miền Trung

- Đặc điểm nổi bật của khẩu vị ăn miền Trung là các món ăn có vị cay. Ớt được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong các món ăn và bữa ăn ở dạng tươi hoặc khô, có thể dùng chế biến cùng món ăn và để ăn kèm thêm ngoài.

- Người miền Trung cũng ưa vị ngọt nhưng vừa phải.

Tiêu biểu khẩu vị ăn vùng này là khẩu vị ăn của người Huế... Vùng này kinh tế còn khó khăn nhưng do ảnh hưởng của nền văn hoá cung đình nên các món ăn rất phong phú, thể hiện nét lịch lãm của con người xứ Huế. Có thể kể ra hàng loạt các món ăn đặc sản của Huế như: cơm hến, tôm chua, bún bò giò heo...

- Nét nổi bật nhất trong một mâm cơm xứ Huế (dù là bữa cơm cung đình hay một bữa cơm bình dân trong mỗi gia đình) là tính hài hoà. Hài hoà về màu

sắc, hương vị; hài hoà về âm dương, hài hoà trong bố cục, bát đĩa, dĩa, thìa, ... (hài hoà như tự nhiên thiên nhiên).

- Ăn uống theo mùa cũng là một điểm nổi bật của cơm Huế "*Mùa nào thức nấy*", mùa nào cũng đều có món ăn riêng.

- Những món ăn của người Huế được chế biến từ những nguyên liệu rất dân dã, phổ thông, không đắt nhưng trình bày rất đẹp và quyến rũ. Các món ăn rất ngon, luôn làm hài lòng những thực khách khó tính như cơm hến, tôm chua, giò heo, bún bò.

Với bờ biển dài, bề ngang hẹp, khẩu vị của miền Trung có mắm ruốc, cá khô đã đi vào mâm cơm của số đông thay cho "tương cà gia bản" của truyền thống miền Bắc. Món cá ngừ kho chan bún, bánh tráng là đặc sản của dọc suốt chiều dài miền Trung. Nói chung, món cá kho miền Trung phần nhiều là cá biển và thường kho lẫn với các loại rau, quả như khế, cà chua, dứa, dưa môn, dưa cải, chuối chát, trái vả, dưa hường, mít non...

Món gỏi cũng phần lớn chế biến từ cá biển và các loại hải sản như tôm, mực, nổi tiếng có gỏi cá mai Phan Thiết. Suốt miền Trung cho đến miền Đông Nam Bộ có món gỏi mít non hấp dẫn.

Miền Trung còn có món mỳ Quảng nổi tiếng. Cũng như hủ tiếu của Nam Bộ, mỳ Quảng là biến thể của phở, đều từ bột bánh làm bằng gạo chan nước dùng. Ở vùng biển, tôm cá nhiều, bò trâu ít, phở trở thành món cao cấp nhớ mà thèm, bà con ta đã sáng tạo món mỳ Quảng, cũng là bánh sợi bột gạo, nhưng nước dùng từ tôm, thịt heo, thịt vịt. Có lẽ để bánh bột hoà hợp với nước chan chế biến từ hải sản, bột bánh có pha nghệ cho thơm, có màu vàng hài hoà với màu tôm đỏ và làm mất mùi tanh của nước dùng nấu từ các loại hải sản.

* *Miền Nam*

Đặc điểm nổi bật trong khẩu vị Nam Bộ là cay, ngọt, chua. Để tạo các vị này, người Nam Bộ thường dùng ớt, me, đường cho vào trực tiếp để chế biến món ăn.

Thực phẩm dùng nhiều là thịt lợn, bò, cá các loại... Người Nam Bộ dùng nhiều loại tương khác nhau (tương ngọt, cay...), sử dụng nhiều loại mắm (mắm cá, mắm nêm, mắm ruốc), nước cốt dừa được dùng để tăng độ ngọt cho món ăn và cũng còn được dùng để thăng tạo màu thực phẩm chế biến.

Món ăn miền Nam mang tính chất hoang dã và hào phóng. Cơm tay cầm,

cá kho tộ, canh chua, lẩu mắm, bánh xèo... là món miền Nam qua thử thách của thời gian được khẩu vị cả nước chấp nhận cho là đặc sản. Cơm nấu trong nồi đất thêm tay cầm để tiện vừa ăn vừa di chuyển.

Cá kho trong tộ phản ánh cuộc sống tạm bợ của cảnh sống trên nương, trên ghe, trong những gian nhà lá.

Miền Bắc, miền Trung đều có món canh chua nhưng tô canh chua miền Nam khác hẳn về chất và lượng, thể hiện sự trù phú vô cùng của miền đất mới: nước thật chua, cá cắt khúc lớn, các loại quả thơm, cà chua, giá, đậu bắp, các loại rau thơm và ớt thật cay.

Lẩu mắm ngày nay đã là món ăn cao cấp. Trong lẩu có nhiều loại cá lại thêm thịt dọi, ốc, mực, đậu hũ... thể hiện đầy đủ nét hoang dã và hào phóng.

Đĩa rau dầm thấy hơn 20 loại gọi nhớ đĩa rau cũng rất xum xuê, đa dạng cho bữa ăn gói cổ truyền ở xứ Bắc. Có vài loại rau tầm thường thậm chí không dùng ở xứ Bắc khi vào Nam lại gia nhập những món ăn cao cấp như khổ qua nhồi thịt hầm, bông bí nhồi thịt hấp.

Món mắm của dân Việt vào phía Nam mới phát triển tột bậc. Ngoài những thứ mắm đã có, có thêm mắm các loại cá đồng, mắm ba khía, mắm chuột, mắm ruột... Món mứt cũng phát triển vô cùng phong phú: mứt me, mứt chùm ruột, mứt măng cầu, mứt dừa... Cá khô cũng phát triển rất nhiều chủng loại như thế.

Miền Nam chấp nhận rộng rãi các món ăn nước ngoài vào. Nhưng cái hồn Việt vẫn sâu đậm trong mọi món ăn mà chúng ta rất dễ cảm nhận.

Nét đặc trưng lớn nhất trong bữa ăn của người Nam Bộ là sự đơn giản và dân dã. Họ chỉ cần một chút thức ăn (một con cá), ít mắm kèm thêm rau hái ở vườn là đủ cho một bữa ăn.

Một bữa nhậu chỉ cần trái xoài, bát nước mắm và bình rượu để đủ cho vài người bạn vui vẻ. Người Nam Bộ rất ưa nhậu, họ uống bia, rượu nhưng ăn rất ít. Bữa ăn bao giờ cũng phải có đá lạnh (ví dụ: bia đá, rượu đá, trà đá...) và rau sống.

Các bữa tiệc nơi miệt vườn Nam Bộ bao giờ cũng có món xé phay (gà, vịt...), nấu cari và kết thúc bằng món cháo vịt hoặc cháo cá. Đối với các bữa tiệc ở thành thị rất linh đình, thực đơn có rất nhiều món ngon, lịch sự và được phục vụ theo món.

Trong ăn uống của người miền Nam, cách ứng xử có vẻ thoải mái hơn miền Bắc. Người miền Nam dễ dàng chấp nhận lời mời đi ăn uống hơn và ăn uống không cầu kỳ, cầu nệ như người miền Bắc.

Như vậy, món ăn của ba miền nước ta tuy có đôi chút khác nhau nhưng cơ bản vẫn thống nhất trong văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Món ăn Việt Nam ngày nay đang ngày càng được bạn bè năm châu ca ngợi và dần nổi tiếng vì dễ ăn và ngon.

Ví dụ:

- + Ở Thụy Sĩ, một người Việt Nam đã khá giả lên chỉ nhờ có món giá đỗ.
- + Ở Canada, một người Việt Nam thành đạt bằng việc sản xuất nước mắm.
- + Ở Brazil, một Việt kiều độc quyền bán nem rán cho các khách sạn với giá 1USD/cái.
- + Ở Mỹ, các nhà hàng phở Việt Nam tuy quy mô nhỏ chưa đủ sức trở thành hệ thống công ty nhưng vẫn lấn chân được vào các nhà hàng ăn nhanh của Mỹ.

Một người Đức - ông Klau sau khi tham dự liên hoan món ăn ba miền tại Thành phố Hồ Chí Minh đã nhận xét cách nấu nướng của Việt Nam là tinh xảo và nói thêm “Sở dĩ thực đơn Việt Nam có tính hấp dẫn lâu dài là nhờ phong cách bắt mắt, người ăn ít bị hội chứng bột ngọt cũng như không bị mùi vị quá chát như mùi cari và món ăn Việt Nam ít béo trong quá trình chế biến, nên người thưởng thức nó không bị ngán và luôn luôn muốn ăn”.

1.2.3. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Việt Nam có tục uống rượu và uống chè.

Rượu là loại đồ uống đặc sản của người Việt Nam được làm từ loại gạo nếp cái hoa vàng. Người ta đem gạo đồ xôi, ủ cho lên men và đem nấu (cất) ra rượu nếp. Nếu để nguyên gọi là rượu trắng (Bắc Bộ) hoặc rượu đế (Nam Bộ), với chất lượng cao thơm ngon, khoảng từ 40° - 45° (nồng độ rượu mạnh). Người ta có thể dùng rượu nếp nguyên chất để chế biến ra các loại rượu mùi, màu (từ hoa quả), hoặc ngâm thuốc bắc, hay ngâm các loại động vật quý như rắn, cao xương (hổ, gấu...), tắc kè... thành rượu thuốc dùng để bổ dưỡng hoặc chữa bệnh. Rượu cần ủ bằng men lá rừng, chứa trong hũ khi uống pha chế

thêm nước, dùng ống trúc nhỏ dài một đầu cắm vào hũ rượu, đầu kia ngậm vào miệng và hút rượu lên uống. Rượu cần uống theo lối “tập thể” biểu thị tình đoàn kết cộng đồng... Tuy nhiên khi đem cúng thần linh hoặc ông bà, tổ tiên, người Việt dùng loại rượu trắng tinh khiết.

Tục uống chè (trà) có từ khi người ta phát hiện ra cây chè mọc hoang, sau đem về trồng lấy lá để đun nước. Lúc đầu, người Việt Nam dùng nó như một thứ thảo dược để uống cho mát - đó là nước chè xanh. Về sau, người Việt nghiền lá chè thành bột để uống. Cuối cùng, người ta hái búp chè, rồi vò kỹ đem sao khô thành trà như ngày nay. Do vậy, người Việt biết uống chè tươi, chè khô (trà), chè ướp với các loại hoa thơm như hoa sen, hoa nhài, hoa ngâu, hoa cúc... Cách uống chè của người Việt rất đặc sắc không kém gì cách uống trà của người Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc...

1.2.4. Món ăn đồ uống đặc sản

Món ăn đồ uống đặc sản của Việt Nam rất nhiều. Ngày nay khi du lịch ngày càng phát triển thì những món ăn, đồ uống đặc sản của Việt Nam ngày càng được chú trọng khám phá. Mỗi vùng, miền, địa phương khác nhau lại có những món ăn đồ uống riêng của họ.

Miền Bắc có một số món ăn nổi tiếng như: bánh tôm Hồ Tây, chả cá Lã Vọng, cốm làng Vòng, bún thang, bánh cuốn Thanh Trì, cơm tấm giò chả...

Một trong những món ăn của miền Trung chúng ta không thể không kể đến đó là món nem Ninh Hoà. Nem chua Ninh Hoà được làm từ loại thịt heo (lợn) đất đỏ. Ngoài những thực phẩm dùng trong chế biến nem thì việc gói nem cũng là một nghệ thuật. Lá dùng để lót bên trong là lá ổi, lá dùng để bọc ngoài thường là lá chuối. Nem gói 2 - 3 ngày thì ăn được. Nem Ninh Hoà có sắc hồng tươi, mùi chua nhẹ nhàng, không mặn quá cũng không nhạt quá nhưng hơi ngọt. Đây là dụng ý của người làm, muốn cho chiếc nem để được lâu ngày và khách mang đi xa được dễ dàng. Thường thường mọi người hay dùng nem để uống với bia. Nem chấm với nước mắm ớt kèm theo một tép tỏi, trong nước chấm cộng thêm chất cay và ngọt trở thành một hương vị đậm đà.

Món ăn đặc trưng của miền Nam là: bánh da lợn, bánh hời, hủ tiếu, bò nhúng...

2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Trung Quốc

2.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

2.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

Trung Quốc là một quốc gia đông dân nhất thế giới với 1,2 tỷ người (lớn hơn cả châu Âu), diện tích 9,78 triệu km². Xét về địa lý, Trung Quốc là nước lớn thứ 3 thế giới, rộng hơn nước Mỹ một chút. Nó trải rộng 4.960km từ đông sang tây và dài 6.912km từ bắc xuống nam.

Trung Quốc có chung lãnh thổ với 15 nước (phía đông giáp Nhật, Triều Tiên; phía bắc giáp Mông Cổ, Liên bang Nga; phía tây giáp Ấn Độ, Nga, Apganistan; phía nam giáp Việt Nam, Lào, Mianma, Nêpan...). Bờ biển kéo dài 13.920km, tiếp giáp với các biển Bột Hải, Hoàng Hải, biển Đông và biển Nam Trung Hoa.

Trung Quốc có lãnh thổ rộng lớn, điều kiện tự nhiên phong phú, địa hình phức tạp, nhiều dạng địa hình nhưng núi là chủ yếu. Núi non vô cùng hiểm trở, kỳ vĩ ẩn chứa nhiều huyền bí, nhất là vùng Tây và Nam Trung Quốc. Vùng này cung cấp cho nền y học và ẩm thực Trung Quốc nhiều loại thảo dược, cây gia vị, nhiều loại thực phẩm động vật độc đáo rất có giá trị làm nền tảng cho nghệ thuật ẩm thực Trung Quốc ngon nổi tiếng khắp thế giới.

2.1.2. Lịch sử - văn hoá

Trung Hoa là quê hương của nền văn minh cổ xưa nhất trên thế giới. Lịch sử và văn hoá của Trung Quốc là quốc gia có lịch sử kiêu hùng đầy huyền bí. Nền văn hoá văn minh lâu đời phát triển rất sớm và có ảnh hưởng nhiều đến các nước quanh khu vực và đã đóng góp cho nền văn minh nhân loại rất nhiều công trình khoa học, kiến trúc, thơ văn, hội họa...

Từ năm 1949, Trung Quốc trở thành nước Cộng hoà nhân dân Trung Hoa dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản. Hiện nay đất nước Trung Quốc đang tiến hành những cuộc cải cách sâu rộng và mở cửa rộng rãi với thế giới.

2.1.3. Tôn giáo

Tôn giáo của người Trung Quốc là sự kết hợp giữa các tín ngưỡng đạo Lão, đạo Khổng và đạo Phật. Những giáo huấn của những đạo này liên quan đến cuộc sống hài hoà giữa con người với thiên nhiên. Chính sự kết hợp của các tín ngưỡng tôn giáo này mà trong văn hoá ẩm thực của người Trung Hoa

chịu ảnh hưởng của rất nhiều triết lý như triết lý âm - dương ngũ hành, những kiêng kỵ của đạo Phật...

2.1.4. Kinh tế

Sau giải phóng (1949), nền kinh tế Trung Quốc được tập thể hoá, kinh tế tăng trưởng chậm vì sản xuất nông nghiệp và công nghiệp bị trì trệ.

Trong những năm 1980, Trung Quốc bắt tay vào một loạt những cải cách nhằm tạo ra một nền kinh tế thị trường XHCN. Sau 13 năm cải cách, ngày nay Trung Quốc đã có một xã hội no đủ hơn. Thời gian gần đây, Trung Quốc là nước có tốc độ phát triển kinh tế cao (những năm 90 tốc độ tăng trưởng kinh tế của Trung Quốc luôn đạt 2 con số). Năm 1992, tăng trưởng kinh tế đạt đến con số cực cao 12%.

Quan hệ làm ăn, thương mại, du lịch giữa Việt Nam và Trung Quốc trong thời gian gần đây ngày càng phát triển và đặc biệt trong những năm cuối thập niên 90 lượng khách du lịch Trung Quốc vào nước ta ngày càng tăng.

2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Trung Quốc

Với bề dày lịch sử và văn hoá phát triển, Trung Quốc đã trở thành cái nôi của nghệ thuật ẩm thực cả khu vực châu Á. Từ đây đã ảnh hưởng sâu rộng đến tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á.

** Những đồ dùng trong nhà bếp:*

Người Trung Quốc nấu nướng món ăn trên những bếp lò; ở nông thôn, chúng được đốt bằng củi, còn ở thành phố được đốt bằng ga. Trong bếp có rất ít những dụng cụ bằng điện cho việc làm bếp, thứ dụng cụ phổ biến nhất là nồi cơm điện. Những dụng cụ quan trọng nhất là con dao phay, cái chảo, cái muôi múc canh và một đôi đũa nấu bếp.

Dao phay của người Trung Quốc là một con dao to, có bản rộng, mũi nhọn. Con dao được giữ rất sắc, nó có thể chặt được cả xương cứng, bằm thịt, thái, cắt cả thịt lẫn rau đều rất tốt. Mặt của lưỡi dao dùng để đập hành tỏi, còn cạnh tù được dùng để dằm thịt hoặc để đập cho cá chết rất hiệu quả. Chuôi dao được dùng như cái chày giã gừng, tỏi và trà vỏ đậu.

Cái chảo cũng là một công cụ nấu nướng rất đa năng. Một cái chảo tốt được đúc bằng gang, nhưng ngày nay, người ta thường làm chảo bằng thép không gỉ, bằng nhôm hay bằng loại vật liệu không dính. Nó có dạng chòm cầu

và có quai ở hai bên. Cái chảo dùng để rán, chiên, luộc, ninh và để hấp đồ ăn. Thông thường, một đôi đũa dài được gác ngang qua đáy chảo và người ta đặt đĩa đồ ăn lên đó để hấp cách thủy.

2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Trước hết, tập quán và khẩu vị trong ăn của người Trung Quốc cũng như tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á, với dân số trên 1 tỷ người gồm nhiều nhóm dân tộc khác nhau định cư ở những vùng xa nhau đã tạo cho nền văn hoá và nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa đa dạng phong phú và có những nét rất nổi bật sau:

- Nghệ thuật ẩm thực: Người Trung Quốc từ xưa đã lấy đạo Khổng là trung tâm của mọi suy nghĩ hành động. Nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa cũng dựa vào triết lý căn bản của đạo Khổng và thuyết cân bằng âm dương. Theo thuyết này, mọi sinh vật được sinh ra và tồn tại đều dựa trên sự cân bằng giữa âm và dương. Cũng như thế, một con người khoẻ mạnh khi trong con người đó giữa âm và dương có sự cân bằng với nhau và trong món ăn giữa các loại thực phẩm có sự tương tác với nhau tạo nên hương vị và các giá trị dinh dưỡng, y học cho món ăn.

Các loại thực phẩm có sự tương tác ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng trong cơ thể con người. Theo quan niệm về nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa, về cơ bản thức ăn có 5 vị ảnh hưởng đến các nội tạng tương ứng như sau:

Tên vị	Tên cơ quan nội tạng chịu ảnh hưởng
Vị ngọt	Vùng lá lách
Vị chua nhẹ	Thận
Vị chua gắt	Gan
Vị mặn, hắc	Phổi
Vị cay, đắng	Tim

Người Trung Quốc sử dụng mọi loại nguyên liệu thực phẩm mà loài người sử dụng để ăn uống. Nếu ở Trung Quốc không có, họ sẵn sàng nhập, lai tạo và tìm cách sử dụng thích hợp theo cách riêng của họ.

Người Trung Quốc chia thực phẩm thành 3 nhóm cơ bản:

YIN: Nhóm lạnh (âm):	YIN - YAN: Nhóm trung tính (điều hoà)	YAN: Nhóm nóng (dương)
Cua, ốc, lươn, ba ba, vịt, ngan....	Gạo, đa số các loại rau củ, lợn, gà, chim...	Trâu, bò, trà, cà phê, cá hun khói, gừng, riềng, nghệ, tỏi, ớt, tiêu...

Từ sự phân chia nhóm như trên, trong cách phối hợp nguyên liệu, gia vị, người Trung Quốc luôn để ý và coi trọng việc cân bằng âm dương để có tác dụng bổ dưỡng, ngon miệng an toàn cho con người và có tác dụng phòng ngừa bệnh tật...

- Trung Quốc có kỹ thuật nấu ăn nổi tiếng khắp thế giới, có rất nhiều món ăn đặc biệt và khác nhau. Người Trung Quốc luôn là người cầu kỳ, cẩn thận trong ăn uống từ khâu nuôi trồng, tuyển chọn, chuẩn bị chế biến đến khi chế biến, hoàn thiện món ăn. Mặt khác, họ lại rất kín đáo không muốn người khác học được những bí quyết nấu ăn Trung Quốc tới mức đến tận ngày nay hầu như không có người ngoại quốc nào nấu được món ăn Trung Hoa ngon.

- Kỹ thuật phối hợp nguyên liệu và sử dụng gia vị: Người Trung Quốc rất khéo léo, tinh tế và điều luyện trong việc phối hợp nguyên liệu và rất thành công trong việc sử dụng gia vị. Gia vị mà họ sử dụng cũng có khi ở nguyên dạng nhưng đa số là dạng tổ hợp nhóm một số loại gia vị hợp thành tạo ra ở dạng bột, dạng nước và không ai có thể dễ dàng học tập, bắt chước được. Nhưng việc phối hợp nguyên liệu, gia vị của người Trung Hoa không chỉ phong phú, khéo léo mà còn luôn tuân thủ triết lý cân bằng âm dương như trên đã nêu.

- Người Trung Quốc khi nấu nướng luôn cố cân bằng giữa các mùi vị và cảm giác đối nghịch nhau. Không bao giờ hai món ăn cùng có vị chua ngọt lại được nấu và đưa ra ăn trong cùng một bữa; cũng không bao giờ trên bàn lại có hai món rán ăn cùng một lúc. Canh là một phần trong bữa ăn và người ta dùng canh để “nuốt cho trôi” và để làm sạch miệng trước khi ăn sang một món có mùi vị khác.

- Bữa ăn của người Trung Quốc:

+ Bữa ăn sáng, người Trung Quốc thường ăn cháo bằng gạo nấu thật nhừ, hay những thứ ngũ cốc xay nhỏ đến nỗi khi nấu lên chúng giống như cháo bột. Cháo cũng thường được ăn với các thứ rau quả muối hay đậu muối. Ở miền Nam, cháo thường được thêm một ít thịt hay trứng cho có vị ngon hơn. Dầu cháo quẩy, bánh tiêu rắc mè, hay mì sợi cũng là những thứ được dùng để ăn sáng.

+ Bữa tối là bữa ăn chính trong ngày và được ăn khá sớm so với phương Tây, vào khoảng 5 - 6 giờ chiều. Các thành viên ngồi quây quần quanh chiếc bàn bày đầy thức ăn. Món canh thường được để ở giữa bàn, vây quanh là hai hay ba đĩa rau và món mặn (cá, thịt gà, vịt hay thịt lợn). Mỗi người riêng một bát cơm và họ thường hay gấp thức ăn cho nhau.

- Cư xử bên bàn ăn:

Trong khi ăn, người Trung Quốc thường phát ra tiếng động âm ĩ. Họ húp nước canh soàn soạt không phải là vô ý, vô tứ. Dùng đũa gõ lên mặt bàn như dùi trống sẽ bị coi là thiếu lễ độ. Không bao giờ được dùng đũa để chỉ vào người khác hoặc để làm những cử chỉ khi nói chuyện. Cách ứng xử bên bàn ăn của người Trung Quốc cũng ảnh hưởng đến cách ứng xử trong ăn uống của người Việt Nam nhất là khu vực miền Bắc.

+ Một bữa ăn chỉ bắt đầu khi mọi người đều đã ngồi xuống bàn. Trẻ con sẽ mời người lớn tuổi hơn ăn cơm trước khi chúng bắt đầu ăn. Thông thường, người ta ăn cơm trước khi động đũa và gấp những món ăn ở gần mình nhất. Khi gấp thức ăn từ bất cứ đĩa nào cũng phải gấp ở phía gần với mình. Thức ăn phải được gấp từ trên xuống. Sẽ là rất thô lỗ nếu dùng đũa đảo thức ăn để gấp miếng thức ăn ở dưới.

+ Người ta không bao giờ chọn cho mình miếng ngon nhất ở trong đĩa, mà thường gấp cho người cao tuổi trong gia đình hay gấp cho khách.

2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong ăn ở một số vùng của Trung Quốc

**** Món ăn Bắc Kinh***

Người Bắc Kinh ăn những món ăn được gia thêm thật nhiều tỏi và ớt. Đồ ăn thường tẩm đậm dầu và nước tương, thêm rượu, muối và đường. Ở miền Bắc, người ta ít ăn cơm hơn vì đất đai ở đây khô hanh, chỉ thuận tiện cho việc trồng lúa mì. Bánh bao hấp (màn thầu) và bánh mì là đồ ăn chính, thêm một

vài đĩa đồ ăn gồm thịt thái nhỏ xào, rán hay ninh nhừ và rau. Bánh bao nhân thịt băm và rau cũng là món ăn chính, nhất là vào mùa đông.

Thức ăn Bắc Kinh còn có nhiều món xuất xứ từ vùng Mông Cổ gần đó. Một trong những món phổ biến nhất là thịt cừ xiên nướng. Chúng được bán ngay trên hè phố, những xâu thịt cừ tẩm dầu lăn qua ớt và rắc thìa là được nướng trên than hồng. Món cừ thái kiểu Mông Cổ cũng được dùng rộng rãi. Các thực khách ngồi thành vòng tròn quanh cái lẩu đốt bằng than, họ nhúng những lát thịt cừ thái mỏng vào trong nước dùng nóng rồi thưởng thức món ăn này. Thịt tái được chấm thứ nước chấm bằng đậu nành lên men, ăn với rau bắp cải và mì sợi.

** Món ăn Thượng Hải*

Vùng Thượng Hải là vùng nổi tiếng “gạo trắng cá tươi”. Người Thượng Hải thích ăn những thứ mà họ bắt được dưới sông. Cá, lươn, tôm được hấp hay nấu trong nước tương đậu nành và cho thêm đường. Một món ăn mà người Thượng Hải ưa dùng khác là dấm đen. Nó được dùng như nước để nhúng tái hay nước chấm. Giống như những món ăn phương Bắc, ở đây, người ta dùng rất nhiều dầu và ớt. Cách nấu nướng đơn giản khiến cho đồ ăn giữ được hương vị tự nhiên rất ngon.

** Món ăn Tứ Xuyên*

Đất Tứ Xuyên có món ăn đặc biệt nhất Trung Quốc. Hầu hết các món đều được phủ ớt đỏ chói và rắc tiêu xay thơm phức. Ớt và tiêu cay đến nỗi khi đưa vào miệng làm cho lưỡi mất cảm giác trong nhiều giây.

Vì cá khó kiếm ở Tứ Xuyên nên người ta dùng nhiều thịt lợn, thịt bò và gia cầm hơn, người ta nấu chúng với nước mắm. Đó thực sự là một hỗn hợp của các mùi vị: giấm đen, tương đậu, gừng, tỏi và hành tươi.

Những đặc sản khác của Tứ Xuyên gồm có vịt xông hương và thịt xông khói lá trà. Con vịt được xông khói từ từ trên bếp lửa, có thả vào đó vài nhánh long não và vài lá trà. Con vịt thơm phức sau đó được quay lên và ăn với một thứ tương đậu nành rất đặc và rất ngọt. Mỳ xào giòn cũng là món ăn ưa thích. Mỳ được trần qua để nguội, rồi đem đảo trong một cái chảo, gia thêm tương ớt, nước gừng, tỏi xay, nước tương, dấm đen và đường. Nhiều khi trên đĩa mỳ, người ta trang trí vài lát dưa chuột và rắc vừng hạt.

** Món ăn Quảng Đông*

Món ăn Quảng Đông là những món ăn Trung Quốc được nhiều người nước ngoài biết đến nhất. Người Quảng Đông nổi tiếng là cầu kỳ về những đồ tươi sống trong các món ăn của họ. Món ăn không bao giờ được nấu quá chín và hương vị món ăn ít khi bị át đi bởi những thứ nước chấm có mùi vị nặng hay quá cay. Rau thường chỉ được xào qua hay chần trong nước nóng và nhúng qua dầu hào.

Người Quảng Đông cũng nổi tiếng với món mì trứng, nó được ăn với canh lẩu hay ăn khô với thịt quay. Canh là một món không thể thiếu trong thực đơn của người Quảng Đông. Nhiều khi canh được nấu với những thứ thảo dược truyền thống, những loại canh này có thể được ninh hàng tiếng đồng hồ trên bếp than và những bát canh nhiều mùi vị này được ăn từ từ trong suốt bữa ăn.

2.2.3. Tập quán và khẩu vị trong uống

** Trà là thức uống quan trọng nhất của người Trung Quốc. Nó được coi là âm hoặc mát.*

- Người ta uống trà suốt ngày thay cho nước. Ngày xưa, trà được dùng để chữa bệnh và người Trung Quốc ngày nay vẫn luôn tin vào điều đó. Họ tin rằng trà kích thích hệ thống tiêu hoá, làm hưng phấn hệ thống thần kinh, làm giảm tác hại của thuốc của rượu và làm giảm béo.

- Trà ở Trung Quốc hầu hết được trồng ở phương Nam. Thứ trà quý nhất là trà mọc trên những vách đá cheo leo, người không tới được. Người ta phải huấn luyện lữ khí để hái những búp trà này.

- Có 3 loại trà: Trà xanh, trà hồng và trà Ô Long. Trà xanh cho nước màu xanh nhạt, làm từ các lá trà non sấy khô. Hồng trà làm từ lá trà được ủ cho lên men và sao khô, nó có vị chát hơn và thơm hơn. Trà Ô Long được làm từ lá trà được ủ cho lên men một phần và đó là thứ trà được dùng phổ biến ở Trung Quốc và nước ngoài. Đôi khi, người ta cho thêm một vài cánh hoa nhài vào trong khi ủ trà xanh hay trà Ô Long để tăng thêm mùi hương cho trà.

- Trà uống hàng ngày được pha bằng cách cho một thìa trà khô vào bình trà, chế nước sôi suốt trong ngày. Nước pha trà phải được đun cho vừa sôi. Sau khi rót vào bình trà, để chừng 5 phút cho trà ngấm là có thể rót trà ra chén để uống. Những người uống trà sành sỏi thường pha trà trong những bình trà màu nâu nhỏ xíu, cho vào đó chừng một thìa trà nhỏ. Nước nóng rót lần thứ nhất

là để rửa trà. Nó sẽ được bỏ đi. Nước rót lần thứ hai sẽ ngấm đủ hương vị thơm ngon của lá trà.

- Trong một dịp tiếp khách chính thức, trà thường được phục vụ trong cốc có nắp đậy đặt trên đĩa. Lá trà vẫn để trong cốc, khi uống, người ta dùng nắp để chặn lá trà không để cho vào miệng. Khi rót thêm nước vào cốc trà của một người, thì người đó sẽ lịch sự gõ nhẹ ngón tay xuống bàn ba lần để tỏ ý cảm ơn. Những người Trung Quốc tần tiện không bao giờ vớt bỏ bã trà. Họ để bã trên một cái đĩa đặt trong chạn để nó hút đi những mùi khó chịu. Những người khác lại đem bã trà phơi khô để nhồi làm gối.

- Trà cũng được dùng trong việc nấu nướng để xông khói thức ăn hay để khử mùi. Đặc biệt còn có món “chè trứng nước trà”.

* *Rượu Trung Quốc*

- Rượu Trung Quốc được làm từ gạo, lúa, miến, kê, cao lương, nho... để lên men một cách tự nhiên. Thứ rượu phổ biến nhất được làm từ gạo.

- Có ba loại rượu chính là rượu trắng, rượu vàng và rượu cất. Rượu trắng được làm từ loại gạo dẻo, nó nhẹ và ngọt. Rượu vàng cũng làm từ gạo và có độ nặng hơn, càng để lâu thì màu rượu càng sẫm lại. Rượu mạnh Trung Quốc rất nặng, loại rượu trắng không có màu thường có độ cồn rất cao, có thể làm mồm miệng và dạ dày nóng như lửa thiêu.

- Người Trung Quốc thích uống rượu hâm nóng trong những chiếc chung nhỏ và thường người ta uống một hợp cạm chung.

- Rượu vàng rất nổi tiếng ở Thiệu Hưng. Khi cô con gái được sinh ra, người cha sẽ niêm kỹ một hũ rượu và đem chôn nó xuống một gốc cây hồng. Hũ rượu chỉ được đào lên vào ngày cô gái đi lấy chồng, và nó được coi như là món lễ quý giá trong số hồi môn của cô, và được đem ra đãi khách trong tiệc cưới.

2.2.4. *Món ăn, đồ uống đặc sản*

Món ăn, đồ uống đặc sản của Trung Quốc rất nhiều. Những đồ ăn bình dân như vịt quay, mì sợi... hay những đồ ăn kỳ lạ và đắt tiền như tay gấu, tổ yến... rất nổi tiếng ở trong và ngoài nước. Khách du lịch đến Trung Quốc không thể không thưởng thức những món ăn, đồ uống đặc sản này.

* *Món ăn đặc sản*

Người Trung Quốc đặc biệt nổi tiếng về những món ăn đặc sản. Rắn được

nấu thành món canh đặc, còn thịt chó được nướng hay nhúng tái. Con tắc kè quý hiếm được ngâm trong rượu và uống từng ít một vì hiệu quả làm thuốc của nó. Người Trung Quốc tin rằng món ăn nào càng kỳ lạ thì càng có tác dụng chữa bệnh hay tăng cường sức khỏe. Ví dụ những miếng thịt cá sấu khô đem nấu canh được cho là trị chứng ho của trẻ em rất hiệu nghiệm.

Tay gấu là một món ăn rất khó kiếm nhưng nếu kiếm được thì họ sẽ ninh nó lên và chỉ phục vụ cho những vị khách quý, quan trọng, đặc biệt. Bướu lạc đà cũng được ninh lên là một món ăn cao lương mỹ vị.

Một món ăn cao lương mỹ vị khác là tổ yến, tức là nước dãi mà chim yến nhà ra để làm tổ. Tổ yến được nấu thành súp có hương vị rất thơm ngon, được coi là một món đặc sản và thêm nữa lại rất bổ. Vây cá mập cũng được nấu thành món xúp đặc, còn hải sâm và bào ngư thì được chế biến thành rất nhiều món ăn khác nhau.

“Trứng bác thảo” là trứng tươi được bao bằng một hỗn hợp tro kiềm và để nhiều tháng trong bóng tối. Dần dần, lòng trắng trứng biến thành một thứ thạch đông màu đen và lòng đỏ được biến thành màu xanh xám. Chúng thường được ăn như một món khai vị với dấm đen và gừng thái sợi.

Mỳ sợi cũng được coi như là một món ăn đặc sản của Trung Quốc. Chúng được làm bằng bột mỳ hay bột gạo. Mỳ có đủ loại hình dạng, kích cỡ và độ dài. Mỳ có thể được ăn không hay ăn với tỏi, ớt, với dấm hay thả trong nước dùng, hoặc xào lên với rau thơm và nước tương, nước xốt cà chua ăn với hành, thịt cừu rắc tiêu. Sợi mỳ thật dài tượng trưng cho sự trường thọ, vì thế chúng đặc biệt được dùng trong những yến tiệc mừng thọ.

** Đồ uống nổi tiếng*

Rượu Mao đài, một loại rượu trong suốt, rất nặng và được làm bằng lúa miến.

Trà của Trung Quốc cũng rất nổi tiếng. Trên thế giới có bao nhiêu loại trà, tất cả có thể tìm thấy ở Trung Quốc nhưng nổi tiếng nhất vẫn là trà Ô Long.

3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật Bản

Nhật Bản là một quốc đảo nằm trên biển Thái Bình Dương thuộc phía đông châu Á nằm ở vùng khí hậu ôn đới, phía tây gần Trung Quốc, phía bắc gần Triều Tiên, Liên bang Nga.

Với dân số 124 triệu người (1990), về mặt địa lý nước Nhật nằm giữa đại dương, luôn bị tác động bởi sóng biển, bão và động đất, đất đai cằn cỗi ít đồng bằng, chủ yếu là đồi núi. Nguồn thực phẩm dồi dào và cung cấp chủ yếu là hải sản biển như: cá, tôm,...

3.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

3.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Nhật Bản nằm ở kinh độ 139° 45' Đông. Đối với những người châu Âu, Nhật Bản là Viễn Đông, từ *Japan* (Nhật Bản) có xuất xứ từ tiếng Nhật Nippon - nghĩa là dòng dõi mặt trời, vì người Nhật tin rằng mặt trời chiếu sáng đất nước họ đầu tiên. Do đó mà Nhật Bản còn có tên là “Đất nước mặt trời mọc”.

- Nhật Bản hình thành từ 4.000 hòn đảo với nhiều núi non quây quần thành một hình cánh cung khổng lồ. Bốn đảo lớn nhất tạo thành phần căn bản của nước Nhật, là trung tâm của đời sống đất nước đó là:

- + Honshu.
- + Shikoku.
- + Kyushu.
- + Hokkaido.

- Nhật Bản là một quốc đảo, khí hậu chịu ảnh hưởng của ba nhân tố chính, đó là khối không khí lạnh bao trùm vùng Siberia, không khí nóng ẩm từ Thái Bình Dương thổi vào và các dãy núi chạy thẳng góc với chiều gió, cắt ngang thành những luồng không khí này.

- Nhật Bản là một trong những nơi tuyết rơi nhiều nhất trên thế giới. đồng thời cũng là nơi có nhiệt độ cao. Nhiệt độ cao nhất từng được ghi nhận tại Tokyo là 42°.

3.1.2. Lịch sử văn hoá

- Lịch sử Nhật Bản bắt đầu vào khoảng đầu công nguyên và lịch sử sơ kỳ của Nhật Bản được đánh dấu bằng sự tiếp xúc với Trung Hoa (đó là thời kỳ còn bí ẩn với những cuộc tranh đấu giành quyền lực và đất đai).

- Nhật Bản được hưởng một thời kỳ tương đối hoà bình từ năm 794 đến 1185.

- Nhật Bản là nước thực hiện chính sách bế quan toả cảng lâu dài vì vậy mà tập quán và khẩu vị ăn uống ít bị ảnh hưởng của các nước khác.

- Hệ thống chữ viết “Kana” của Nhật được ra đời và các môn nghệ thuật phát triển rực rỡ. Tác phẩm kinh điển “*Câu chuyện Genji*” được Murasaki Shikibu sáng tác năm 1000 mô tả nhiều chi tiết về đời sống cung đình.

Chính yếu tố ảnh hưởng của lịch sử, văn hoá như trên, tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật ít bị pha tạp và giữ được những nét độc đáo trong cách thức chế biến cũng như lựa chọn gia vị... cho món ăn của họ.

3.1.3. Tôn giáo

Tôn giáo là một phần không thể thiếu trong đời sống của người Nhật. Tôn giáo hàng đầu là thần đạo “Shinto và Phật giáo”.

+ Thần đạo theo nghĩa đen có nghĩa là con đường của thần thánh, nó hiện diện trong niềm tin của người Nhật. Thần đạo không có đồ tế tự như hầu hết các tôn giáo khác. Hiện nay ở Nhật có khoảng 10.000 đạo sĩ trong khoảng 90.000 ngôi đền.

+ Phật giáo du nhập vào Nhật Bản năm 552 với một triết lý về cuộc sống đáp ứng cho cả những người ít học lẫn các tri thức.

Phật giáo thâm nhập vào cả những đẳng cấp cao nhất trong xã hội, nó được đề lên thành quốc giáo.

Phật giáo chỉ trở nên phổ biến với đông đảo dân chúng vào thế kỷ thứ 13.

Do sự ảnh hưởng của tôn giáo như vậy mà tập quán và khẩu vị ăn uống cũng chịu ảnh hưởng của các tôn giáo này.

3.1.4. Kinh tế

Nền kinh tế Nhật Bản vượt lên từ đống đổ nát của chiến tranh thế giới thứ 2, kết thúc vào năm 1945. Bốn mươi một năm sau, vào năm 1986, thu nhập quốc dân trên đầu người của Nhật đã vượt qua Mỹ để trở thành một trong những nước dẫn đầu thế giới.

Trong thập niên 80 của thế kỷ XX, Nhật Bản trở thành quốc gia đầu tư ra nước ngoài lớn nhất, đồng thời nhập khẩu 95% quặng sắt, thiếc và đồng để phục vụ cho sản xuất.

3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

3.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Nhật rất đặc biệt, thể hiện sự đòi hỏi cao về nghệ thuật và tính thẩm mỹ.

- Thức ăn có thể được dọn chung cho mọi người, hoặc dọn riêng mỗi người một khay, các món ăn được bày trên bàn cùng bát và các lọ nước tương.

- Lương thực - thực phẩm:

+ Gạo là nguồn tinh bột chính nhưng người Nhật lại thích ăn mì hơn. Họ có rất nhiều loại mì khác nhau, từ loại to dày xù xì đến loại nhỏ xiu như tơ. Thỉnh thoảng có thức ăn nguội, dầm trong nước tương cùng vài cọng hành chế điểm xuyết trong tô.

+ Người Nhật dùng nhiều các loại thủy hải sản, nhất là cá được chế biến hết sức phong phú: cá luộc, bánh cá, cá viên, cá khô, cá ướp, cá lạng thành miếng mỏng... Thêm vào đó, người Nhật còn rất sành trong việc ăn cá: họ biết khi nào ăn cá hồi sông, khi nào ăn cá hồi biển, khi nào ăn cá ngừ đại dương... Ngoài ra, người Nhật còn ăn các đồ hải sản khác như rong biển, lươn...

+ Thịt lợn và thịt bò ít được sử dụng trong thực đơn của người Nhật. Thịt hươu là một trong những món ăn khác thường của người Nhật Bản. Người Nhật cũng ăn thịt ngựa. Giống như người Đức hay người Pháp, người Nhật thích hương vị và thớ thịt khác lạ của món thịt ngựa. Thỉnh thoảng, họ còn ăn thịt ngựa sống như món sashimi.

+ Rau củ của Nhật Bản gần giống với rau củ châu Âu và châu Á; chúng bao gồm loại lấy lá như rau chân vịt, lấy quả như cà tím, loại lấy thân, lấy hoa, lấy rễ. Có nhiều loại lạ như khoai môn, ngưu bàng và thậm chí là cá cây hoa cúc.

+ Đậu phụ là món ăn phổ biến của người Nhật. Nó được ăn nóng hoặc ăn nguội, được chế biến như món nước uống hay thức ăn như món ăn với cơm hoặc món ăn tráng miệng. Bữa ăn của người Nhật sẽ không thành bữa ăn nếu không có món đậu phụ.

+ Các loại rau họ thường muối chua và phổ biến đó là món kim chi.

- Gia vị: Nhiều loại có vị hăng, cay. Gia vị đặc trưng là xì dầu và nước tương.

- Phương pháp chế biến: các món gỏi, rán, nướng, hấp, luộc...

- Người Nhật ăn bằng mắt, các món ăn bao giờ cũng được trang trí rất cầu kỳ và đẹp mắt.

- Đặc điểm:

+ Văn hoá ẩm thực của Nhật vẫn giữ được những nét bản sắc dân tộc, tuy

có sự du nhập một số món ăn, đồ uống của một nền văn hoá khác nhưng họ luôn tỏ ra hài lòng ở mọi nơi, mọi lúc khi được ăn các món ăn Nhật và phục vụ theo kiểu Nhật.

- Tư thế ăn: Họ quỳ hoặc ngồi bên những chiếc bàn thấp, phía dưới có hố lõm để chân.

- Phòng ăn: Thích phòng ăn nhỏ, kín đáo riêng biệt cho từng bàn. Trước và sau khi ăn, họ thường dùng khăn bông hâm nóng để lau mặt và trong phòng ăn bao giờ cũng trải các tấm Tatami để ngồi. Họ có thể bỏ hai chân xuống gầm bàn hoặc có thể quỳ trên tấm Tatami.

- Tâm lý trong ăn uống: Người Nhật ưa sự trung thực và chính xác về giờ giấc. Họ thích sự nhiệt tình, gần gũi nhưng không suông sã, thích nhanh chóng và rất kỵ số 4, do vậy mà trong thực đơn tránh số 4 và các món ăn không dùng ở số 4. Người Nhật thích các món ăn nhanh kiểu Mỹ.

3.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

+ Truyền thống của người Nhật là uống rượu Sakê có từ thế kỷ IX, ngày nay người Nhật uống một số loại rượu khác như bia, rượu vang, rượu Whisky... Thích các loại rượu vang vùng California và nước giải khát Coca Cola.

+ Nghệ thuật uống trà đạo của người Nhật nổi tiếng khắp thế giới. Ngoài ra, họ còn uống một số các loại nước trái cây.

3.2.3. Món ăn, đồ uống đặc sản

Món ăn đặc sản của người Nhật là cá sống. Chẳng hạn như gỏi cá, gỏi tôm uống với rượu Sakê hâm nóng 15°, khi ăn cố bát nước chè thả thêm một bông cúc để rửa tay.

4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Hàn Quốc

4.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

4.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Bán đảo Triều Tiên (Hàn Quốc) giáp với Trung Quốc và Nga ở phía bắc trải dài xuống phía nam từ vĩ tuyến 43 xuống vĩ tuyến 33, ba phía giáp vịnh Cao Ly và biển Hoàng Hải ở phía tây, eo Cao Ly ở phía Nam và biển Nhật Bản phía đông, dọc theo bờ biển ở phía tây và phía nam có hơn 3.000 hòn đảo.

- Địa hình của Hàn Quốc bị ngự trị bởi những dãy núi, núi chia cách bán đảo này với Trung Quốc, núi chạy dọc sườn đông của đất nước từ bắc xuống nam.

- Lãnh thổ còn lại phần lớn là các vùng đất thấp, bao gồm các bình nguyên ven biển và thung lũng dọc sông. Vùng đất thấp thường xen kẽ những ngọn đồi tròn và thấp, một đặc điểm thường thấy ở ven biển phía tây.

- Có thể thấy ở Hàn Quốc có rất nhiều hòn đảo lớn nhỏ, có trên 3.000 hòn đảo trong đó hòn đảo lớn nhất là đảo Cheju (tên nó có nghĩa là “Quần ngoài xa”)...

Hàn Quốc có 4 mùa trong năm, khí hậu ở đây có đặc trưng của vùng Đông gió mùa, có nghĩa là hầu hết lãnh thổ của Hàn Quốc nóng và ẩm ướt vào mùa lạnh, khô hanh vào mùa đông.

Chính những yếu tố về địa lý và khí hậu như trên đã ảnh hưởng rõ nét trong văn hoá ẩm thực của người Hàn Quốc, có những nét riêng rất đặc biệt.

4.1.2. Lịch sử - văn hoá

- Mặc dầu lịch sử Hàn Quốc đã trải dài hơn 30.000 năm nhưng người ta không biết được gì mấy về lãnh thổ và nền văn hoá của thời kỳ trước năm 30 trước công nguyên. Vào thời đó, đất nước có tên là Choso (Triều Tiên).

- Lịch sử cổ đại:

+ Năm 108 trước công nguyên, nền văn hoá Trung Quốc có ảnh hưởng trực tiếp đến nền văn hoá Hàn Quốc.

+ Thời Sila thống nhất được xem như thời kỳ hoàng kim của nghệ thuật văn hoá Hàn Quốc.

+ Đến triều đại Koryo, nền văn hoá Hàn Quốc phát triển hưng thịnh trong suốt thế kỷ XI.

- Để có một đất nước Hàn Quốc như ngày nay, đất nước này đã phải trải qua rất nhiều cuộc chiến tranh nội chiến (Nam Bắc) và ngoại chiến (Nhật Bản).

4.1.3. Tôn giáo

Mặc dù hiến pháp công nhận quyền tự do tín ngưỡng của người dân nhưng sự tự do này chỉ đảm bảo ở Nam Hàn, còn ở Bắc Hàn, chính phủ không khuyến khích người dân theo đạo. Đa số người Hàn Quốc có thể nói rằng họ

là những tín đồ Cơ đốc giáo hay tín đồ Phật giáo nhưng thực ra họ đã pha trộn những quan niệm và nghi lễ của tôn giáo này với tín ngưỡng Shaman, một tín ngưỡng đã ăn sâu vào lối sống của người Hàn Quốc.

Tín ngưỡng Shaman có những nghi lễ phức tạp, thờ cúng những thần linh của thiên nhiên. Những người theo tín ngưỡng Shaman tin rằng có các thần linh và linh hồn cư ngụ trong sinh vật sống và những vật không có sự sống, những linh hồn này có thể truyền qua lại giữa con người, cây cối và những vật thể khác. Những người theo tôn giáo sơ khai này là các mudang (bà đồng) thường là phụ nữ, họ là người trung gian giữa con người với thế giới thần linh.

Phần lớn người Hàn Quốc theo đạo Phật, đạo Lão, đạo Thiên Chúa giáo (Cơ đốc giáo). Ngoài ra còn có những tôn giáo mới khác như “Đường lên thiên đàng”, “Tri thức phương Đông”...

4.1.4. Kinh tế

Từ sau cuộc chiến tranh Cao Ly, Hàn Quốc đã trở thành một đầu thủ lớn trên vũ đài kinh tế quốc tế. Trước năm 1960, chỉ có một vài ngành công nghiệp phát triển, đến nay công nghiệp chế tạo chiếm 75% sản xuất công nghiệp của Hàn Quốc. Bên cạnh đó, Hàn Quốc đã phát triển để trở thành một nước sản xuất tầm cỡ thế giới về sắt thép, xe hơi, tàu biển và điện tử. Hàn Quốc là 1 trong 5 con rồng châu Á có tốc độ phát triển kinh tế cao, thu nhập bình quân đầu người 5.500USD/năm (1990).

4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Hàn Quốc

Hàn Quốc cũng là một nước châu Á vì vậy tập quán và khẩu vị ăn uống của người Hàn Quốc về cơ bản cũng giống như người Trung Quốc và các nước thuộc khu vực này.

4.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

- Cơ cấu bữa ăn: Người Hàn Quốc ăn 3 bữa một ngày mặc dù các bữa sáng, trưa và tối chỉ khác nhau về số lượng các món thức ăn gọi là panchan trong mỗi bữa ăn. Người Hàn Quốc chuẩn bị chừng 6 món ăn cho bữa sáng, 12 món ăn cho bữa trưa và gần 20 món cho bữa tối. Mỗi bữa ăn thông thường gồm có cơm, một món ăn dưa chua Hàn Quốc truyền thống gọi là kim chi và

canh. Canh thường là món ăn có nước duy nhất trong bữa cơm. Nó có thể gồm nhiều thành phần như thịt bò, đậu hũ, giá đậu và các loại rau củ khác.

- Dụng cụ ăn của người Hàn Quốc là bát và đũa.

- Thực phẩm người Hàn Quốc ưa dùng là thịt bò, gà, vịt, các loại rau, củ, quả đặc biệt họ ăn nhiều các loại rau, củ muối chua. Lương thực chính là gạo.

- Người Hàn Quốc sử dụng gia vị đặc biệt nhờ thế mà phân biệt được thức ăn của Hàn Quốc với các nước láng giềng. Việc sử dụng các phụ gia như tỏi, tiêu đỏ, hành xanh, dầu mè, và nước tương, xì dầu làm cho các món ăn của Hàn Quốc có mùi thơm và có thể nhận ra một cách dễ dàng.

- Khác với món ăn kèm panchan rất phong phú, đa dạng, ba bữa ăn hàng ngày Hàn Quốc chỉ gồm có cơm, kim chi, canh, rau và cá nướng vỉ hoặc thịt. Người Hàn Quốc rất ít khi dùng món tráng miệng. Sự tương phản là điều rất quan trọng trong bữa ăn của người Hàn Quốc, cơm nhạt phải đi đôi với món canh mặn trong khi rau trộn nguội được thưởng thức cùng với món canh nóng. Bữa ăn Hàn Quốc cũng phải thoả mãn yêu cầu thẩm mỹ và thường đầy màu sắc đỏ, xanh, trắng, đen và vàng. Họ thường ăn các món ăn nguội, không thích sữa và các sản phẩm từ sữa..

“Pam-mo-go-sso-yo?” Đó là lời chào hỏi của người Hàn Quốc, đặc biệt phổ biến của người nông thôn. Câu này dịch ra có nghĩa là “Anh đã ăn cơm chưa?”. Cơm là món ăn chính trong bữa ăn hàng ngày của người Hàn Quốc. Và câu chào hỏi trên ngụ ý rằng nếu bạn đã ăn cơm rồi thì thôi còn nếu chưa ăn thì đồ ăn sẽ được mang lên cho bạn ngay lập tức.

Ngoài ra, các món ăn Hàn Quốc không giống như các món ăn của các nước châu Á khác như Trung Quốc, Nhật Bản hay Thái Lan. Người Hàn Quốc sử dụng một số loại gia vị đặc biệt, nhờ thế mà phân biệt thức ăn của Hàn Quốc với các nước láng giềng. Việc sử dụng các phụ gia như tỏi, tiêu đỏ, hành, dầu mè và nước tương xì dầu làm cho các món ăn Hàn Quốc có mùi thơm lừng và có thể nhận ra một cách dễ dàng.

- Cư xử bên bàn ăn:

Theo truyền thống, bữa ăn được bày ra trên một cái bàn thấp nhỏ, thức ăn để trong những cái tô nhỏ được xếp đặt gọn gàng. Ấu cơm đặt ở giữa bàn bởi

vì cơm được coi là món ăn chính. Xung quanh âu cơm, người ta xếp những món ăn kèm panchan khác nhau. Nếu có đông người ăn thì đồ ăn sẽ được dọn lên nhiều lần trong bữa ăn. Bàn ăn được xếp đặt sẵn trong nhà bếp trước khi mang ra.

Trong một gia đình Hàn Quốc truyền thống, những người đàn ông trong nhà bao giờ cũng được quyền ăn trước, còn phụ nữ phải chờ xem có cần phải lấy thêm thức ăn cho họ nữa không. Sau khi cánh đàn ông ăn xong, thì trẻ con và phụ nữ mới được ăn. Đôi khi, phụ nữ và trẻ con ăn trong bếp còn đàn ông thì ăn trong phòng khách. Nhưng trong các gia đình hiện đại bây giờ thì cả nhà cùng ngồi ăn chung với nhau.

Đũa và thìa được đặt trước từng người. Khi bữa ăn đã bắt đầu thì không bao giờ được đặt đũa xuống bàn, theo tập quán, đôi đũa phải đặt trên bát cơm, không được cắm đũa vào bát cơm mà là để nằm ngang trên miệng bát.

Không ai được phép ăn trước khi người lớn tuổi nhất trên bàn ăn còn chưa động đũa. Mặc dù, người ta ít khi hay thường là không nói chuyện trong bữa ăn, nhưng phòng ăn ít khi yên tĩnh. Người ta ồ ồ để thể hiện sự hài lòng với bữa ăn, húp canh hay húp mỳ soàn soạt đã trở thành một thói quen. Cũng tương tự, những người Hàn Quốc lớn tuổi thường ợ to sau bữa ăn để thể hiện sự hài lòng.

- Đãi khách:

Khách khứa luôn được tiếp đãi hào phóng trong các ngôi nhà Hàn Quốc. Người ta luôn nấu nướng những món ăn thật cao sang, vì người Hàn Quốc rất lấy làm hãnh diện khi làm cho khách khứa được hài lòng. Các bà chủ nhà thường thích thú khi được khách khen ngợi món ăn mình nấu và sự tiện nghi của ngôi nhà mình.

Trước bữa ăn, người ta luôn mời đồ uống ngoài phòng khách. Sau đó, các vị khách được mời vào dùng bữa trong phòng riêng của chủ nhà. Những ai được mời vào dùng cơm trong phòng riêng của chủ nhà đều mặc nhiên hiểu rằng họ được tiếp đón như những vị khách quý.

Những cái bàn thấp được đặt nối liền nhau, tất cả món ăn đều được dọn hết ra từ đầu. Trước khi bữa ăn bắt đầu, vị chủ nhân thường khiêm tốn nói rằng đây chỉ là bữa cơm rau nên mọi người cứ ăn tự nhiên. Điều này chỉ đơn giản thể hiện cách nghĩ của người Hàn Quốc cho rằng bữa ăn có xa hoa đến mấy

thì vẫn chưa xứng với những vị khách danh dự của họ. Mặc dù được thức giục ăn cho nhiều vào, nhưng các vị khách nên để lại một ít thức ăn trong bát sau khi đã ăn xong, nếu không bà chủ nhà sẽ nghĩ thức ăn không đủ cho khách! Và người Hàn Quốc rất quý vị khách nào xin thêm nữa, bởi vì đó chính là dấu hiệu cho thấy ông khách thật sự thưởng thức tài nấu nướng của họ.

Người Hàn Quốc ít nói chuyện trong bữa ăn, mà họ tập trung vào việc thưởng thức các món ăn ngon. Sau khi bàn ăn đã được dọn đi, thì đến lượt cà phê và trái cây được dọn ra. Khi rượu được mang lên, cánh đàn ông gần như không kiềm chế được nữa, và thường là tiếng hát sẽ được cất lên. Các vị khách danh dự luôn được yêu cầu hát bài hát đầu tiên, và những tiếng cười đùa sẽ nối tiếp nhau hàng tiếng đồng hồ.

4.2.3. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Hàn Quốc là những người uống rượu rất nhiều, nhưng ở một số vùng, việc uống rượu một mình được coi là không thể chấp nhận được. Theo truyền thống, chỉ cánh đàn ông mới được phép uống rượu ở nơi công cộng, nhưng bây giờ phụ nữ cũng bắt đầu tham gia vào thú vui này.

Việc uống rượu ở Hàn Quốc có những luật lệ rất khắt khe. Trước hết, mỗi người rót một ly cho người bạn uống chung với mình chứ không bao giờ được tự rót cho mình trước. Người có địa vị thấp hơn phải cầm ly mời người có địa vị cao nhất, và nếu địa vị hay tuổi tác mà chênh lệch nhau quá xa thì khi nâng ly phải nâng bằng hai tay, hay tay phải cầm ly, tay trái đỡ phần phía dưới tay phải. Và người nhận cái ly đó cũng phải làm tương tự. Khi ly đã sang tay người nhận, người mời sẽ rót rượu vào đó.

Khi một người uống xong ly của mình, thì theo tục lệ, cái ly sẽ được chuyển sang người khác cho tới khi anh ta đã đổi ly với tất cả mọi người. Những người uống rượu nhất thiết không được rót rượu vào một cái ly còn chưa uống hết. Một người có thể hoàn toàn không uống thì cũng không thành vấn đề gì, nhưng nếu sau khi đã uống một ly mà lại không uống tiếp thì sẽ bị coi là người không thích giao thiệp.

4.2.4. Món ăn đồ uống đặc sản

Kim chi là một món ăn đặc sản và phổ biến của người Hàn Quốc.

Kim chi là một loại dưa chua, món rau, củ muối có gia vị. Đây là món ăn nổi tiếng nhất ở Hàn Quốc. Kim chi gắn liền với tên tuổi quốc gia đến mức

được chính phủ Nam Hàn tuyên bố là một bảo quốc. Người ta cho rằng món dưa chua cao lương mỹ vị này có chứa rất nhiều vitamin và chất bổ và luôn được dọn lên bàn ăn cùng với cơm.

Các chuyên gia bếp núc cho rằng kim chi là vua của những món dưa chua, nó được muối mà không cần cho dấm. Mặc dù kim chi có hơn 200 loại khác nhau nhưng có 2 loại luôn hiện diện trong mọi gia đình: kim chi bắp cải để nguyên cây và kim chi củ cải đỏ. Kim chi bắp cải là nguyên cả cây bắp cải được ướp muối, rau củ cải được thái mỏng, thảo mộc và gia vị, nước xốt cá muối, sò hến tươi, tỏi và ớt khô. Kim chi củ cải đỏ gồm có củ cải đỏ thái nhỏ trộn với bắp cải thái nhỏ và một vài thứ rau củ khác. Mùi vị chính của món ăn này là vị cay xé của ớt đỏ.

Vào mùa hè, kim chi được làm hàng tuần bởi vì đây đang là mùa rau củ. Nhưng khi sắp đến mùa đông thì đó là mùa của kimjang. Kimjang cũng là một loại kim chi nhưng được muối lâu hơn. Vào những tuần lễ cuối tháng 11, khi trời đã trở lạnh và nông sản đã được thu hoạch mang cá về nhà thì bắt đầu xuất hiện nhiều cái chợ ngoài trời. Những người phụ nữ Hàn Quốc bắt đầu thái rau, thái các loại củ thành các miếng mỏng và thêm gia vị để làm kim chi đủ ăn trong suốt mùa đông. Truyền thống này đã bắt đầu từ rất lâu, vì một khi mùa đông Hàn Quốc khắc nghiệt đổ đến thì không thể gieo trồng được một thứ rau, trái hay ngũ cốc gì cho mãi đến mùa xuân.

Những người phụ nữ tụ tập nhau thành những nhóm để cắt, rửa và muối hàng trăm kilôgam bắp cải và củ cải trắng, những thứ rau được mua sẵn để trữ cho mùa đông. Sau khi chuẩn bị xong, kim chi được cho vào những vại bằng đất nung rất to xếp ở trong sân nhà. Ở miền quê, khi ở nhiệt độ xuống thấp, những cái vại này được đem chôn xuống đất ngập ngang cổ để giữ cho món ăn ưa thích này khỏi bị đóng băng.

Mặc dù hiện nay, mọi gia đình Hàn Quốc đều có sẵn tủ lạnh, nhưng người ta vẫn thích làm món kimjang theo kiểu truyền thống. Chỉ cần lái xe một vòng quanh bất cứ một thành phố lớn nào đó, bạn sẽ thấy rằng ngay cả những người dân trung lưu sống ở các cao ốc sang trọng, hiện đại cũng đem kim chi của họ ra phơi ở ngoài ban công.

Món ăn truyền thống này được yêu thích đến nỗi một bảo tàng kim chi duy nhất trên thế giới được mở tại Seoul, giới thiệu về lịch sử hình thành kim

chi, những kiến thức và những truyền thuyết về món kim chi cũng như cách thức chế biến món này.

5. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan

5.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

5.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu.

- Vương quốc Thái Lan nằm ở phía nam lục địa châu Á. Thái Lan nằm ở khu vực Đông Nam châu Á giữa bán đảo Trung Ấn; giáp Lào, Campuchia, Malaysia, Mianma và biển Thái Bình Dương. Do vậy, Thái Lan là một nước thuận tiện giao thông đường biển.

- Diện tích 513.115 km², dân số 60,6 triệu người; chiều dài Bắc - Nam: 1500km, chiều rộng Đông - Tây: 800km.

- Nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới gió mùa nên Thái Lan chịu ảnh hưởng của cái nóng và độ ẩm cao, trời nắng nóng gần như quanh năm, kèm theo những cơn mưa nặng hạt kéo dài từ tháng 5 đến tháng 10, nhiệt độ luôn trên, dưới 30°.

5.1.2. Lịch sử - văn hoá

Từ rất sớm, ngay thế kỷ XVI, thế kỷ XVII, Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước trên thế giới và nhờ đó họ đã có rất nhiều sự giao lưu văn hoá với thế giới bên ngoài. Lịch sử văn hoá của Thái Lan gắn liền với quá trình buôn bán giao lưu với những nền văn hoá của phương Tây. Tuy nhiên, dưới sự cai trị của quốc vương, văn hoá của Thái Lan cũng ít bị lai tạp. Đến ngày nay, ở Thái Lan vẫn giữ được chế độ cai trị có vua và các cận thần.

5.1.3. Tôn giáo

Đa số người Thái theo đạo Phật. Đối với nhà nước và nền quân chủ, đạo Phật là một trong ba “trụ cột” chính của đất nước này. Ngoài ra, người Thái ở các tỉnh miền Nam còn theo đạo Hồi. Người Mèo và người Dao theo Đạo giáo của Trung Quốc. Những người Thái dân tộc miền núi lại theo Thiên Chúa giáo. Như vậy, ở Thái Lan có rất nhiều tôn giáo khác nhau cùng tồn tại do đó cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước này.

5.1.4. Kinh tế

Thu nhập bình quân GDP/người: 2.315 USD (năm 1994). Là quốc gia có

mức đầu tư vào Việt Nam cao và có nhiều công trình liên doanh hoặc 100% vốn vào các ngành kinh tế của nước ta, trong đó có nhiều công trình liên doanh trong ngành du lịch và giữa ngành du lịch của 2 nước có quan hệ mật thiết không những về đầu tư mà còn về nghiệp vụ và đưa người đi du lịch. Suốt trong nhiều thế kỷ, nền kinh tế Thái Lan chủ yếu dựa vào nông nghiệp.

Nền kinh tế của Thái Lan bắt đầu phát triển từ sau khi chính phủ quyết định khuyến khích đầu tư nước ngoài vào năm 1957. Từ đó mà nền công nghiệp và dịch vụ của Thái Lan rất phát triển, nhất là ngành du lịch của Thái Lan đã thu hút được rất nhiều khách du lịch. Tổng thu nhập của ngành du lịch còn lớn hơn cả tổng thu nhập của các ngành vải, gạo, cao su, bột sắn cộng lại.

5.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan cơ bản chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, Ấn Độ và các nước phương Tây. Vương quốc Thái Lan nằm trong khu vực văn minh lúa nước vì vậy cũng dùng gạo là lương thực chính nhưng do ảnh hưởng của các ngoại kiều và các luồng văn hoá khác nên Thái Lan cũng có một số bộ phận người dùng bột mỳ làm lương thực chính.

5.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Món ăn Thái Lan là sự kết hợp những ảnh hưởng của Trung Quốc và Ấn Độ với những cách thức nấu nướng địa phương. Nổi tiếng nhất là các món cari và các món hầm nêm gia vị nóng bỏng, cộng thêm vị ngọt ngào béo ngậy của nước cốt dừa.

Hầu hết các bữa ăn đều dùng cơm để ăn cho no, nhưng còn có nhiều món ăn làm bằng mỳ sợi và các món xà lách không dùng cơm. Lò hầm là một phần không thể thiếu của nhà bếp Thái bình thường hay của một nhà hàng nhỏ để nấu đồ ăn, cái lò cũng dùng để luộc, chiên, xào hay nướng.

Món ăn Thái không bao giờ nhạt nhẽo. Có rất nhiều các thứ gia vị như ớt, tiêu, rau mùi, húng quế, gừng, bạc hà, nhục đậu khấu... Các món canh chua rất phổ biến, thịt cá luôn được dọn ra cùng với các thứ nước chấm như mắm tôm, me dầm, hay mật ong với ớt. Nước mắm là thứ nước chấm thay cho muối ở khắp mọi nơi.

Các món gỏi trộn nêm gia vị mỗi nơi mỗi khác. Chúng được làm từ tôm tươi, thịt, đu đủ xanh, cua đồng, hoặc thịt sống thái mỏng trộn thật nhiều ớt

và những thứ gia vị khác. Cũng giống như các món từ mỳ sợi, chúng thường được bán tại các quán ở hè đường cho những người muốn có một món ăn nhẹ.

Người Thái không có thành kiến về thức ăn và họ luôn sẵn sàng ném thứ bất cứ thứ thịt gì, dù là thịt thú hoang dã hay vật nuôi trong nhà và nhất là hải sản. Không có gì là bất thường khi thấy trên thực đơn có những món như ếch, rắn, thằn lằn, nai...

Các món ăn Thái Lan ngày nay tương đối nổi tiếng là sự hoà nhập, pha trộn món ăn chính gốc Thái với Trung Quốc. Từ thế kỷ XVII lại ảnh hưởng thêm của các nước Bồ Đào Nha, Đan Mạch, Pháp, Nhật và từ đó người Thái Lan sử dụng nhiều ớt, tiêu, cà chua, cần, tỏi tây... vào chế biến các món ăn.

Kỹ thuật chế biến và sử dụng nguyên liệu Thái Lan cũng sử dụng nhiều loại thịt cá và rau, củ, quả. Cũng như người miền Nam nước ta, trong cách phối hợp nguyên liệu, người Thái thường sử dụng nhiều nước cốt dừa, dùng nhiều xoài, dứa để chế biến món ăn. Gia vị dùng nhiều là hành, tỏi, gừng, ớt, tiêu, hoa hồi, thảo quả... và món ăn Thái cũng rất nổi vị cay của ớt. Nổi tiếng nhất là các món cari và các món hầm nêm gia vị nóng bỏng, cộng thêm vị ngọt ngào béo ngậy của nước cốt dừa.

** Bữa ăn truyền thống của người Thái*

Người Thái ăn cơm theo kiểu ngồi thành một vòng tròn ngay trên nền nhà, xung quanh một cái bàn nhỏ và thấp. Các món cari và những món ăn khác được sắp cả lên bàn ăn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng hoặc chiên, cua hay cá. Món canh chua nóng sốt không thể thiếu trong bất cứ một bữa ăn Thái Lan đúng nghĩa nào. Canh chua được nấu trong một cái nồi đất đặt ngay giữa bàn.

Cơm được xới vào những cái bát nhỏ cho từng người, và họ có thể dùng thìa hoặc dùng đũa để gắp thức ăn từ những cái tô trên bàn. Mỗi người ăn đều có một cái bát đựng canh riêng để họ có thể múc canh vào bát từ nồi canh chung.

Kiểu ăn uống từ xa xưa đó của người Thái vẫn không thay đổi, duy có điều là bữa ăn bây giờ đã được chuyển lên ăn ở bàn cao hơn. Món canh vẫn được nấu để ở ngay giữa bàn, nếu không phải trong cái nồi đất thì trong một cái lấu. Nhưng ở vùng thôn quê, cung cách ăn uống cũ vẫn còn tồn tại.

** Khẩu vị ở các vùng của Thái Lan*

- Miền Bắc: Trong khi người Thái sống ở vùng đồng bằng miền Trung ăn

cơm gạo dẻo với thức ăn thì người Thái ở miền Bắc ăn xôi nếp như món ăn chắc dạ trong bữa ăn chính. Họ bốc một nhúm xôi và nắm tròn lại như trái táo tàu rồi cho vào miệng. Thức ăn gồm các phần của một vài loại thịt như phổi và đầu bò. Các loại nước chấm kèm theo với thức ăn: một loại có vị đắng, một loại đặc sệt có gia vị cay nóng, một loại loãng với ớt.

Người miền Bắc coi cơm nếp như món chính. Họ thích ăn măng và thường ăn măng cùng các món khác như bò ướp gia vị, bò philê, thịt lợn mọi ỉ chua, và các món dồi đặc biệt của Chiang Mai gọi là kao soi. Cari bún Chiang Mai là món ăn vật được ưa thích nhất.

- Miền Nam: Cari chua với dưa chuột là món ăn phổ biến với người dân bán đảo Malay, ngoài ra còn có hạt sator rang, hủ tít cari và thịt xiên nướng với nước cốt dừa. Và vì có bờ biển ở hai bên bán đảo nên có đủ loại thức ăn hải sản, từ bít tết thịt cá mập cho đến trai, sò.

5.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Thái chủ yếu uống rượu gạo, là thứ rượu được nấu từ gạo nếp hoặc gạo tẻ. Rượu thường được dùng trong những bữa ăn thường hay trong những bữa tiệc của người Thái.

Khi uống rượu, người Thái thích uống rượu được hâm nóng trong một cái hũ nhỏ và uống hết một lần. Những người khách hay những người lớn tuổi bao giờ cũng được mời uống trước sau đó đến những người khác.

5.2.3. Món ăn đồ uống đặc sản

Món ăn đồ uống đặc sản của Thái Lan tuy không có nhiều như Trung Quốc nhưng có thể điểm qua một món ăn đặc sản nổi tiếng của Thái Lan đó là món “Cá dầm nước xốt” (món planam).

Nguyên liệu để nấu món này là cá phi lê, dầu ăn, hành lột vỏ băm nhuyễn, cà chua chín thái miếng băm nhuyễn, lá ngò tươi thái nhỏ, gia vị.

Phương pháp chế biến: Đun nóng dầu và phi hành trên lửa vừa cho đến khi hành chín có mùi thơm và ngả sang màu vàng nâu. Bỏ thêm cà chua, dấm, muối và tiêu vừa đủ, cho thêm ớt. Đậy vung và đun nhỏ lửa trong 20 phút cho đến khi cà chua nát nhuyễn. Cho cá vào, đậy vung và đun cho đến khi cá chín.

Món này ăn nóng, khi ăn rắc lá ngò nhỏ lên trên. Món ăn này rất thơm và

không có vị tanh của cá lại nổi màu của cà chua đỏ rất hấp dẫn. Vị chua cay rất hợp khi ăn trong thời tiết mùa đông.

Ngoài ra, người miền núi của Thái Lan còn có những món đặc sản kỳ lạ và độc đáo là những thứ kiếm được từ tự nhiên như các loại côn trùng (sâu măng và các ấu trùng ong) những thứ mà họ cho là ăn rất ngon.

Mùa xuân là mùa săn bắn tốt nhất, khi có các nương rẫy bị đốt cháy để xua thú vật chạy ra khỏi các bụi cây. Bằng những cái bẫy gài, những cây sừng kíp tự chế, hay những cây nỏ, các thợ săn bắn thỏ rừng, nai, cây hương, kỳ đà núi, sóc, thậm chí cả lợn lòi hay gấu. Ngay cả khi đang làm việc trên đồng, họ cũng đặt bẫy để bắt chim, những con chim họ bắt được, họ thui trong lửa để đốt hết lông và đồng thời nướng chín thịt luôn.

Khi bộ tộc có tiệc tùng, thú vật mà họ dùng để cúng có thể là lợn (dùng trong đám cưới), trâu (dùng cho đám ma), gà (dùng để cúng thần thánh và tổ tiên), hoặc thậm chí cả chó (chỉ ở các bộ lạc Akha). Thịt thường được chia đều cho dân làng hay cho các gia đình trong làng.

6. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ấn Độ

6.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

6.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Ấn Độ nằm ở phía tây châu Á giáp với các nước Pakistan, Liên bang Nga, Trung Quốc, Xirilanca... Ba mặt đông, tây, nam nhìn ra biển Ấn Độ Dương, cùng chung dãy núi hùng vĩ nhất thế giới là Hymalaya với Trung Quốc, Nêpan, Pakistan...

- Ấn Độ là quốc gia đông dân thứ 2 thế giới sau Trung Quốc. Người Ấn Độ sử dụng tới 1.652 ngôn ngữ và thổ ngữ. Có 15 ngôn ngữ được hiến pháp thừa nhận trong đó tiếng Hindi là ngôn ngữ chính thức toàn quốc nhưng tiếng Anh là ngôn ngữ bắt buộc sử dụng trong các công sở.

6.1.2. Lịch sử - văn hoá

Ấn Độ là nước có nền văn minh phát triển cao và sớm bậc nhất thế giới nhưng Ấn Độ cũng là quốc gia có tôn giáo phức tạp nhất, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống, tình cảm, sinh hoạt, tập quán và sự phát triển nền kinh tế. Do đó, Ấn Độ được mệnh danh là đất nước của tôn giáo, phía Bắc Ấn Độ chính là nơi sáng lập và phát tích của đạo Phật.

6.1.3. Tôn giáo

Đạo Phật ở Ấn Độ không phát triển lắm vì ở Ấn Độ còn nhiều dòng đạo khác cùng tồn tại phát triển như: đạo Hồi, đạo Hindu, đạo Sikh... và bất cứ người dân nào cũng có đạo. Người Ấn Độ rất tin tưởng vào những giáo lý của đạo mà họ theo. Họ tin tưởng rằng nếu tắm rửa trên dòng sông Hằng sẽ xua tan được hết những tội lỗi mà họ đã gây ra...

6.1.4. Kinh tế

Ấn Độ là một quốc gia có nền kinh tế chậm phát triển. Dân số đông, sống chủ yếu bằng nghề nông nghiệp. Chính vì vậy mà ảnh hưởng rất lớn đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước này.

6.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ấn Độ chịu ảnh hưởng của nhiều tôn giáo. Một người dân Ấn Độ bất kỳ nào cũng tuân theo tập quán và những quy định của tôn giáo mà họ theo. Nhưng nhìn chung, tập quán và khẩu vị ăn uống của người Ấn Độ cũng có một số điểm chung.

6.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

- Lương thực chính là gạo và đa phần người Ấn Độ ăn chay nên thực phẩm chính là các loại đậu, đỗ, rau, dưa, sữa, vừng, lạc. Loại thịt dùng nhiều là thịt dê, gia cầm, cá... Đặc biệt với dân cư sống gần biển Ấn Độ Dương, cá chiếm vị trí quan trọng trong bữa ăn.

- Các món ăn được chế biến đa số ở dạng khô hoặc sền sệt, có nhiều cari và nổi vị cay của ớt.

- Gia vị chính của người Ấn Độ là cari và bột cari được coi là gia vị quốc hồn của món ăn. Ngoài ra, họ sử dụng nhiều gia vị cay như ớt, tiêu, gừng, hạt cay chướng, thì là, nghệ, tỏi, hành, đào lộn hột, hạnh nhân...

- Cách ăn: Họ dùng tay để vo, trộn và đưa thức ăn lên miệng. Đây là một nét rất riêng của văn hoá ẩm thực Ấn Độ hay người ta còn gọi là “Văn hoá bốc”. Khi ăn, người Ấn Độ dùng tay phải để vo và đưa thức ăn vào miệng và dùng tay trái để cầm cốc. Họ không để thức ăn rơi xuống trong khi đưa thức ăn lên miệng nếu để rơi coi như đĩa thức ăn đó là bỏ đi. Khi uống nước, họ không ngậm miệng vào cốc mà rót thẳng nước vào miệng. Nước họ uống là

nước lã chứ không phải là nước đun sôi. Ăn phải ăn thật cay, thật nhiều gia vị. Các món phải thật dậy mùi, bánh kẹo phải thật ngọt.

6.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Đồ uống của Ấn Độ chủ yếu là trà đặc nóng (trà đen có pha sữa, đôi lúc có thêm một chút gừng), cà phê. Trước khi ăn sáng, họ thường uống trà với sữa dê hoặc sữa trâu.

6.2.3. Món ăn đồ uống đặc sản

Ấn Độ là một nước nghèo nên để nói về những món ăn, đồ uống đặc sản thì khó có thể kể ra được vì người dân Ấn Độ trong bữa ăn của mình có thể đảm bảo được cho cuộc sống thường ngày. Chỉ có một bộ phận rất nhỏ dân chúng Ấn Độ có thể thưởng thức những món đặc sản. Để tìm hiểu rõ hơn về tập quán và khẩu vị ăn uống của người Ấn Độ và các vùng Trung Đông, chúng ta cần tìm hiểu ở chương 2.

Câu hỏi ôn tập

1. Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á?
2. Trình bày những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước Việt Nam?
3. Phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam và so sánh tập quán và khẩu vị ăn uống của ba miền Bắc - Trung - Nam của Việt Nam?
4. Nêu và phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật, Hàn Quốc, Trung Quốc, Ấn Độ, Thái Lan?
5. Từ những đặc điểm về tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước đã học, anh (chị) hãy rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch ở từng nước khác nhau và cách phục vụ khách du lịch châu Á nói chung.

Bài tập thực hành

Thực hành: 5 tiết. Nội dung:

1. Học sinh sưu tầm tài liệu ở nhà và thảo luận trên lớp về tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam (ba miền Bắc - Trung - Nam), Trung Quốc (các vùng khác nhau Đông - Bắc - Tây - Nam), Nhật Bản.
2. Dựa trên cơ sở những kiến thức tâm lý du lịch và kỹ năng giao tiếp đã học, thảo luận về cách ứng xử trong ăn uống của một số nước khu vực châu Á.

Chương 4

TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG KHU VỰC ÂU - MỸ

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

Học sinh biết được những kiến thức cơ bản về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu - Mỹ; những đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của Pháp và một số quốc gia trong khu vực Âu - Mỹ.

- Về kỹ năng:

Học sinh có khả năng phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia khu vực Âu - Mỹ.

- Về thái độ:

+ Hình thành lòng yêu nghề, say mê công việc.

+ Có ý thức phục vụ tốt đối với khách thuộc các quốc gia khác nhau.

Nội dung tóm tắt:

Ngày nay trong cơ chế thị trường mở cửa giao lưu với các nước trên thế giới, khách du lịch đến với nước ta rất đông kể cả khách du lịch khu vực Âu - Mỹ. Vì vậy, chúng ta cần phải nắm được những kiến thức liên quan đến khách du lịch thuộc các khu vực này. Do đó, chương này gồm 2 phần: phần thứ nhất sẽ cho chúng ta biết những kiến thức cơ bản về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu - Mỹ; phần thứ hai sẽ cho chúng ta những kiến thức về những đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của Pháp và một số quốc gia trong khu vực Âu - Mỹ như Ý, Đức, Anh, Nga, Mỹ và những yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước đó.

I. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CHUNG CỦA KHU VỰC

1. Cơ cấu bữa ăn

Cơ cấu bữa ăn: Người Âu - Mỹ ngày ăn 6 bữa gồm 3 bữa chính và 3 bữa phụ.

2. Dụng cụ trong ăn uống

Người Âu - Mỹ dùng đĩa để đựng thức ăn và dùng dao, đĩa, thìa để cắt thức ăn và đưa thức ăn lên miệng, do đó trên bàn ăn bao giờ cũng dọn tối thiểu mỗi người một cái đĩa, một dao, một thìa, một đĩa. Mỗi bộ đồ ăn chỉ dùng cho một món ăn và đặc biệt sau khi ăn xong món tanh phải thay bộ đồ ăn mới.

3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến trong ăn uống

- Bột mì được dùng làm lương thực chính để làm bánh, từ bột mì người Âu - Mỹ làm ra rất nhiều loại bánh khác nhau từ các loại bánh mặn đến các loại bánh ngọt dùng để ăn trong các bữa ăn chính, bữa ăn phụ, trong các bữa liên hoan nhẹ, tiệc lớn như bánh mì, bánh put-dính, bánh gà-tô...

- Nguyên liệu thực phẩm: Người Âu - Mỹ dùng tất cả các nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn nhưng trong đó dùng nhiều nhất là các loại thực phẩm có nguồn gốc từ sữa bò: sữa tươi, kem tươi, bơ, phomat... và dầu thực vật. Có thể nói hầu như không có món ăn nào lại không dùng 2 nhóm nguyên liệu thực phẩm này. Nhưng điểm đặc biệt khác với người châu Á, người Âu - Mỹ không bao giờ ăn thịt mèo, thịt chó, thịt chim bồ câu hoặc các con vật cưng khác... Ngoài ra, họ cũng ít khi dùng các sản phẩm lên men như: tương, mắm, rau quả muối chua...

- Trong cách chế biến món ăn, người Âu - Mỹ sử dụng rất nhiều loại gia vị khác nhau.

4. Phương pháp chế biến

Người Âu - Mỹ sử dụng nhiều phương pháp chế biến. Do vậy, họ tạo ra nhiều món ăn rất ngon, khác nhau và rất phong phú nhưng phổ biến nhất là các món quay, nướng, rán, om, hầm, bỏ lò, hấp... Họ ít món nấu, xào. Các món ăn của người Âu - Mỹ thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ thực phẩm, không bao giờ họ dùng mì chính để làm tăng vị ngọt của món ăn. Món ăn có độ mặn thấp, ít muối, nổi mùi thơm của thực phẩm và các gia vị tự nhiên của rượu.

5. Trạng thái của món ăn

Hầu hết các món ăn ở trạng thái khô, sệt, hàm lượng nước thấp, duy nhất có món xúp ở trạng thái lỏng nhiều nước. Trạng thái món ăn trên rất phù hợp với cách ăn bằng dao, dĩa, thìa của họ.

Trong bữa ăn hầu như bao giờ cũng có uống theo truyền thống: Rượu vang được dùng phổ biến để uống khai vị không phân biệt giới tính, lứa tuổi. Nhưng ngày nay, người Âu - Mỹ còn dùng nhiều nước khoáng, nước hoa quả trong bữa ăn.

6. Cách trình bày bữa ăn

Thức ăn được phục vụ theo món, theo một trình tự nhất định tương đối nghiêm ngặt và chia theo từng suất ăn, không ăn chung.

7. Ứng xử trong ăn uống

Tư thế ăn: Từ xưa, người châu Âu dùng bàn để ngồi ăn. Người có vị trí cao nhất trong bữa ăn (chủ gia đình, chủ tiệc..) bao giờ cũng được ưu tiên ngồi ở vị trí trang trọng nhất và luôn được chú ý để tiếp thức ăn, đồ uống đầu tiên.

Mỗi nước tuy có những quy định riêng nhưng nhìn chung người Âu - Mỹ đều có tập quán chung là họ chỉ chúc rượu và người đứng đầu bữa ăn đứng lên mời chung mọi người rồi cùng ăn luôn, mỗi người sẽ tự lấy hoặc nhận món ăn mình thích và ăn đến hết không để thừa. Họ không bao giờ nài ép nhau ăn như người châu Á.

II. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA MỘT SỐ QUỐC GIA TIÊU BIỂU TRONG KHU VỰC

1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp

1.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

1.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Nước Pháp có diện tích 551.458km². Hình dáng gần giống như hình lục lăng. Đường biên giới có tới hơn 50% là hải giới với 3115km đường biển. Nước Pháp có chung đường biên giới với các nước láng giềng là Bỉ, Luxembourg ở phía đông bắc với Thụy Sĩ và Ý ở phía đông và đông nam, với Andorra ở phía nam và với Tây Ban Nha ở phía tây nam. Pháp là một quốc gia nằm ở bờ tây

châu Âu với dân số 56,3 triệu người (năm 1995), tỷ lệ tăng dân số tự nhiên rất thấp nên tỷ lệ người già nhiều hơn người trẻ.

- Thiên nhiên của Pháp rất hài hoà, đa dạng, đất đai phì nhiêu, màu mỡ. Khí hậu ôn hoà, chịu ảnh hưởng kết hợp của khí hậu Đại Tây Dương, Địa Trung Hải và khí hậu lục địa. Nhiệt độ trung bình hàng năm vào khoảng 11°C. Mùa đông rét, mùa hạ không nóng. Lượng mưa trung bình 1.000mm, rất thuận lợi phát triển trồng trọt, chăn nuôi và công nghiệp.

1.1.2. Lịch sử - văn hoá

- Nước Pháp là một quốc gia có nền văn minh lâu đời và phát triển, có ảnh hưởng đến các nước châu Âu khác.

- Người Pháp rất tự hào cho rằng Paris là kinh đô ánh sáng. Ăn chơi kiểu Pháp vốn được coi là chuẩn mực nhất châu Âu và trong một số trường hợp nó trở thành thước đo mức độ sành điệu của giới làm tiền.

- Người Pháp là bậc thầy trong các lĩnh vực kiến trúc, văn chương, hội hoạ, thời trang, nghệ thuật ẩm thực và nghề làm rượu vang của người Pháp làm cả thế giới phải nể phục.

1.1.3. Tôn giáo

Pháp là một nước Thiên Chúa giáo La Mã. Người dân Pháp thường xuyên đi nhà thờ hàng tuần và được nhà thờ rửa tội vào những dịp quan trọng như đặt tên thánh, phép cưới, phép rửa tội lúc lâm chung.

Bên cạnh Thiên Chúa giáo còn một số bộ phận dân chúng theo đạo Tin lành, đạo Hồi, đạo Do Thái, một số bộ phận dân cư nhỏ theo đạo Hindu.

1.1.4. Kinh tế

Pháp là một trong những nước có nền kinh tế phát triển nhất thế giới. Đất nước này là cường quốc thứ ba thế giới trong công nghiệp vũ trụ, sau Hoa Kỳ và Liên Xô, cũng là nước đứng đầu về các lò phản ứng hạt nhân và đứng thứ nhì trong công nghệ khai thác dầu ngoài khơi. Nền kinh tế nước Pháp đứng hàng thứ tư trên thế giới. Nền kinh tế của Pháp phát triển cao và bước vào con đường tư bản chủ nghĩa sớm. Từ lâu, Pháp đã đóng vai trò quan trọng trong nền kinh tế thế giới.

Pháp có đất đai màu mỡ, do vậy mà hầu hết nguồn lương thực, thực phẩm

tiêu dùng hàng ngày được sản xuất trong nước và còn xuất khẩu bột mì và các sản phẩm sữa.

Dịch vụ cũng rất phát triển. Phần lớn tổng sản phẩm quốc nội là do dịch vụ cung cấp. Hàng năm có khoảng 55,5 triệu du khách đến thăm nước Pháp.

1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Pháp sớm được hình thành và ổn định trước thời Pháp phong kiến và đến nay càng được chú trọng gọt giũa, hoàn thiện. Ngày nay, tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp trở thành chuẩn mực nhất và trên thực tế nó mang tính đại diện cao, chung cho cả lối ăn Âu-Mỹ. Các món ăn của Pháp vốn phong phú, đa dạng về chủng loại, nhiều về số lượng nhưng lại rất ngon, tinh tế, hài hoà về hương vị và phù hợp với nhiều người. Nghệ thuật nấu nướng của Pháp đã có ảnh hưởng mạnh mẽ đến nền ẩm thực của nhiều nước khác.

1.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Đặc điểm nổi bật nhất trong văn hoá ẩm thực của người Pháp là rất ưa hình thức. Đối với họ, bữa ăn không chỉ có món ăn ngon mà trước hết món ăn được trình bày và sử dụng dụng cụ ăn gì, phòng ăn như thế nào. Đối với họ, bộ đồ ăn bằng bạc, trang trí bằng những đường cong, hoa văn nổi là đẹp nhất. Phòng ăn phải rộng, cao, tường, cột và mái phải được trang trí bằng các đường cong có những tác phẩm hội hoạ hoặc điêu khắc để tôn thêm vẻ sang trọng, hoành tráng của phòng ăn. Ngoài ra, phòng ăn còn phải trang trí bằng đèn chùm hoặc pha lê rực rỡ... Những bữa tiệc còn phải thấp thêm nệm đặt trên giá trạm khắc công phu và những người phục vụ mặc đồng phục đứng nghiêm chỉnh sau người ăn.

**** Thực đơn bữa ăn***

Người Pháp rất cầu kỳ trong việc thiết kế bản thực đơn. Thực đơn của các nhà hàng sang trọng thường được đóng thành quyển và được bọc bằng bì da, những trang bên trong cũng được trang trí cầu kỳ bằng các hoa văn mô tả thiên nhiên hoặc cảnh hội vui... Bố cục sắp xếp các món ăn rất rõ ràng, khoa học và ngôn ngữ thường chỉ sử dụng tiếng Pháp. Trong các bữa ăn trang trọng, món cá được dọn lên sau món khai vị.

Trong một bữa ăn, các món ăn trong thực đơn được lựa chọn rất kỹ lưỡng.

họ cố tránh để không bao giờ có sự trùng lặp về phương pháp chế biến, nguyên liệu chính, loại rượu sử dụng trong chế biến, màu sắc món ăn... Và trong bữa ăn, người Pháp chỉ dùng một món chính.

Ấm thực kiểu mới là một xu hướng gần đây của các đầu bếp Pháp, phục vụ những món ăn nhẹ, không có nước sốt hoặc chỉ có rất ít dầu mỡ, kem hay bột. Thức ăn được bày trên đĩa, có thể trang điểm thêm một vài thứ hoa ăn được. Thịt và rau thường chỉ nấu tái. Những món ăn ít năng lượng của thức ăn giảm béo được sáng chế để điều hoà giữa xu hướng kiêng khem và tránh tăng cân với cách nấu nướng tuyệt hảo của người Pháp.

** Cơ cấu bữa ăn*

Ở Pháp, các gia đình bắt đầu một ngày mới bằng bữa điểm tâm nhẹ, thường gồm bánh mì với bơ và giăm-bông. Đồ uống thường là cà phê đen, cà phê sữa nóng, còn lũ trẻ thích nhất là sôcôla nóng. Thứ bánh xốp cuộn tròn chỉ có trong những dịp đặc biệt. Bữa sáng được coi trọng hơn. Trước đây, bữa ăn sáng thường ăn nhẹ, thời gian bình quân dành cho bữa sáng chỉ khoảng 10 phút, ngày nay tăng lên khoảng 17 phút gồm ngũ cốc sấy khô, sữa và nước hoa quả.

Bữa ăn chính trong ngày thường được ăn vào bữa trưa trong hai tiếng đồng hồ nghỉ trưa. Bữa trưa thường gồm vài món, bắt đầu là một món khai vị hay xúp. Món thịt hầm với khoai tây rán kiểu Pháp hay thịt gà rán ăn với rau thường là món chính của bữa trưa. Món xalát, là món rau xanh nhúng dấm sẽ được ăn tiếp sau món chính. Sau đó là một ít phômai, và cuối cùng là tráng miệng với trái cây tươi hay món bánh ngọt.

Bữa tối thường giản đơn hơn bữa trưa. Một bữa tối thông thường gồm xúp, thịt hầm, bánh mì và phômai.

Những bữa ăn ngày Chủ nhật và vào dịp long trọng thường có món tráng miệng đặc biệt, như các loại bánh nướng đủ mọi hình dạng và hương vị, nhưng thông thường nhất là món bánh tạc nhân táo, bánh kẹp mỏng phết mứt. Những món ăn và tráng miệng đặc sản địa phương cũng được dọn lên vào những dịp lễ hội hay kỷ niệm các sự kiện trong gia đình.

** Dụng cụ ăn*

Trong khi ăn, người Pháp không bao giờ được dùng tay sờ, đụng vào thức

ăn mà chỉ được dùng dao, thìa, đĩa để cắt và lấy thức ăn, nhưng lưu ý khi cắt không bao giờ được gây tiếng động. Bánh mỳ là món ăn duy nhất không thể dùng dao cắt mà phải dùng tay bẻ và chỉ đưa lên miệng sau khi đã phết bơ.

Mỗi khi dùng xong một món ăn, dao đĩa phải đặt ngay ngắn trên đĩa ăn theo kiểu thể hiện mong muốn của mình (ăn nữa hay không muốn ăn nữa)...

Người Pháp luôn chú ý đến việc dùng dao. Họ không bao giờ dùng dao đưa thức ăn lên miệng hay hành động tương tự. Khi ăn xúp đặc, phải múc xúp ra đĩa và dùng thìa múc từ phía cạnh đĩa, không múc xúp ở giữa đĩa. Trong bữa ăn tuyệt đối không được gây ra tiếng va chạm. Họ sẽ cho là rất mất lịch sự khi xúp gần hết mà nghiêng đĩa để múc.

** Nguyên liệu chế biến*

Người Pháp sử dụng hầu hết các nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn. Nguyên liệu sử dụng nhiều nhất là bột mỳ, bơ, sữa, pho mát, dầu ô liu, thịt bò, gà, cừu, lợn, cá, tôm, cua, thịt thú rừng... Hầu như các món ăn của Pháp đều có sử dụng các nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa, dầu thực vật và sử dụng rượu, bia trong chế biến.

Ở Pháp có những thứ thực phẩm ở đâu cũng kiếm được và có hàng ngàn cách để nấu nướng chúng. Một vài thứ thực phẩm có thể khá lạ lẫm đối với người nước ngoài như nhím biển, cá chình và lươn, ốc sên, ốc, bầu dục, đầu bê nguyên chiếc, dạ dày lợn, các loại chim nhỏ như dế giun, gà gô, chim hét và đủ loại thú săn khác.

** Phương pháp chế biến*

Người Pháp sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến nhưng phổ biến nhất là quay, nướng, bỏ lò, rán, trần, hầm... Đặc biệt họ rất chú trọng trong việc sử dụng các loại nước sốt cho vào chế biến, ăn kèm hoặc trộn lẫn vào món ăn và nhiều món ăn tên nước sốt trở thành một phần tên món ăn.

Trong quá trình chế biến, họ sử dụng nhiều và rất thành công các loại rượu cho vào các món ăn từ khâu tẩm ướp, tạo hương vị cho món ăn.

** Món ăn*

Ngoài xúp là món ăn có nhiều nước còn lại hầu hết các món ăn đều ở trạng thái khô, đặc, ít nước.

Món ăn của Pháp phong phú về chủng loại gồm cả các món mềm, như đến các món ăn tái và ăn sống, hương vị hài hoà, dễ ăn với rất nhiều người, không bao giờ cay quá, chua quá hay ngọt quá, vị mặn vừa phải và được trang trí đẹp, hài hoà, tinh tế, không quá rườm rà ảnh hưởng đến chất lượng món ăn. Hơn nữa, món ăn lại luôn được lựa chọn loại dụng cụ đựng thích hợp về chất liệu, hình dáng, đường trang trí hoa văn càng tôn thêm vẻ quyến rũ của món ăn.

** Cách ăn*

Thức ăn được chia theo từng suất không bày vào bát, đĩa ăn chung và được phục vụ theo một thứ tự khá nghiêm ngặt. Người Pháp ăn 3 bữa chính trong một ngày và ăn từ 2 đến 3 bữa phụ. Trước khi ăn trong mỗi bữa ăn, người Pháp thường dùng phomát.

** Các nghi lễ trước bàn ăn*

Các quy định trước bàn ăn đã có từ thế kỷ XVII:

+ Khi vào bàn ăn, hai tay luôn phải đặt trên bàn. Người chủ tiệc bao giờ cũng được bố trí ở vị trí cao hơn hoặc rộng hơn và kê hơi lùi lên so với những ghế khác.

+ Khách được mời ăn luôn phải đến đúng giờ. Khi vào phòng ăn nhất thiết khách phải chờ khi nào nữ chủ nhân ngồi xuống thì mọi người mới ngồi theo.

+ Mỗi khi thức ăn mang lên phải chờ cho nữ chủ nhân tỏ ý mời mọi người lúc đó mọi người mới được lấy thức ăn. Khi ăn xong, mọi người cũng phải chờ nữ chủ nhân đứng dậy mới được rời khỏi bàn tiệc.

Người Pháp thường nói chuyện trong khi ăn nên bữa ăn thường rất sôi nổi với những cuộc trò chuyện vui vẻ.

1.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Trong bữa ăn của người Pháp có rất nhiều rượu vang và việc sử dụng rượu vang trong bữa ăn cũng theo những nguyên tắc nhất định, đảm bảo sự phù hợp của từng loại vang với từng loại món ăn.

Rượu vang thường được uống vào bữa trưa hay bữa tối. Nước khoáng có hay không có ga cũng thường được dùng trong bữa ăn. Trong các bữa tiệc, mỗi

món ăn có thể được dùng với một loại rượu vang riêng, còn sau bữa tối, người ta thường uống Brandy hay rượu ngọt cùng cà phê đen đặc rót trong tách nhỏ. Người Pháp cho thêm đường vào cà phê nhưng không cho kem.

Ngày nay do cuộc sống thường ngày có nhiều thay đổi, nếp sống công nghiệp thương mại khẩn trương được hình thành. Mặt khác, người Pháp cũng quan tâm đến sức khỏe nhiều hơn nên tập quán và khẩu vị của người Pháp cũng có nhiều thay đổi.

+ Người Pháp dùng ít rượu vang hơn, ít hút thuốc và thay vào đó, họ uống nước khoáng nhiều hơn.

+ Người Pháp dùng hoa quả và các món ăn từ thủy sản nhiều hơn. Thịt, bơ, sữa, đường giảm và tiêu thụ nhiều thức ăn đông lạnh được chế biến sẵn.

1.2.3. Một số món ăn đồ uống đặc sản

**** Món ăn***

Người Pháp thích tìm kiếm những món ăn đặc sản ở ngay các tỉnh, nơi gà, vịt đã béo sẵn không phải vỗ, cá câu được dưới sông, còn nấm thì vừa được đào dưới đất lên.

Một trong những đặc sản địa phương nổi tiếng nhất của Pháp là món paté gan ngỗng. Món lừng danh này làm từ gan loại ngỗng được vỗ béo đặc biệt của vùng miền Tây Nam nước Pháp.

Phômai của nước Pháp cũng nổi tiếng với các loại phômai Camembert, Brie, Port Salut và hơn 300 loại phômai khác, phômai nhiều loại đã được xuất khẩu.

**** Đồ uống***

Nước Pháp nổi tiếng khắp thế giới với những loại rượu vang và sâmpanh sủi bọt tuyệt hảo. Một số vùng sản xuất rượu vang chính, mỗi vùng lại có một loại vang độc nhất vô nhị của riêng mình. Ngành sản xuất rượu vang là ngành quan trọng cả về kinh tế cũng như danh dự và uy tín của nước Pháp nên chính phủ luôn kiểm tra, thanh sát ngành này để đảm bảo chất lượng của vang Pháp. Những nhãn hiệu vang với những chữ "A.O.C" in trên nhãn cho biết rằng loại vang này đã được chính phủ chính thức chấp nhận.

2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ý

2.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

2.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Ý nằm ở phía nam châu Âu trên một bán đảo dài giống như hình chiếc ủng, với diện tích 301.480km², ba mặt tiếp xúc với Địa Trung Hải. Phía bắc và tây bắc giáp với Pháp, Thụy Sĩ... Dân số 57,9 triệu người (năm 1995) nhưng di cư rất nhiều sang các nước châu Mỹ như Hoa Kỳ, Braxin...

- Hầu hết các vùng của Ý có khí hậu Địa Trung Hải. Khí hậu ôn hoà, mát mẻ, hoa quả bốn mùa với nhiều đặc sản nổi tiếng như cam, chanh, nho, ô liu, củ cải đường, cây lương thực... Tuy nhiên sự đa dạng về địa hình làm cho một số nơi có khí hậu khác biệt. Khí hậu vùng núi Alpes rất lạnh vào mùa đông còn mùa hè lại rất ấm áp. Ở vùng bán đảo, mùa đông có khí hậu ôn hoà, mùa hè ấm hơn. Vùng đồng bằng ven biển khí hậu ấm áp và dễ chịu ngay cả trong mùa đông, còn những vùng cao trong nội địa mùa đông thường có tuyết rơi. Vùng phía Nam Ý lại chịu ảnh hưởng của những cơn gió nóng từ Bắc Phi tràn sang: mùa hè khô nóng kéo dài, còn mùa đông tương đối ấm áp.

2.1.2. Lịch sử - văn hoá

Mặc dù nước Cộng hoà Italia tồn tại chỉ mới trên 120 năm nay, nhưng lịch sử của Italia đã được bắt đầu từ trước khi chúa Giêsu ra đời. Dân tộc Ý là một dân tộc thông minh, sáng tạo, có nền văn minh lâu đời, nền văn hoá phát triển đặc biệt về âm nhạc, hội họa, điêu khắc được xếp vào những nước đứng đầu thế giới.

2.1.3. Tôn giáo

Italia là một đất nước theo Thiên Chúa giáo La Mã. Thiên Chúa giáo La Mã luôn là lực lượng đoàn kết hùng mạnh nhất đất nước. Các vị giáo hoàng cai quản giáo hội Thiên Chúa giáo là những nhân vật có ảnh hưởng rất lớn về tinh thần cũng như về chính trị đối với toàn bộ đất nước Ý.

Chỉ khoảng 1% dân số theo các tôn giáo khác như đạo Tin lành, Hồi giáo...

2.1.4. Kinh tế

Nền kinh tế Ý lớn thứ 5 thế giới sau Hoa Kỳ, Nhật, Đức và Pháp. Người Ý được mệnh danh là những doanh nhân quyền biến và giàu sáng kiến nhất châu Âu. Phần lớn các hoạt động thương mại của Ý là với châu Âu. Các mặt

hàng xuất khẩu chủ yếu là máy móc, thiết bị, phương tiện giao thông, vải, thực phẩm, hoá chất và giày dép. Các mặt hàng nhập khẩu chủ yếu là dầu mỏ, kim loại, bông và len.

Ý là nước sản xuất rượu vang và dầu ô-liu lớn nhất thế giới. Nông nghiệp chủ yếu có các loại cây: củ cải đường, đậu tương, lúa mì, ngũ cốc, cà chua, khoai tây, gạo, cam, chanh và chanh tây. Công nghiệp có nhiều ngành chủ chốt: cán thép, luyện thép, ô tô, hoá chất, dệt, công nghiệp lọc dầu... Công nghiệp thời trang tại Ý không đóng góp nhiều cho nền kinh tế nhưng nó lại mang một nét vô cùng độc đáo cho đất nước.

2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

Người Ý đam mê ẩm thực. Họ thích ăn uống và coi nấu ăn ngon là cả một nghệ thuật. Họ cực kỳ tự hào về nghệ thuật nấu nướng đã có trên 2000 năm tuổi của mình.

2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Về cơ bản, văn hoá ẩm thực của Ý giống với Pháp. Từ năm 1533, người Ý đã du nhập kỹ năng nấu ăn từ Pháp. Họ đã có những điều chỉnh hợp lý phù hợp với khẩu vị của họ mà ngày nay chúng ta thấy món ăn của họ có những đặc điểm riêng.

- Các bữa ăn

+ Người Ý ăn 3 bữa một ngày. Bữa sáng ăn đơn giản vào lúc 8 giờ, bữa trưa kéo dài vào lúc 1 hoặc 2 giờ chiều và bữa tối vào 8 hoặc 9 giờ tối. Bữa sáng gồm cà phê và bánh mì hoặc bánh kẹp. Trên đường đi làm, người thành phố ăn vội bữa sáng tại một tiệm cà phê. Họ thường vừa uống một tách cà phê đặc và nhai chiếc bánh sừng bò vừa tán gẫu với nhau.

+ Bữa trưa là bữa chính trong ngày, nếu có thể cả gia đình ăn một bữa thịnh soạn với nhau. Đã thành lệ, các món được dọn riêng và phải ăn hết món trước mới dọn món sau. Món khai vị thường được dọn ra đầu tiên, có một đĩa xalát hải sản lạnh, những miếng xúc xích hay giăm-bông mỏng kèm dưa hoặc nấm trộn dầu dấm. Tiếp theo là xúp, tiếp đến là mì hoặc cơm, sau đó là món chính có thể là thịt, cá hay gia cầm. Rau, xalát hay phomat cũng được dọn lên. Bánh mì để sẵn trên bàn. Trái cây hoặc món tráng miệng nhẹ dùng khi cà phê được mang ra.

+ Bữa tối thường tương tự bữa trưa, và thậm chí có thể nhiều món ăn hơn nếu có khách. Rượu vang và nước khoáng được dùng cho cả bữa trưa và bữa tối.

Người Ý thích ăn món ăn giàu lượng bột: Họ có thể ăn cơm, bánh mì, bánh pizza và món mì sợi. Người Ý rất thích ăn phomát, phomát của Ý có rất nhiều loại và rất nổi tiếng. Món ăn của Ý cũng mang nhiều sắc thái độc đáo kiểu Ý như các món sau:

- + Gnocchi: Có rất nhiều loại, cơ bản được làm từ bột choux, khoai tây.
- + Minestrone: Là một loại xúp có rau và ăn kèm phomát.
- + Parmesan: Là loại giăm-bông Ý hầu hết được cắt thành lát mỏng ăn luôn.
- + Salami: Xúc xích, lạp sườn lợn xông khói cắt thành lát thật mỏng bày làm đồ ăn nguội.
- + Risotto: Gạo ngâm được nấu bằng nước dùng và rắc phomát.

Người dân Ý rất bảo thủ trong khẩu vị ăn uống. Họ thích ăn những món mà họ đã quen, được chế biến như ở nhà hơn là thưởng thức những món ăn mới.

2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Ý thường uống rượu vang, cà phê và nước khoáng trong các bữa ăn của mình. Rượu vang Ý là loại rượu nổi tiếng khắp thế giới. Những cánh đồng nho ngút ngàn của Ý sản xuất rất nhiều loại rượu vang, chính điều này đã đưa nước Ý trở thành nước sản xuất rượu vang lớn nhất thế giới.

Rượu vang Ý rất đa dạng tùy theo vùng trồng nho. Có các loại rượu vang đỏ, vang trắng. Rượu vang hiệu Spumante của Ý, loại vang trắng nhẹ, êm, sủi bọt trở nên nổi danh và thường được uống trong những dịp trọng đại.

2.2.3. Một số món ăn đồ uống đặc sản

Mỗi địa phương nổi tiếng với những món đặc sản, được nấu theo kiểu truyền thống của mình. Dầu ô-liu ngon nhất là của vùng Tuscany; món mì trứng ngon nhất, phomát và giăm-bông là của vùng Emilia - Romagna; vùng Sicily là những món cá thơm ngon và các loại bánh xốp mịn màng; thịt cừu nướng ở Rome, món xúp béo ngậy là của Milan...

Mỳ sợi trở thành món ăn đặc trưng và nổi bật nhất trong tất cả các bữa ăn của người Ý. Mỳ Ý hiện nay trở thành món ăn nổi tiếng khắp thế giới, dùng để làm xúp, để nấu, xào với nhiều loại thực phẩm khác như thịt, cá, rau, củ quả.

3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Đức

3.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

3.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Nước Đức nằm ở trung tâm châu Âu có diện tích khoảng 357,000km², từ biển Bắc và biển Baltic ở phía bắc cho đến dãy Alpes ở phía nam. Đức là nước rất giàu tài nguyên nhưng không đủ để phát triển kinh tế.

- Khí hậu Đại Tây Dương mát mẻ vào mùa hè và quanh năm có mưa. Nước Đức có hai mùa rõ rệt: mùa đông và mùa hè, điều kiện tự nhiên thuận lợi cho phát triển nông nghiệp.

3.1.2. Lịch sử - văn hoá

Lịch sử của nước Đức còn khá mới mẻ, vì từ năm 1871, nước này lần đầu tiên mới được thống nhất như một quốc gia nhưng lịch sử của dân tộc Đức lại lâu dài hơn rất nhiều.

Nền văn hoá của Đức là một bộ phận trong văn hoá châu Âu và phương Tây. Beethoven, Goethe, Freud, Marx... là một trong số những người con của nước Đức có ảnh hưởng sâu sắc đến các thế hệ nhạc sĩ, nhà văn, nhà triết học và các tư tưởng chính trị trên khắp thế giới.

3.1.3. Tôn giáo

Nhà nước Đức là một nhà nước thế tục, nhưng quyền tự do tín ngưỡng được hiến pháp đảm bảo và hoạt động tôn giáo được tài trợ bằng một khoản thuế đóng góp tự nguyện cho nhà thờ.

Khoảng 50% dân số Tây Đức cũ theo đạo Thiên Chúa, một nửa theo Tin lành, một nửa theo Công giáo. Đông Đức cũ cũng đảm bảo quyền tự do tín ngưỡng khoảng 80% dân số theo đạo Tin lành, còn lại là Công giáo.

Chủ nhật là ngày nghỉ, các cửa tiệm đóng cửa. Ở một số nơi thậm chí có quy định cấm người dân không được giặt giũ và phơi quần áo vào ngày nghỉ.

3.1.4. Kinh tế

- Đức là một cường quốc công nghiệp đứng hàng đầu châu Âu, thứ 3 thế giới, là nước có tốc độ phát triển kinh tế cao.

- Dân số tương đối đông: 82 triệu người, có đội ngũ cán bộ khoa học kỹ

thuật và công nhân lành nghề đông và mạnh. Người Đức rất ưa sự chính xác về thời gian, tính khoa học quy củ cả trong công việc và trong bữa ăn.

3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

3.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

- Các bữa ăn của người Đức

+ Bữa ăn sáng là bữa ăn rất quan trọng đối với họ và được coi là bữa ăn hoàng đế. Bữa ăn này, họ ăn nhiều món như là bữa ăn chính. Một bữa điểm tâm đầy đủ gồm có bánh mì, xúc xích salami Ý, thịt nguội, cùng với phômai và có thể thêm một ít mứt làm đồ ăn ngọt, chiêu với cà phê, trà hay nước vắt trái cây. Nhưng thông thường hầu hết các gia đình chỉ ăn bánh mì sừng bò mới ra lò, mứt và bơ để bắt đầu một ngày bình thường.

+ Bữa ăn trưa là bữa ăn chính trong ngày, gồm thịt nấu với rau được ăn trong khoảng thời gian từ 11h30' trưa đến 2h chiều, hay vào lúc trẻ con tan trường. Cha mẹ đi làm thường có bữa ăn nóng ở căng-tin văn phòng hay ở tiệm ăn gần đó.

+ Bữa ăn chiều thường là nhẹ bụng. Ở miền Nam, bữa chiều thường ăn món có xúc xích nóng, một ít xà lách, khoai tây và xúp; ở miền Bắc là phômai, thịt nguội và xà lách.

- Đồ ăn ở Đức vô cùng phong phú, đa số được trồng hay được sản xuất tại nhà. Đồ ăn của người Đức được chế biến từ sự kết hợp giữa thịt (thịt bê, thịt lợn...) ướp nhiều thứ gia vị (mù tạt, bột cari...) với cá muối kèm với rau...

- Các món ăn của Đức đều là các món ăn có nhân thịt băm được dàn mỏng không viên tròn, sử dụng nhiều loại xúc xích, lạp sườn làm từ các loại thịt đại gia súc. Họ thường sử dụng nhiều bột nhào và bắp cải hơn hẳn các nước khác. Món ăn chủ yếu chế biến từ khoai tây.

- Trong nấu ăn, người Đức sử dụng nhiều bơ, họ thích ăn những món có sốt, đặc biệt là sốt trắng có sữa, kem tươi. Phương pháp chế biến chủ yếu là quay, rán. Các món xào, nấu tổng hợp hay dùng bơ, xúp thường đặc, buổi tối hay ăn đồ nguội.

- Khi ăn uống, người Đức không nói chuyện ồn ào, không có tiếng va chạm mạnh.

3.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Đức sản xuất rất nhiều loại rượu vang, 80% rượu vang Đức là vang trắng, mà đa số là vang ngọt. Rượu vang được phân loại thành vang thường uống trong bữa ăn, vang chất lượng cao, và vang thượng hạng.

Bia không chỉ là đồ uống mà người dân Đức ưa thích nhất. Tính theo đầu người, người Đức uống bia nhiều nhất thế giới khoảng 150 lít trên một đầu người một năm.

3.2.3. Một số món ăn đồ uống đặc sản

Người Đức có món thịt hun khói nổi tiếng, ngày lễ, tết hay ăn ngỗng quay cả con. Món ăn nổi tiếng và được nhiều người, nhiều quốc gia ưa thích là:

+ Hamburger: bánh mì nhân thịt băm.

+ Sauerkrant: dưa bắp cải đun ăn nóng.

+ Wiener Schnzel: thịt bê thái mỏng tẩm bột mì rán kiểu thành viên...

Những đặc sản địa phương gồm có lươn, xúp mận và rau, cá nục ở Hamburg; món trứng ốp lết với khoai tây và thịt xông khói ở Berlin; heo sữa và giò heo quay ở Bavaria...

4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Anh

4.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

4.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

Nước Anh là đất nước của hải đảo nằm ở phía tây châu Âu từ vĩ tuyến 50 độ đến vĩ tuyến 61 độ Tây Bắc, phía đông đối diện với các nước phát triển của châu Âu như: Pháp, Bỉ, Hà Lan, Đức, Đan Mạch... qua eo biển Măng-sơ; phía tây ngoảnh mặt với châu Mỹ qua Đại Tây Dương.

Tuy ở vị trí cao (ở vành đai khí hậu ôn đới) nhưng khí hậu ôn hoà mát mẻ, có sương mù bao phủ nhiều ngày (nhiệt độ trung bình tháng 1 là 3°, tháng 7 là 16°), là đất nước của đồi núi, cao nguyên với những đồng cỏ xanh rờn rất thuận lợi phát triển chăn nuôi.

4.1.2. Lịch sử - văn hoá

Nước Anh có lịch sử phát triển lâu đời, có một nền văn hoá thú vị, nhiều truyền thống. Nước Anh đã cống hiến cho thế giới nhiều nhân vật nổi tiếng về triết học, khoa học, văn học như Bêcơn, Đácuy-n, Sechxpia...

Dân số của Anh gồm 56 triệu người (năm 1995) là một dân tộc thông minh, quê hương của cuộc cách mạng công nghiệp, của nhiều nhà bác học thiên tài. Người Anh theo chủ nghĩa cổ tục, giữ thái độ dè dặt, giữ ý, nghiêm nghị, trầm lặng, lạnh lùng, giàu óc thực tế.

4.1.3. Tôn giáo

Tôn giáo chính của người Anh là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo.

4.1.4. Kinh tế

Nước Anh đã từng là cường quốc hùng mạnh trên thế giới trong thời kỳ cận đại là nước tư bản phát triển sớm đầu tiên. Đầu thế kỷ XIX, Anh đứng đầu về sản lượng công nghiệp và có rất nhiều thuộc địa khắp thế giới. Nhưng từ sau chiến tranh thế giới thứ II, vị trí đó của Anh đã tụt xuống.

4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

4.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Do ảnh hưởng của lục địa, tập quán và khẩu vị ăn của Anh cơ bản cũng như người Pháp, nhưng về khẩu vị có sự khác biệt đôi chút. Người Anh rất thích các món ăn được chế biến từ cá, riêng dân vùng Irislend ăn rất nhiều cá đến mức nếu không có cá thì sẽ không thành bữa ăn của họ, bình quân 1 người Irislend trong một năm ăn 93kg cá, đứng vị trí số 1 thế giới về nhu cầu ăn cá.

Bánh pudding các loại được sử dụng nhiều trong bữa ăn (như người Á ăn cơm), tuy thế người Anh không ưa các món ăn giàu tinh bột, đối với họ các món ăn có lượng đạm, béo vừa phải và luôn phải có mùi thơm thoang thoảng là họ thích thú.

Người Anh quen ăn các món gà quay, cá rán, thịt đúc, dè nướng; ưa thích các món chế biến từ cua, ốc, ba ba, rùa, rắn. Điểm tâm có nhiều món trong đó phải có trà, sữa, cà phê và các món ăn khác.

4.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Anh khác người châu Âu lục địa về nhu cầu đồ uống, họ ít uống cà phê mà uống trà nhiều hơn. Trà được pha theo kiểu Anh (trà có pha thêm vài giọt sữa), đây là thức uống quốc gia của họ. Họ thường uống vào lúc 5h, lúc điểm tâm, trước và sau bữa ăn trưa, vào lúc 17h và 23h.

5. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Nga

5.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

5.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

Cộng hoà liên bang Nga là nước cộng hoà lớn nhất trong 15 quốc gia thuộc Liên Xô trước đây. Diện tích nước Nga là 17.075.400km² lãnh thổ chạy dài trên 2 châu lục Âu sang Á (phần Đông Âu và Bắc Á) giáp nhiều biển, nhiều quốc gia, địa hình đa dạng, khí hậu nhiều kiểu, nhiệt độ trung bình nơi lạnh nhất mùa đông xuống tới - 50 độ, mùa hè nơi nóng nhất lên tới 37 độ.

5.1.2. Lịch sử - văn hoá

Nước Nga là nước có nền văn hoá - lịch sử phát triển lâu đời. Người Nga là những người rất thẳng thắn, dứt khoát, dễ thích nghi, cởi mở, dễ hoà mình và dễ thích nghi với môi trường xung quanh; rộng lượng, chân thành trong các mối quan hệ, dễ thoả thuận, không cầu kỳ trong giao tiếp.

5.1.3. Tôn giáo

Người Nga chủ yếu theo đạo Thiên Chúa. Chính điều này ảnh hưởng rất lớn đến tập quán và khẩu vị trong ăn uống.

5.1.4. Kinh tế

Nước Nga có hệ động, thực vật phong phú, tài nguyên khoáng sản giàu có và đặc biệt là dầu lửa có trữ lượng rất lớn ở vùng Xibia. Dân số đông thứ 5 thế giới với 150 triệu người (năm 1990) gồm nhiều dân tộc (gần 100). Dân tộc Nga là một dân tộc thông minh, một cường quốc khoa học kỹ thuật đứng vào hàng những nước đứng đầu thế giới, là cường quốc công nghiệp nhưng chủ yếu là công nghiệp nặng, chăn nuôi chiếm tỷ trọng hơn 50% tổng sản phẩm nông nghiệp (năm 1990 sản xuất ra: 10 triệu tấn thịt, 14 triệu tấn sữa, 45 tỷ quả trứng...). Hiện nay do một số biến động, nền kinh tế Nga đang bị chững lại và quan hệ làm ăn giữa Việt Nam và CHLB Nga đang tìm cách nối lại xứng đáng với truyền thống quan hệ giữa hai nước những năm trước đây.

5.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

5.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Do đặc điểm địa lý như đã nêu ở trên, nền văn hoá của người Nga mang sắc thái cả của người Á và người Âu. Tập quán, khẩu vị ăn uống của người

Nga cũng mang sắc thái cả Á lẫn Âu nhưng người Nga chịu ảnh hưởng của châu Âu nhiều hơn do đó họ cũng không ăn thịt chim bồ câu, không ăn thịt chó, mèo, rắn...

Cách ăn của người Nga cũng dùng thìa dao đĩa không dùng đũa. Lương thực chính là mì dùng ở dạng bột để làm bánh trong bữa ăn và phong tục của người Nga. Bột mì giữ vai trò quan trọng đến mức ngày nay ở Nga vẫn còn phong tục khi đón khách quý mang bánh mì và muối ra mời để biểu thị sự quý trọng và hoà bình. Bột mì người Nga sử dụng gồm cả bột mì trắng và bột mì đen chủ yếu làm bánh mì gối.

Thức ăn người Nga ưa dùng nhất là cá hồi và trứng cá hồi, món trứng cá hồi được người Nga đặc biệt ưa thích và trở thành món ăn nổi tiếng khắp thế giới. Hàng năm xuất khẩu món trứng cá hồi thu về cho Nga lượng ngoại tệ tương đối lớn. Người Nga dùng nhiều bơ, kem, quen uống sữa tươi và kem tươi. Người Nga quen ăn các loại rau, khoai tây, dưa chuột, củ cải đỏ, xà lách, bắp cải, cà chua...

Điểm nổi bật trong khẩu vị ăn của người Nga là thích ăn các món dạng mềm như, giàu lượng đạm, béo và tinh bột; họ thích các loại thịt muối, thịt xông khói, rau củ muối chua. Họ không bao giờ ăn tái và các món xào, họ ăn xúp vào cả bữa trưa, bữa tối và xúp của họ cũng phải đặc nóng và nhiều thịt, chất béo, sữa... Cuối bữa ăn, họ thường tráng miệng bằng nước hoa quả tươi, khô, cà phê, trà đường... Bữa sáng, bữa đêm thường ăn nhẹ bằng bánh mì bơ, sữa tươi hoặc sữa chua, trứng ốp và uống trà đường đun bằng ấm Xamova.

5.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Trà người Nga dùng là loại trà đen từ cây chè hoặc các loại trà từ các loại cây quả khác nhau như trà dâu, trà mạn... Người Nga thích uống rượu khai vị Cognac, Whisky, các loại Voska.

Người Nga uống nước chè đen, uống cốc to có đường và một vài lát chanh uống nóng.

6. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Mỹ (Hợp chủng quốc Hoa Kỳ)

6.1. Một số yếu tố ảnh hưởng chủ yếu

6.1.1. Vị trí địa lý - khí hậu

- Hợp chủng quốc Hoa Kỳ gồm 50 bang với tổng diện tích 9.363.125km²

nằm ở Bắc châu Mỹ; phía bắc giáp Canada, phía nam giáp Mêhicô phía đông nhìn ra biển Đại Tây Dương, phía tây nhìn ra biển Thái Bình Dương.

- Nước Mỹ chịu ảnh hưởng của luồng khí hậu từ biển thổi vào.

6.1.2. Lịch sử - văn hoá

Trong quá trình phát triển lịch sử của mình, nước Mỹ là nước đi khai thác tài nguyên của các nước trên thế giới. Là đất nước của những người nhập cư: người da trắng gốc Tây Ban Nha đến định cư đầu tiên ở Nam Mỹ, sau đó là người Anh, một số người Hà Lan, Pháp, Đức. Từ năm 1806 một số người châu Á: Trung Quốc, Nhật tới nhập cư ở Mỹ. Do vậy, nền văn hoá ở Mỹ pha tạp rất nhiều nền văn hoá của các châu lục Á, Âu.

6.1.3. Tôn giáo

Dân số 267 triệu người (năm 1995) là cư dân của Hợp Chúng Quốc, là sản phẩm của mọi nguồn gốc, mọi dân tộc và tôn giáo (người Mỹ chủ yếu là dân nhập cư, dân lai từ châu Âu, châu Phi, châu Á). Do vậy, người dân Mỹ theo rất nhiều tôn giáo khác nhau (Tin lành, Thiên Chúa giáo...).

6.1.4. Kinh tế

- Mỹ cùng với khối EEC (European Economic Community: cộng đồng kinh tế châu Âu) và Nhật Bản ngày nay là 3 trung tâm kinh tế lớn nhất thế giới. Sự thịnh vượng của Mỹ đã tiến triển trong những điều kiện tài nguyên cực kỳ phong phú.

- Nông nghiệp Mỹ đứng đầu thế giới, hàng năm sản xuất khoảng 150 triệu tấn lúa mì; khoảng 80 triệu tấn các loại mạch; gạo, ngô đạt khoảng 200 triệu tấn. Chăn nuôi cũng rất phát triển. Mỹ là quốc gia xuất khẩu thịt bò, sản phẩm từ xưa có sức cạnh tranh lớn trên thị trường.

- Nền công nghiệp Mỹ phát triển cao trong điều kiện đặc biệt thuận lợi về chính trị, tài nguyên. Nhân lực giàu khả năng, rất năng động và thực dụng. Công nghiệp năng lượng, công nghiệp luyện kim, công nghiệp ô tô, công nghiệp hàng không, công nghệ tin học, công nghiệp giải trí, công nghiệp dịch vụ... là những ngành Mỹ đứng đầu thế giới.

- Là quốc gia giàu có nhất thế giới, Mỹ là nước hàng năm có lượng doanh nhân, khách du lịch ra nước ngoài nhiều nhất thế giới.

6.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống

6.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Do đặc điểm dân cư như đã nêu trên, người Mỹ có tập quán và khẩu vị ăn uống pha tạp nhiều kiểu ăn khác nhau trên thế giới, nhưng nổi bật nhất là kiểu ăn theo lối châu Âu. Do sự ảnh hưởng qua lại của các nhóm kiều dân, người Mỹ cũng rất năng động mạnh dạn và dễ chấp nhận các kiểu ăn khác nhau. Tuy nhiên, người Mỹ cũng kiêng ăn thịt một số loại mà người Á ưa ăn như chim bồ câu, chó, mèo, rắn...

Người Mỹ ăn 3 bữa chính và từ 2 đến 3 bữa phụ, lương thực chính của họ là bột mỳ, ngô, gạo. Thức ăn họ ưa thích là các món ăn được chế biến từ thủy hải sản và ăn nhẹ không ăn đến no. Bữa sáng, họ thường ăn cháo lúa mạch đen, cháo lúa mạch nấu với sữa hoặc cháo ngô.... Các bữa chính khẩu vị đa dạng kết hợp cả khẩu vị Á - Âu; họ có thể dùng bánh mỳ hoặc cơm và họ vẫn có thể ăn ngon miệng nhiều loại món ăn khác nhau.

Phong cách ăn kiểu Mỹ có điểm nổi bật nhất là không cầu kỳ, ưa sự nhanh chóng, thích tính thực tế. Họ sẵn sàng chấp nhận và đi tiên phong trong lĩnh vực fastfood (món ăn nhanh), sử dụng đồ hộp. Cũng chính tâm lý nhanh, thực dụng, Mỹ đã đi đầu và sinh ra những công ty, tập đoàn công nghiệp chuyên chế biến đồ ăn như: tập đoàn Dollnald, Coca Cola, Pepsi Cola... đứng hàng đầu thế giới. Ngày nay, những tập đoàn này có mặt hầu hết ở các nước trên thế giới.

Món ăn truyền thống của người Mỹ là sườn rán, bánh, bánh mỳ kẹp thịt gà, thích ăn các món ăn Trung Quốc, Nhật, Pháp và các món ăn dân tộc. Người Mỹ yêu cầu tuyệt đối sạch sẽ trong ăn uống, không thích ăn thức ăn quá nóng.

6.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

Người Mỹ thích uống nước giải khát lạnh như: Coca Cola, Pepsi Cola, bia...

Tóm lại, khẩu vị ăn uống của mỗi nước một khác và thay đổi tùy từng thời kỳ. Mặt khác, khẩu vị phản ánh nghệ thuật ăn uống của từng người, từng dân tộc, từng khu vực, từng lục địa và từng vùng khí hậu khác nhau.

Ngay trong một quốc gia, không phải địa phương nào cũng có khẩu vị như nhau. Người miền núi ăn uống khác người miền biển, người đô thị có khẩu vị

khác người nông thôn, thậm chí người trẻ ăn uống khác người già, tất nhiên lứa tuổi còn phân biệt cả về chế độ ăn.

Vì khẩu vị là vấn đề phức tạp, lại rất sâu rộng nên người phục vụ cần hiểu biết khẩu vị chung nhất của một số dân tộc chủ yếu hoặc một số quốc gia có nhiều dân tộc.

Trước hết là khẩu vị: Người Mỹ ăn món xalát thường trộn thêm đường hoặc trong rau sống bao giờ cũng có củ cải đường thái khoanh lẫn lộn. Ở Đức và Anh hay ăn món thịt nấu kèm hoa quả đóng hộp có đường. Đó là lối ăn hài hoà giữa mặn và ngọt. Các món mặn Anh, Đức thường ăn kèm với các chế phẩm từ trái cây trộn đường rất ngọt, thậm chí ngọt hơn cả táo đóng hộp. Còn vô khối món ăn mặn nấu lẫn ngọt như vịt nấu cam, chim cút nấu với cam thảo... Ở Pháp món ăn cũng không đồng nhất, mỗi tỉnh một khẩu vị riêng nên cách nấu mỗi địa phương mỗi khác, thậm chí khác cả cách phục vụ và trình tự trong bữa ăn. Chẳng hạn, xứ Flandre thích ăn xúp vào bữa ăn trưa mà ở Pháp đáng lẽ phải ăn xúp vào bữa tối. Còn ở xứ Normandie, người ta chính thức uống rượu mừng nhau vào giữa bữa ăn trước khi dùng món quay, rượu uống giữa bữa thuộc loại rượu mạnh như Cognac hoặc những loại rượu cùng nồng độ.

Một số món ăn đặc sản truyền thống ở nhiều nước đã trở thành khẩu vị chung của cả một cộng đồng như A-chentina, Urugoay mọi người đều thích ăn thịt bò, thịt bê. Vương quốc Ả-rập kiêng thịt lợn cũng như Ấn Độ và một số nước khác theo đạo Hồi. Các nước Trung Á chuyên nấu ăn bằng dầu thực vật mà không dùng mỡ. Người Nga ưa dùng trứng cá, còn người Xibêri chỉ quen ăn món ăn nóng, ăn béo, ăn ngọt nhiều hơn chất đạm.

Ngay các vị tổng thống các nước coi khẩu vị riêng là một nhu cầu quan trọng như Pompidou và Mitterand thích ăn đầu bò sữa và thịt xào đậu cùng với trái cây trồng ở vùng bờ biển. Còn De Gaulle lại không thích ăn xúp ngay cả mùa hè.

Như vậy mỗi nước khác nhau, thậm chí mỗi người khác nhau có khẩu vị khác nhau. Do vậy, trong quá trình phục vụ, người phục vụ cần phải thật tinh ý và có sự hiểu biết nhất định về phong tục tập quán và khẩu vị ăn uống để có thể đáp ứng được mọi nhu cầu của khách.

Câu hỏi ôn tập

1. Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực Âu - Mỹ?
2. Trình bày những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước Pháp?
3. Phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp và so sánh với tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam, Trung Quốc?
4. Nêu và phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của Đức, Ý, Nga, Mỹ, Anh?
5. Từ những đặc điểm về tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước đã học, anh (chị) hãy rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch ở từng nước khác nhau và cách phục vụ khách du lịch Âu - Mỹ nói chung.

Bài tập thực hành

Thực hành: 4 tiết

Nội dung: Học sinh sưu tầm tài liệu ở nhà và thảo luận trên lớp về tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp, Nga, Mỹ và viết bản thu hoạch cá nhân về những nội dung liên quan đến ứng xử trong ăn uống của các nước này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Việt Nam phong tục*, Phan Kế Bính, NXB TP Hồ Chí Minh, 1997.
2. *Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước - Thực đơn trong nhà hàng*, T.S. Trịnh Xuân Dũng - Hoàng Minh Khang, Trường TH nghiệp vụ Du lịch Hà Nội, 2000.
3. *Xây dựng và phát triển nền văn hoá Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc*, Nguyễn Khoa Điềm (chủ biên), NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2002.
4. *Đối thoại với các nền văn hoá (Italy, Pháp, Nhật, Đức, Trung Quốc, Hàn Quốc, Thái Lan...)*, Trịnh Huy Hoá (biên dịch), NXB Trẻ, TP HCM, 2004.
5. *Văn hoá ẩm thực trong lễ hội truyền thống Việt Nam*, Nguyễn Quang Lê, NXB Văn hoá - Thông tin, Hà Nội, 2003.
6. *Lịch sử văn hoá thế giới cổ và trung đại*, Lương Linh (chủ biên), Nguyễn Gia Phú, Đinh Ngọc Bảo, Dương Duy Bằng, NXB Giáo dục, Hà Nội, 2000.
7. *Ứng xử trong ăn uống*, Xuân Tình, NXB Khoa học - Xã hội, Hà Nội, 2004.
8. *Văn hoá ẩm thực Hà Nội*, Bùi Việt Mỹ - Trương Sỹ Hùng (sưu tầm, biên soạn), NXB Lao động, 1999.
9. *Văn hoá Việt Nam tìm tòi và suy ngẫm*, Trần Quốc Vượng, NXB Văn hoá dân tộc, Tạp chí Văn hoá Nghệ thuật, Hà Nội, 2000.
10. *Hành trình văn hoá Việt Nam*, Đặng Đức Siêu, NXB Lao động, Hà Nội, 2002.
11. *Mười tôn giáo lớn trên thế giới*, Hoàng Tâm Xuyên, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1999.
12. *Từ điển tiếng Việt thông dụng*, Như Ý (chủ biên), NXB Giáo dục, 1996.
13. *Ẩm thực Việt Nam*, “Thời báo Kinh tế Sài Gòn” - NXB Trẻ, TP HCM, 2003.

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	3
<i>Lời nói đầu</i>	5
<i>Bài mở đầu</i>	7
Chương 1. NIÛNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ VĂN HOÁ ẨM THỰC	9
I. Khái niệm về văn hoá ẩm thực.....	10
II. Ẩm thực nhìn từ các góc độ.....	12
III. Biểu hiện của văn hoá ẩm thực.....	18
IV. Vai trò của văn hóa ẩm thực trong kinh doanh nhà hàng - khách sạn	19
Chương 2. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG	21
I. Khái quát về tập quán và khẩu vị ăn uống.....	21
II. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.....	30
III. Tập quán và khẩu vị ăn uống theo tôn giáo.....	38
Chương 3. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA KHU VỰC CHÂU Á	44
I. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á.....	44
II. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia khu vực châu Á	47
Chương 4. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA KHU VỰC ÂU - MỸ	84
I. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu - Mỹ.....	85
II. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu trong khu vực Âu - Mỹ.....	86
<i>Tài liệu tham khảo</i>	106

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - TỐNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI
Điện thoại: (04)8.252916. Fax: (04)9.289143

GIÁO TRÌNH
VĂN HÓA ẨM THỰC
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2008

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:
HOÀNG CHIÊU MINH

Bìa:
TRẦN QUANG

Trình bày, kỹ thuật in:
HOÀNG THÚY LƯƠNG

Sửa bản in:
CHÂU MINH - ANH MINH

In 620 cuốn, khổ 17x24cm, tại Nhà in Hà Nội - Công ty Sách Hà Nội, 67 Phố Đức Chính - Ba Đình - Hà Nội. Quyết định xuất bản: 190-2008/CXB/05GT-10/HN, số: 380/CXB ngày 04/3/2008. Số in: 85/2. In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2008.

BỘ GIÁO TRÌNH XUẤT BẢN NĂM 2006
KHỐI TRƯỜNG TRUNG HỌC THƯƠNG MẠI - DU LỊCH

1. LUẬT THƯƠNG MẠI QUỐC TẾ
2. LUẬT KINH TẾ
3. VŨ QUỐC TẾ
4. LỊCH SỬ VĂN HÓA VIỆT NAM
5. TIẾNG VIỆT THỰC HÀNH
6. NGHIỆP VỤ VĂN THƯ CƠ BẢN
7. NGHIỆP VỤ LƯU TRỮ CƠ BẢN
8. THÔNG TIN THƯ VIỆN
9. NGHIỆP VỤ THANH TOÁN (CHUYÊN NGÀNH LỄ TÂN)
10. QUAN HỆ KINH TẾ QUỐC TẾ
11. KINH TẾ NGOẠI THƯƠNG
12. THANH TOÁN QUỐC TẾ
13. VẬN TẢI VÀ GIAO NHẬN HÀNG HÓA XUẤT NHẬP KHẨU
14. KẾ TOÁN CHUYÊN NGÀNH KINH DOANH DL - KL - KS
15. NGHIỆP VỤ THƯ KÝ VĂN PHÒNG THƯƠNG MẠI
16. MARKETING THƯƠNG MẠI
17. BẢO HIỂM TRONG NGOẠI THƯƠNG
18. TIẾP THỊ KINH DOANH
19. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT PHỤC VỤ BAR
20. KẾ TOÁN TIÊU CHUẨN
21. MARKETING QUỐC TẾ
22. MARKETING DU LỊCH
23. GIAO TIẾP TRONG KINH DOANH DU LỊCH
24. KẾ TOÁN XUẤT NHẬP KHẨU
25. XÁC SUẤT THỐNG KÊ
26. INTERNET - WEB TRONG DOANH NGHIỆP THƯƠNG MẠI
27. THƯƠNG MẠI ĐIỆN TỬ
28. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH KINH DOANH
29. THƯ TÍN THƯƠNG MẠI
30. CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG
31. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (ELEMENTARY)
32. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (PRE-INTERMEDIATE)
33. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (INTERMEDIATE)
34. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH XNK
35. DINH DƯỠNG VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM
36. TỔ CHỨC LAO ĐỘNG KỸ THUẬT NHÀ BẾP
37. THỰC HÀNH KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN
38. BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VỆ SINH AN TOÀN
39. VĂN HÓA ẨM THỰC
40. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN
41. VĂN HÓA DU LỊCH
42. HƯỚNG DẪN DU LỊCH
43. NGHIỆP VỤ KINH DOANH LỮ HÀNH
44. LỄ TÂN TRONG GIAO TIẾP ĐỐI NGOẠI
45. TỔ CHỨC KINH DOANH NHÀ HÀNG
46. ĐỊA LÝ DU LỊCH
47. THỰC HÀNH NGHIỆP VỤ LỄ TÂN
48. THỰC HÀNH KỸ THUẬT PHỤC VỤ BAR
49. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH DU LỊCH
50. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH THƯƠNG MẠI.
51. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH KHÁCH SẠN
52. KẾ TOÁN DOANH NGHIỆP TM - DV
53. THUẾ VÀ HỆ THỐNG THUẾ VIỆT NAM
54. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT CHẾ BIẾN SẢN PHẨM ĂN UỐNG
55. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH THƯ KÝ VĂN PHÒNG
56. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH TIN HỌC
57. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT
58. NGỮ ÂM TIẾNG ANH
59. TỪ VỰNG TIẾNG ANH

GT Văn hoá ẩm thực



1111080000105

14,500



Giá: 14.500đ