

MỘT SỐ NÉT ĐẶC SẮC TRONG ĂN UỐNG HÀNG NGÀY CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

NGUYỄN VĂN THÔNG và
MILAGIOS VALLE PUIG

Biết cách ăn uống không chỉ là một nét đẹp trong sinh hoạt hàng ngày của người Việt Nam mà còn là một nghệ thuật lâu đời được đúc kết, giữ gìn và phát triển thành văn hóa dân tộc.

Kể từ khi cất tiếng khóc chào đời đến khi "nhắm mắt xuôi tay" ai mà không ăn, không uống. Tuy vậy mọi người vẫn phải "học ăn, học nói, học gói, học mở".

Tùy theo điều kiện kinh tế, nghề nghiệp, địa phương, tuổi tác, hoàn cảnh v.v... mỗi gia đình, mỗi người một kiểu, một phong cách ăn uống làm nên văn hóa "ăn".

Hàng ngày người Việt Nam dù ở miền Bắc hay ở miền Nam, ở nông thôn hay ở thành thị, ở miền núi hay ở miền biển; già hay trẻ, trí thức hay nông dân... ai ai cũng phải ăn và coi ăn là một nhu cầu cần thiết! "nếu không ăn cũng chết". Nhưng không phải ai cũng hiểu, cũng biết ăn uống cho văn minh, cho lịch sự. Biết cách ăn uống còn là một nét đẹp văn hóa trong sinh hoạt đời thường của Việt Nam.

Trước hết người Việt Nam rất coi trọng lời mời, "ăn có mời, làm có khiến" và cũng đánh giá cao lời chào "Lời chào cao hơn mâm cỗ".

Trong một ngày người Việt Nam thường ăn ba bữa. Bữa sáng : ở nông thôn hay miền núi thường ăn cơm nguội, sắn, khoai, cháo... gọi là ăn phụ; ở thành thị thì ăn xôi, ăn phở, bánh cuốn, bánh mì... gọi là ăn quà, ăn lót dạ hay điềm tâm. Bữa trưa và bữa tối cũng luôn có sự đổi món cho khỏi nhàm chán và cũng cho hợp khẩu vị từng mùa và thời tiết khác nhau. Mỗi bữa thường có các loại món ăn có phong vị đặc biệt khó tả nên lời. Đó là thức ăn mặn, thức xào và canh. Những bữa cơm thanh đạm mùa nào thức ấy : rau luộc luộc chấm tương, nước luộc ra vắt chanh làm canh hoặc bắp cải luộc chấm nước mắm. Canh rau ngót, canh dưa chua, vài khúc cá kho, thịt rang, đậu rán hoặc lạc rang... Những bữa ăn này làm cho người ta thêm yên vui với cảnh vật, gắn bó thân thiết với người thân, gia đình và quê hương.

Vào mùa hè người Việt thường ăn thức ăn mát, mùa đông cần ăn nóng. Khi có giỗ hạp, khách khứa hoặc nhân những dịp vui mừng người Việt Nam thường tổ chức làm hèm món ăn và mời thêm khách đến cùng ăn. Người thành thị thì mời nhau ra quán, đến cửa hàng đặc sản có gọi thêm bia, rượu. Khi khách đến nhà vào lúc gia đình đang làm cơm hoặc chuẩn bị ăn cơm thì thường mời lại cùng ăn, chỉ là "thêm dưa thêm bát" cho vui. Đó cũng là thói quen hiếu khách của người Việt Nam.

Món ăn có thể có nhiều và ngon nhưng trong bữa ăn Việt Nam cơm vẫn là phần chính. Chả thế mà người Việt gọi bữa ăn thường ngày là ăn cơm, còn bữa ăn vào các ngày lễ, tết gọi là ăn cỗ, ăn tiệc.

Người Việt Nam ăn theo mâm (thường là 4 hoặc 6 người một mâm), cũng có khi ăn theo bàn. Mọi thành viên cùng mâm cùng bàn là người ruột thịt hoặc thân thiết với gia chủ. Người ta coi trọng cái tình cái nghĩa đối với nhau nên thường nhường nhịn nhau, giành cho nhau những miếng ngon nhất, nhất là đối với người già, con trẻ và khách. Họ nâng cốc chúc nhau những điều tốt lành, may mắn và nói những lời nói vui vẻ dễ nghe. Nhiều khi món ăn phong phú, dồi dào cũng vẫn hết. Nhưng đôi khi thức ăn có ít, người này nhường gắp bỏ chỗ người kia, cứ thế mà lại thừa.

Thường thì mỗi tuần một lần, sau nhiều ngày mỗi người công tác một nơi, lúc ăn "cơm bụi", khi cơm cặp lồng, mọi thành viên lại trở về tụ họp tại gia đình. Những ngày thứ Bảy hoặc Chủ nhật, các gia đình tổ chức ăn tươi, ăn cải thiện, nghĩa là mua thêm món ăn, chế biến ngon hơn để mọi người cùng hưởng. Có khi thức ăn được phơi khô để dành chờ người đi xa về hoặc chờ cả nhà có mặt đầy đủ mới ăn.

Nơi ăn phải thoáng dăng; đồ dùng để ăn phải khô ráo, sạch sẽ và lành lặn. Người ta không thích "ăn xó mó niêu". Ngồi ăn cũng ý tứ, từ tốn "ăn trông nồi, ngồi trông hướng". Khi no cũng như khi đói kém, hễ có món gì thêm và ngon hoặc những khi nhà có việc, người ta thường mang thức ăn sang biếu hàng xóm hoặc anh em bà con "một miếng khi đói bằng một gói khi no". Nét đẹp ấy làm xúc động bao người "miếng ăn nhớ lâu, đôn đau nhớ đời". Khi có một người bị ốm đau hoặc đi vắng thì bữa ăn kém vui "một con ngựa đau đau cả tàu bỏ cỏ".

Nhiều khi món ăn đơn giản, rẻ tiền nhưng tình nghĩa yêu thương làm cho người ăn cảm thấy ngon miệng "rau tôm nấu với ruột bầu, chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon". Cái ngon ấy không phải do "chất" của món ăn mà là do tình nghĩa con người.

Người Việt Nam thích ăn ngon nhưng lại không đánh giá quá cao miếng ăn "miếng ăn quá khẩu thành tàn" cho nên người ta kiêng làm buồn lòng nhau trước và trong khi ăn: "trời đánh còn tránh lúc ăn".

Bên cạnh chất lượng món ăn, cách chế biến thì không khí bữa ăn và tình cảm thân tình giữa những người cùng mâm, cùng ăn là một nét đẹp văn hóa tạo nên sự ngon miệng cho con người.

Ngày xưa, nhất là ở nông thôn, khi khách đến ăn thì khách của ai người nấy tiếp. Những người phụ nữ và trẻ nhỏ không được ngồi cùng mâm với khách nhất là khách đàn ông đa phần họ phải ăn mâm dưới hoặc ăn ở nhà ngang (nhà dưới). Cũng có khi anh con trai lớn đã trưởng thành được khách yêu cầu mới được phép kéo ghế ngồi bên chứ không được ngồi trên sập, trên giường. Hiện nay một số gia đình ở nông thôn vẫn còn giữ tập tục phân biệt ấy.

Bên cạnh phần lớn người Việt Nam văn minh, lịch sự và tình cảm trong ăn uống đã giữ gìn và phát triển những nét thanh lịch của dân tộc vẫn còn không ít những kẻ hơn đời, hơn của "ăn tục nói khoác". Họ ăn uống xồm xoàm, thô tục ngay trên đường phố hoặc chỗ đông người, làm mất đi vẻ đẹp thanh lịch truyền thống do những đồng tiền làm ăn phi pháp, buôn gian bán lận và tham ô hối lộ mà có. Đó cũng là những con "sâu" đang

làm "rầu" nồi canh, bôi đen bức tranh ăn uống vốn đã được bao người gìn giữ và bảo vệ. Dưới con mắt của những người ngoại quốc thì những nét đẹp trong văn hóa ăn Việt Nam chắc sẽ gây những cảm xúc bất ngờ cho họ. Họ một phần thán phục và ngợi ca những nét đẹp truyền thống lâu đời trong ăn uống của người Việt Nam song họ cũng không khỏi băn khoăn trước những hiện tượng xuống cấp trong đời sống nói chung và trong ăn uống của một số người nói riêng. Ngày nay, chúng ta phải có trách nhiệm nâng niu những truyền thống quý báu đó, thừa kế và phát triển nó lên cho phù hợp với thời đại mới làm cho nét đẹp văn hóa đó trở thành độc đáo của dân tộc .

SUMMARY OF SPECIAL CHARACTERISTICS OF MEAL - TIME TRADITION IN VIETNAMESE CULTURE

Nguyen Van Thong

In order to service, everyone needs the nourishment of food and drink. However, in order to obtain the outstanding quality and sophisticated mannerisms in a civilized world, everyone must also be "*norished*" by education. Through education, traditions can be strengthened and developed with time to contribute toward the unique and valuable characteristics of a particular ethnic group.

Every family and individual has its own distinctive atmosphere within a small that adds to the definition of "*eating*". There atmospheres depends upon the defferences in employment, age, location, and environment.

To enjoy a delightful meal, not only is it important to include the proper ingredients and careful preparation, but it is also important to have the warm and jovial atmosphere created by close comraderies. Therefore, it is the responsibility of every Vietnamese to treasure, to carry on, and to expand according to relative conditions the legacy of Vietnamese meal time tradition, which has added to the dictinctive characteristics of the Vietnamese culture.