

VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM

VIỆN DÂN TỘC HỌC

VƯƠNG XUÂN TÌNH

# Tập quán ăn uống CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

**TẬP QUÁN ĂN UỐNG  
CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC**

VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM  
VIỆN DÂN TỘC HỌC  
VƯƠNG XUÂN TÌNH

TẬP QUÁN ĂN UỐNG  
CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC

NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI  
HÀ NỘI - 2004

## LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này được dựa trên cơ sở của luận văn Tiến sĩ Sử học, chuyên ngành Dân tộc học mà tôi đã hoàn thành từ năm 1999, tại Viện Dân tộc học thuộc Viện Khoa học xã hội Việt Nam; và còn được bổ sung từ kết quả của chương trình nghiên cứu sau Tiến sĩ ở trường Đại học Wiscosin-Madison, USA vào năm 2002. Khác với một số nghiên cứu tập quán ăn uống ở Việt Nam - thường chỉ tập trung xem xét món ăn và kỹ thuật chế biến, mối quan tâm của tôi trong quyển sách này lại có thiên hướng nhìn nhận *thế ứng xử* của một cộng đồng cư dân trong ăn uống, kể từ kiếm tìm nguồn lương thực đến đặc điểm chế biến, cung cách thụ hưởng món ăn và vị thế con người qua ăn uống...

Nhân dịp công trình nghiên cứu được xuất bản, tôi xin bày tỏ lời cảm ơn sâu sắc tới PGS. TS. Nguyễn Khắc Tụng và PGS. TS. Phạm Quang Hoan - những người thầy đã hết lòng chỉ dẫn trong quá trình tôi làm luận văn Tiến sĩ; tới Viện Dân tộc học - nơi nuôi dưỡng tôi trưởng thành về khoa học; tới cán bộ, nhân dân vùng Kinh Bắc; tới những người thân trong gia đình tôi và tới tất cả bạn bè, đồng

nghiệp, các tổ chức ở trong nước và quốc tế đã tận tình giúp đỡ tôi để hoàn thành công trình này. Xin cảm ơn Nhà xuất bản Khoa học xã hội đã tạo điều kiện thuận lợi để tôi được chia sẻ kết quả nghiên cứu với bạn đọc. Và sau cùng, tôi chân thành mong muốn được bạn đọc lượng thứ, chỉ giáo cho những khiếm khuyết của tác phẩm.

*Hà Nội, tháng 4 năm 2004*

*Tác giả*

## Chương 1

# VỀ KHUYNH HƯỚNG LÝ THUYẾT VÀ CÁCH TIẾP CẬN TRONG NGHIÊN CỨU NHÂN HỌC ĂN UỐNG TRÊN THẾ GIỚI VÀ Ở VIỆT NAM

Trong điều văn đọc trước mộ Các Mác ngày 17-3-1883, Ăng-ghe-ni viết: "Giống như Đác-uyn đã tìm ra quy luật phát triển của thế giới hữu cơ, Mác đã tìm ra quy luật phát triển của lịch sử loài người: Cái sự thật đơn giản đã bị những tầng tầng lớp lớp tư tưởng phủ kín cho đến ngày nay là: con người trước hết cần phải ăn, uống, chỗ ở và mặc đã rồi mới có thể làm chính trị, khoa học, nghệ thuật, tôn giáo và v.v được..." (Các Mác, Ph. Ăng-ghe-ni, 1975: 500).

Câu nói nổi tiếng của Ăng-ghe-ni đã khái quát phép biện chứng của học thuyết Mác, khẳng định vật chất quyết định ý thức, trong đó *cái ăn* - nhu cầu trước hết cho sự sống, được đưa lên hàng đầu. Đây cũng là gợi ý quan trọng cho các nhà Nhân học (Anthropologists) lấy *ăn uống* làm đối tượng nghiên cứu.

Nhìn vào thực tiễn Việt Nam từ gợi ý của Ăng-ghe-n, thấy tư tưởng của ông càng sáng tỏ. Nếu người ta thường nói, tục ngữ là *túi khôn* của mỗi dân tộc - tức lưu giữ những kinh nghiệm ứng xử (với tự nhiên, xã hội) và triết lý nhân văn, thì trong *Từ điển thành ngữ và tục ngữ Việt Nam* (thực chất là của tộc người Việt), với khoảng 10.000 câu, đã có 1.187 câu (xấp xỉ 12%) nói về ăn uống hay mượn chuyện ăn để nói việc đời (Nguyễn Lân, 1989)<sup>1</sup>. Thống kê này càng làm rõ hơn một thành ngữ nổi tiếng của người Việt, cũng trùng khớp với tư tưởng của những nhà sáng lập ra chủ nghĩa Mác: *Có thực mới vực được đạo*.

Nghiên cứu vấn đề ăn uống vốn là một tiếp cận liên ngành, với những góc độ khác nhau, song chủ yếu là ở khía cạnh *kinh tế, môi trường, dinh dưỡng và văn hóa*. Với các nhà Nhân học, tiếp cận *văn hóa* trong nghiên cứu ăn uống được xem là hướng chủ đạo. Yếu tố văn hóa của nghiên cứu này được nhìn nhận bao quát: từ sản phẩm lương thực, phân phối và tiêu thụ lương thực đến mối quan hệ của ăn uống với tổ chức xã hội (gia đình, dòng họ, cộng đồng...). Mặt khác, yếu tố văn hóa còn thể hiện qua đặc trưng tộc người trong ăn uống. Những thói quen

---

1. Tham khảo thêm Phụ lục 2: *Thành ngữ, tục ngữ và ca dao của người Việt liên quan đến tập quán ăn uống*. Trong Phụ lục này, chúng tôi đã sơ bộ thống kê được 1.218 câu có quan hệ với chủ đề đã nêu.

về ăn uống của mỗi dân tộc hay cộng đồng thường được lưu giữ bền lâu, chậm biến đổi, mặc dù các yếu tố kinh tế, xã hội có nhiều đổi thay. Vì thế, bằng góc nhìn Nhân học, nghiên cứu ăn uống còn có điều kiện tìm hiểu đặc điểm văn hóa của một tộc người hay nhóm tộc người.

Phần viết này sẽ nhìn lại chặng đường lịch sử của nghiên cứu Nhân học ăn uống trên thế giới và ở Việt Nam. Khi tìm hiểu Nhân học ăn uống ở nước ta, chúng tôi cũng không chỉ đề cập các tác phẩm được viết bởi các nhà Dân tộc học/Nhân học mà còn nhìn sang cả công trình của một số ngành khoa học - nghệ thuật có cách tiếp cận gần gũi với Nhân học.

## I. NGHIÊN CỨU NHÂN HỌC ĂN UỐNG Ở MỘT SỐ NƯỚC TRÊN THẾ GIỚI

Chủ đề ăn uống cũng như các khía cạnh văn hóa vật chất đã xuất hiện trong nghiên cứu Nhân học từ rất sớm. Trong phần viết này, do hạn chế về tư liệu nên chúng tôi mới chỉ điểm qua được vấn đề liên quan ở một số nguồn tài liệu bằng tiếng Anh và chủ yếu đề cập tới các thành tựu của Nhân học phương Tây.

Nghiên cứu Nhân học ăn uống được các học giả phương Tây quan tâm, trước tiên theo xu hướng xem xét *nhu cầu* của con người, trong đó, ăn uống được coi là nhu cầu cấp thiết. Vào những năm 30 của thế kỷ XX, các

ngiên cứu sử dụng nguồn thức ăn và vai trò của ăn uống được xem như những công trình đáng lưu ý về lĩnh vực này, thể hiện qua tìm hiểu tình trạng đói kém và việc làm ở vùng Southern Bantu (Richards, 1932); về đất đai, lao động và khẩu phần thức ăn ở Northern Rhodesia (Richards, 1939); về khẩu phần ăn uống và sức khỏe (Orr & Gilk, 1931). Nối tiếp xu hướng đó, trong những thập kỷ tiếp theo có nghiên cứu liên quan đến nguồn thức ăn của một số cư dân canh tác nông nghiệp (Haswell, 1953; Conklin, 1954). Ngoài ra, còn có những nghiên cứu lý thuyết liên quan đến tập quán ăn uống (Mead, 1943) và nhân tố văn hóa của ứng xử dinh dưỡng (Mead, 1949)...

Tuy nhiên, phải đến cuối những năm của thập kỷ 60, các nhà Nhân học thế giới mới xây dựng chương trình nhằm đặt nghiên cứu vấn đề ăn uống trong khung cảnh quốc tế. Điều này được đánh dấu ở Hội nghị khoa học quốc tế nghiên cứu về Nhân học và Dân tộc học lần thứ VIII, tổ chức tại Tokyo năm 1968. Tại Hội nghị này, Ủy ban quốc tế về Nhân học ăn uống và tập quán ăn uống (International Committee for the Anthropology of Food and Food Habits) đã được thành lập<sup>1</sup>. Ủy ban này khuyến

---

1. Trong tiếng Việt, tùy từng bối cảnh mà từ *food* của tiếng Anh có thể được dịch với các nghĩa là *ăn uống*, *lương thực*, *thực phẩm* và *thức ăn*. Ở văn cảnh này, chúng tôi dịch cụm từ *Anthropology of Food* là *Nhân học ăn uống*.

khích các học giả trên thế giới quan tâm đến mọi khía cạnh của tập quán ăn uống và thậm chí cả các thông tin liên quan mà họ quan sát được trên thực địa. Tại Hội nghị khoa học quốc tế nghiên cứu về Nhân học và Dân tộc học lần thứ IX tổ chức tại Chicago năm 1973, một số nghiên cứu bước đầu về Nhân học ăn uống và tập quán ăn uống đã được trình bày, song dưới một chủ đề mang tính bao quát hơn, đó là *Gastronomy* (Nghệ thuật và khoa học về sự chọn lựa, nấu nướng và sử dụng thức ăn). Theo chủ đề này, việc nghiên cứu ăn uống sẽ bao gồm cả từ lịch sử ăn uống (được khai thác qua các tài liệu Thông sử và Khảo cổ học) đến các vấn đề ăn uống của xã hội hiện nay của cư dân đô thị hay một khu vực nào đó và vấn đề nghiên cứu này có thể được tiếp cận dưới góc độ của Folklore.

Qua kết quả nghiên cứu bước đầu, Hội nghị cũng chỉ ra phương hướng nghiên cứu về ăn uống và tập quán ăn uống cần được tiếp tục xem xét về sở thích và nhu cầu ăn uống của các tộc người, của những khu vực địa lý; cần biết về con người ở đây được nuôi dưỡng như thế nào, họ ăn và không ăn những thứ gì; về ăn uống hằng ngày và ăn uống trong lễ hội; về cách thức đảm bảo có nguồn lương thực đầy đủ. Cần tìm hiểu xem thế nào được gọi là đói kém; xem thức ăn được sử dụng trong các nền văn hóa sẽ mang ý nghĩa khác nhau ra sao... Vấn đề kinh tế trong ăn uống cũng phải quan tâm, như ăn thế nào cho rẻ mà vẫn đảm bảo nguồn năng lượng. Tuy nhiên, vấn đề này phải có sự

phối hợp nghiên cứu liên ngành với các nhà Kinh tế học, các chuyên gia về lương thực và các nhà Nhân học y tế. Cũng không thể không quan tâm tới thức ăn cho người bệnh, việc sử dụng côn trùng trong ăn uống, cách thức sản xuất ra bánh mỳ để có nhiều protein... và nhiều vấn đề thời sự khác liên quan đến sản phẩm, cất trữ, vận chuyển và chế biến thức ăn...

Hội nghị cũng nêu lên việc truyền bá các nghiên cứu về thức ăn và tập quán ăn uống bằng các xuất bản phẩm, dưới hình thức sách, báo và tạp chí. Để thực hiện nghiên cứu về *Gastronomy*, lực lượng nòng cốt sẽ là các nhà Nhân học, song bên cạnh đó còn phối hợp với những nhà khoa học thuộc các lĩnh vực như Môi trường, Xã hội học, Folklore học, Dinh dưỡng học, Y học, Ngôn ngữ học, Địa lý học...(Margaret, 1975: ix-xi).

Vào những thập niên cuối của thế kỷ XX, trong xu hướng tham dự ngày càng tích cực vào đời sống xã hội hiện tại, nghiên cứu Nhân học ăn uống còn có đóng góp đáng kể vào các chương trình phát triển. Nếu nhìn lại chặng đường tiến triển của Nhân học ăn uống trên thế giới trong gần một thế kỷ qua, căn cứ vào *mục tiêu* và *nội dung* nghiên cứu, có thể nhận thấy, đã xuất hiện 3 khuynh hướng chủ yếu là nghiên cứu Nhân học về *tập quán ăn uống*, Nhân học *dinh dưỡng* và Nhân học *an toàn lương thực*. Tuy nhiên, sự phân chia thành những khuynh hướng

này cũng chỉ mang ý nghĩa tương đối. Trên thực tế, trong mỗi khuynh hướng đều hàm chứa các yếu tố của những nghiên cứu khác. Sau đây, chúng tôi xin điếm qua các nét cơ bản của những khuynh hướng này.

### 1. Tập quán ăn uống

*Tập quán ăn uống* (food habits) có thể xem như một khuynh hướng được quan tâm từ rất sớm của Nhân học ăn uống, và vào khoảng nửa đầu của thế kỷ XX, nó hầu như bao trùm mọi chủ đề nghiên cứu liên quan tới ăn uống, với sự phong phú giống như nội hàm của *Gastronomy*. Như chúng tôi đã đề cập, để phân biệt một cách rạch ròi các công trình thuộc khuynh hướng này là vấn đề khó khăn, bởi thế, xin tạm chấp nhận một cách phân loại: lấy *mục tiêu* và *nội dung* nghiên cứu làm tiêu chí. *Mục tiêu* của nghiên cứu tập quán ăn uống là có thiên hướng giải quyết vấn đề *nhận thức*, tức xem xét khía cạnh văn hóa, nhất là văn hóa tộc người hay của các nhóm cư dân trong ăn uống. Còn về *nội dung*, tập quán ăn uống thường chú ý tới thói quen sử dụng nguồn thức ăn, tới phương thức chế biến, các biểu tượng (symbol), những kiêng kỵ (taboo) hay ứng xử xã hội trong ăn uống (social behaviour)...

Khi nghiên cứu tập quán ăn uống, kể từ những năm của nửa đầu thế kỷ 20 ở phương Tây, có 3 xu hướng tiếp cận được xem như có ảnh hưởng mạnh mẽ đến các nhà Nhân học và Xã hội học: đó là tiếp cận *chức năng*, tiếp cận



*cấu trúc và tiếp cận phát triển* (Alan Braidswourth and Teresa Keil, 1997: 57).

- *Tiếp cận chức năng*

Tiếp cận này xem xét sự tương quan giữa xã hội với hệ thống tổ chức, giống như một cơ thể sống. Ứng dụng trong nghiên cứu về ăn uống, có thể nêu lên các vấn đề cần xem xét như sau (Alan Braidswourth and Teresa Keil, 1997: 59-70):

- Hệ thống sản phẩm lương thực được tổ chức như thế nào, với tính cách là một chức năng?
- Chức năng xã hội của phân phối và tiêu thụ lương thực là gì?
- Trong điều kiện nào thì hệ thống thức ăn giảm thiểu chức năng?

Cách tiếp cận này có ảnh hưởng mạnh mẽ trong các nhà Nhân học xã hội Anh, với những đại biểu như Bronislaw Malinowski, Audrey Richards. Bronislaw Malinowski đã thể hiện tiếp cận chức năng qua một nghiên cứu về hệ thống sản phẩm và sự phân phối lương thực, kết hợp với xem xét tín ngưỡng và tương trợ trong sản xuất nông nghiệp của cư dân ở quần đảo Trobriand (Malinowski, 1935). Tiếp đó, một trong những học trò của Malinowski là Richards, dựa trên tiếp cận chức năng, cũng tiến hành nghiên cứu các sản phẩm, sự chuẩn bị và

tiêu thụ lương thực của người Bantu gắn với chu kỳ đời sống, với các cấu trúc của nhóm cư dân và mối quan hệ xã hội (Richards, 1939). Liên quan tới trường phái này, còn phải kể tới Evans-Prichard. Trong công trình nghiên cứu về xã hội của người Nuer, ông đã nhìn nhận tập quán ăn uống của người dân ở đây dưới góc độ chính trị và sinh thái. Ông mô tả một cách chi tiết về mối quan hệ dòng họ với đặc điểm cư trú, về hệ thống thức ăn dựa trên thiết chế phụ hệ của cư dân ở đây như thế nào, về các biểu tượng của vật nuôi... Có thể nói, mối liên hệ chức năng trong hệ thống ăn uống của người Nuer phong phú hơn rất nhiều so với hệ thống ăn uống hiện đại, bởi nó bao gồm cả những khía cạnh không quan sát được tức thời trong cuộc sống hằng ngày (Evans-Prichard, 1967).

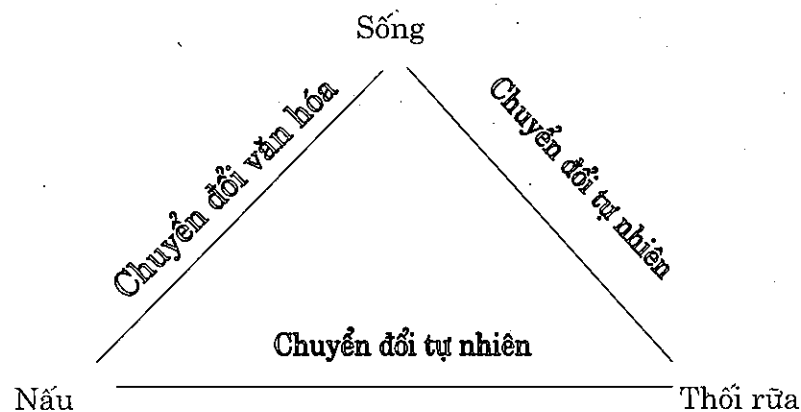
Tiếp cận chức năng còn thể hiện rõ qua tác phẩm *Niềm ham mê của thụ hưởng - Nghiên cứu Nhân học ăn uống* của Peter Farb và George Armelgos. Trong công trình đó, các tác giả cho rằng, ăn uống của con người có thể được đặt trong hệ thống xã hội và văn hóa. Dưới góc độ tiếp cận của Nhân học, trước hết cần làm rõ chức năng xã hội của ăn uống, hay nói rõ hơn, cần biết được con người ăn ở đâu, khi nào và với ai - tức xác định được mối quan hệ xã hội của họ qua ăn uống. Theo các tác giả, trong mọi xã hội, ăn uống là một cách thức đầu tiên tạo nên mối quan hệ con người. Trên cơ sở nhìn nhận ấy, các tác giả

còn phân tích những hệ chức năng khác, như ăn uống với vai trò của giới, ăn uống và các mã văn hóa (kiêng kỵ, biểu tượng), ăn uống với sự trao đổi hàng hóa, ăn uống với môi trường... (Peter F. and George A., 1980: 3-45). Còn ở tác phẩm *Đói nhưng không tham ăn*, Miriam Kahn đã xem xét hệ thống thức ăn của thổ dân Papua ở New Guinea và bà đặc biệt lưu ý sự chia sẻ trong ăn uống của cộng đồng cư dân ở đây. Điều này được xem như sự kết hợp của cả chức năng xã hội và chức năng văn hóa trong ăn uống (Kahn, 1986).

- Tiếp cận cấu trúc

Tiếp cận cấu trúc khi nghiên cứu về ăn uống là một khuynh hướng của các nhà Nhân học Pháp, được khởi xướng vào thập kỷ 60, với đại biểu là Lévi-Strauss. Khác với cách tiếp cận chức năng - chủ yếu tập trung vào những hoạt động thực tiễn và quá trình xã hội trong sản xuất, phân phối và tiêu thụ lương thực, quan điểm của trường phái cấu trúc là nhìn nhận trực tiếp các thói quen và chuẩn mực trong phân loại, chuẩn bị cho nấu nướng cũng như sự kết hợp của các thức ăn. Theo quan niệm của Lévi-Strauss, việc nấu ăn của con người đã tạo nên khác biệt giữa thức ăn sống với thức ăn chín, hay nội dung hơn là tạo nên khác biệt giữa *tự nhiên* với *văn hóa*. Tư tưởng này đã được diễn đạt bằng biểu đồ *Tam giác trong nấu nướng*

rất nổi tiếng của ông, để lý giải sự chuyển biến từ tự nhiên đến văn hóa:



Trong biểu đồ trên, thức ăn sống (đỉnh tam giác) trở thành thức ăn chín (nấu) là đã qua sự chuyển đổi về văn hóa. Song, thức ăn chín có thể được xem là gần với tự nhiên hơn nếu biến thành thối rữa. Tất nhiên, thức ăn sống tự nó cũng có thể được chuyển biến từ một trạng thái tự nhiên này thành trạng thái tự nhiên khác.

Phát triển tư tưởng của *Tam giác trong nấu nướng*, Lévi-Strauss đã phân tích và thảo luận một cách tỉ mỉ hơn. Ví dụ, ông cho rằng, việc nướng thức ăn gần với đỉnh *sống* của tam giác này hơn, bởi như nướng thịt chẳng hạn, sẽ làm thịt thay đổi rất ít. Mặt khác, ông lại cho hun khói thức ăn là một kỹ thuật gần gũi với sự chuyển đổi có tính văn hóa hơn kỹ thuật nướng, bởi như hun khói thịt sẽ giữ

được nguyên liệu này trong thời gian dài. Lévi-Strauss cũng cho rằng, kỹ thuật luộc với việc dùng nước làm môi trường trung gian, sẽ gần với góc *thối rữa* của tam giác đó hơn, bởi thức ăn sẽ không giữ được lâu (Lévi-Strauss, 1963 - Dẫn theo Alan Bredswourth and Teresa Keil). Việc biện giải như trên của ông, tất nhiên có chiều khiên cưỡng, bởi khi nghiên cứu tập quán ăn uống của các dân tộc cho thấy, trong mỗi loại chế biến (nướng, luộc, hun khói hay đồ...), đều có những đỉnh cao về kỹ thuật và khó nói được loại nào gần gũi với tính văn hóa hơn loại nào. Có người còn tỏ ra ngỡ vực sự biện giải của Lévi-Strauss. Mennell (1985: 31) đã bình luận rằng, khi Lévi-Strauss lý giải cách thức ăn uống của cư dân châu Âu thì chính biểu đồ *Tam giác trong nấu nướng* lại mâu thuẫn với ông.

Một đại biểu Nhân học xã hội khác là Mary Douglas cũng có cách tiếp cận cấu trúc về ăn uống, song ít bí ẩn và tối nghĩa như Lévi-Strauss, thậm chí còn có mối liên hệ gần gũi với cuộc sống đời thường. Tư tưởng về cấu trúc mà bà nêu lên là ăn uống có thể được xem như các quy tắc, các thông điệp, trong đó hàm chứa những ý nghĩa xã hội và mối quan hệ xã hội (Douglas 1975: 61). Roland Barthes thì chú ý tới khía cạnh thông tin trong ăn uống và tác giả cho rằng, toàn bộ vấn đề ăn uống phải được nhìn nhận như là các dấu hiệu trong một hệ thống thông tin. Chẳng hạn, khi nhìn thấy một quảng cáo về thức ăn, trước hết cần xác định nó được dựa trên truyền thống nào; thứ hai, cần

xem sự khác biệt về giới trong sử dụng; thứ ba, cần biết sự thích hợp của thức ăn với sức khỏe, chẳng hạn như đảm bảo về năng lượng hay sự ngon miệng... (Barthes, 1979: 171).

#### - Tiếp cận phát triển

Hướng tiếp cận này được một số nhà Xã hội học và Nhân học xã hội khởi xướng vào khoảng những năm 80. Các tác giả khi xem xét vấn đề ăn uống đã chú ý *đặt trong bối cảnh chuyển biến của xã hội* để biết quá trình và nguồn gốc biến đổi của nó. Tuy nhiên cần thấy rằng, dấu chưa được xác định như là một xu hướng, song cách tiếp cận này đã có người đề cập từ những năm 70, như tác giả Norge W. khi tìm hiểu về thức ăn của cư dân đô thị trong xã hội hiện tại ở Mỹ (Norge W., 1976).

Cách tiếp cận phát triển được thể hiện rõ qua công trình của Mennell khi nghiên cứu so sánh về ăn uống, khẩu vị của cư dân Anh và Pháp (Mennell, 1985). Tiếp cận này còn được thể hiện trong nghiên cứu của Goody về ăn uống của hai nhóm tộc người ở Ghana, qua cách nấu nướng và sử dụng thức ăn. Nghiên cứu của Goody không dừng ở mô tả Nhân học mà đã cố gắng lý giải xu hướng phát triển của hệ thống ăn uống trong bối cảnh toàn cầu. Ông cho rằng, cư dân châu Phi không chỉ cố sử dụng cách nấu nướng truyền thống mà đã tiếp thu một số cách thức chế biến của người Anh (Goody, 1982: 184). Như vậy, quá

trình của sự đổi thay này đã diễn ra trong nền cảnh quốc tế. Liên quan đến tiếp cận phát triển, Goody còn nêu lên một thuật ngữ quan trọng là *thức ăn công nghiệp* - với sự lý giải về chu trình sản xuất, bảo quản và tiêu thụ. Cùng hướng nghiên cứu đó, các tác giả David và Sidney khi nghiên cứu vấn đề toàn cầu hóa trong ăn uống của Trung Quốc đã cho rằng, văn hóa ẩm thực nước này sở dĩ có sự đa dạng là bởi đã tiếp nhận nhiều truyền thống ăn uống của các dân tộc khác từ rất lâu đời. Ngày nay, sự đa dạng ấy càng được phát triển mạnh mẽ bởi giao lưu, nhất là khu vực đô thị. Món ăn Trung Quốc còn có sức lan toả và thích nghi lớn trong môi trường nước ngoài - nơi cư dân Hoa kiều kinh doanh bằng dịch vụ ăn uống (David and Sidney, 2002: 1-11).

Tiếp cận phát triển trong nghiên cứu ăn uống còn được Harris đề cập khi xem xét mối quan hệ giữa ăn uống và văn hóa. Nhìn nhận khía cạnh biểu tượng (symbol) của ăn uống, tác giả cho rằng, không thể chỉ lý giải một cách thuần túy bằng ý nghĩa văn hóa, mà cần phân tích trong mối liên quan với dinh dưỡng, sinh thái và kinh tế. Chẳng hạn, nghiên cứu về loại thức ăn kiêng hay thức ăn cấm kỵ trong tôn giáo, Harris nhận xét, ngoài các lý do về quan niệm, còn có nguyên nhân dinh dưỡng hay sự thích ứng của cộng đồng với môi trường (Harris, 1986). Cách tiếp cận này của ông có khía cạnh gần gũi với tiếp cận chức năng.

Trên cơ sở tiếp cận phát triển, một số tác giả còn xem xét mối quan hệ của tập quán ăn uống với sử dụng thức ăn kiêng để chống bệnh béo phì, tăng cường thể lực... Các tác giả cũng lưu ý sự đa dạng khi sử dụng nguồn thức ăn của các tầng lớp dân cư. Sự đa dạng ấy càng chứng tỏ quá trình toàn cầu hóa về ăn uống đang diễn ra mạnh mẽ, bởi các dịch vụ ngày càng đáp ứng tốt hơn nhu cầu của con người (Breadsworth and Keil, 1992).

Qua những cách tiếp cận trên đây về tập quán ăn uống, có thể thấy các tác giả đã xem xét vấn đề trên ba lĩnh vực: đó là tính *hệ thống* - được hiểu như là kết cấu của những quan hệ trong sản xuất và tiêu thụ thức ăn; tính *văn hóa* - bao gồm các tư tưởng, biểu tượng và ý nghĩa liên quan tới ăn uống; và tính *cá nhân* - được nhìn nhận trên cơ sở nhu cầu dinh dưỡng và sở thích ăn uống (Alan Breadswourth and Teresa Keil, 1997: 69).

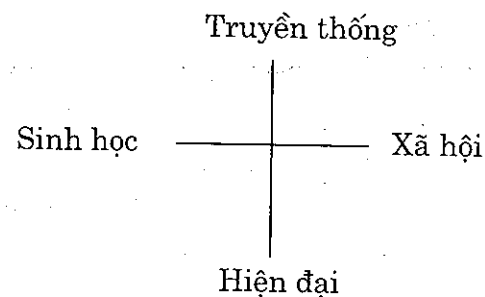
Tuy nhiên, còn có những tác phẩm viết về tập quán ăn uống nhưng không theo khuynh hướng tiếp cận nào đã kể trên, nhất là các tác phẩm về lịch sử ăn uống. Chẳng hạn, khi viết về ăn uống của nước Anh, tác giả Paul Redmayne đã phân tích sự thay đổi tập quán ăn uống của người Anh theo lịch đại (Paul, 1963). Tác giả Anderson khi viết lịch sử ăn uống Trung Quốc cũng vậy: những phân tích của ông về ăn uống ở nước này phần nhiều được mô tả theo thời gian, bắt đầu từ thời tiền sử. Cách tiếp cận như vậy

còn thấy trong nhiều công trình nghiên cứu khác, như về các dụng cụ trong nghi lễ uống trà của Nhật Bản (Ryòichi, 1983), nghệ thuật uống trà ở Trung Quốc (John, 1985) hay về sử dụng đồ uống trên thế giới (Jame M. and John A., 1971). Ngoài ra, lại có những tác phẩm kể thừa nhiều cách tiếp cận và bao trùm là góc nhìn văn hóa về ăn uống, kể từ kiểm tìm nguồn lương thực đến việc chế biến và sử dụng (Chang, 1977). Murcott khi nêu cách tiếp cận trong nghiên cứu Nhân học ăn uống đã nhận xét rằng: Thức ăn của con người là thức ăn tạp và họ không ăn những thứ chỉ thuần túy có tiềm năng dinh dưỡng. Như vậy, điều này khó giải thích bằng lý thuyết sinh học thuần túy, và chỉ có thể dựa trên cơ sở văn hóa mà con người lựa chọn mà thôi (Murcott, 1988).

## 2. Nhân học dinh dưỡng

Tuy xuất hiện từ khá sớm, nhưng vào giai đoạn khởi đầu, các quan niệm của khuynh hướng nghiên cứu này vẫn còn giản đơn và chưa phân biệt rõ với những nghiên cứu phong tục tập quán trong ăn uống. Vào nửa đầu thế kỷ XX, Nhân học dinh dưỡng chỉ được xem là bộ môn khoa học nghiên cứu về thức ăn và khẩu phần ăn do các nhà Nhân học thực hiện (Richards, 1932). Song tới những thập kỷ cuối của thế kỷ này, quan niệm về Nhân học dinh dưỡng đã có thiên hướng xem xét thức ăn và dinh dưỡng của con người bằng tiếp cận so sánh và tiến hóa. Như vậy,

ở đây có sự khác biệt giữa Nhân học dinh dưỡng với Nhân học ăn uống nói chung. Nếu như các nhà Dinh dưỡng chỉ tập trung vào khía cạnh sinh học của ăn uống thì những nhà Nhân học khi tìm hiểu vấn đề này lại chú ý yếu tố xã hội và văn hóa (Johnston, 1987). Tuy nhiên, phân biệt một cách rạch ròi giữa văn hóa và sinh học là điều khó có thể và lĩnh vực nghiên cứu của nhà Nhân học và Dinh dưỡng học đôi khi chồng chéo nhau. Ulijaszek và Strickland (1993: 3) đã biểu diễn mối tương quan đó qua sơ đồ sau:



Trong sơ đồ này, ngoài khía cạnh sinh học và xã hội đã nêu, khía cạnh truyền thống và hiện đại của dinh dưỡng được biểu hiện qua việc sử dụng các nguyên liệu thực phẩm ở dạng thô hay chế biến nguyên liệu ấy bằng phương tiện kỹ thuật tiên tiến. Chẳng hạn, phần lớn những vùng nông thôn của các nước thuộc Thế giới thứ ba chỉ ở bên lề của tiến trình hiện đại hoá nên vẫn chế biến thực phẩm theo cách thức truyền thống và điều này khác biệt với việc chế biến thực phẩm của xã hội công nghiệp.

Trong nghiên cứu Nhân học dinh dưỡng, đến nay đã xuất hiện 3 cách tiếp cận như sau:

*- Tiếp cận văn hóa - lịch sử*

Bằng cứ liệu Khảo cổ học và Dân tộc học cùng một số ngành khoa học khác liên quan, nghiên cứu nêu lên nguồn gốc thức ăn, sự cản trở của kiếm tìm lương thực, các đặc trưng về ứng xử với nguồn thức ăn của con người và sự ứng xử ấy ảnh hưởng như thế nào đến tình trạng dinh dưỡng. Có những tác giả còn khái quát thành *mã văn hóa* trong ứng xử dinh dưỡng (Ulijaszek and Strickland, 1993: 12). Theo Rappaport (1978), mã văn hóa trong dinh dưỡng được biểu hiện ở các thực hành truyền thống và những nghi lễ liên quan. Còn theo Hyndman (1979), mã văn hóa được xem xét trên cơ sở điều kiện cư trú, mối quan hệ họ hàng và hôn nhân ảnh hưởng đến nguồn lương thực. Katz (1987) thì cho rằng, có thể tìm hiểu mã văn hóa trong dinh dưỡng thông qua phương thức truyền thống chuẩn bị thức ăn... Tóm lại, *mã văn hóa* làm ảnh hưởng tới hoàn cảnh cũng như các giá trị dinh dưỡng qua nhiều thế hệ.

*- Tiếp cận sinh thái - văn hóa*

Tiếp cận này xem xét ảnh hưởng của cả hai yếu tố sinh thái và văn hóa đến dinh dưỡng. Các nghiên cứu thường tập trung tìm hiểu sự thích ứng dinh dưỡng của mỗi cư dân thông qua việc chọn lựa nguồn thức ăn. Ở đây,

tác động giữa con người với tự nhiên thể hiện rõ ràng không chỉ bởi nhu cầu sinh học mà còn cả bởi truyền thống văn hóa. Trong cùng điều kiện môi trường, những cư dân với truyền thống văn hóa khác nhau sẽ có sự chọn lựa thức ăn khác nhau. Mặt khác, yếu tố mùa vụ có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tình trạng dinh dưỡng của con người. Tại nhiều khu vực nông thôn thuộc Thế giới thứ ba, mùa vụ - với sự đa dạng sinh học của nó, đã ảnh hưởng đến phát triển của trẻ em, đến cân nặng, hiệu quả công việc của người lớn và các loại bệnh tật khác (Ulijaszek and Strickland, 1993).

*- Tiếp cận chức năng*

Nghiên cứu về chức năng xác định hệ thống thức ăn được thực hiện như thế nào và sự đa dạng trong sử dụng lương thực ở các cộng đồng, xã hội. Nói cách khác, nghiên cứu này xem xét việc tìm kiếm và các khả năng về lương thực; tìm hiểu việc phân phối, tiêu thụ lương thực; sự chia sẻ lương thực trong nhóm xã hội hay giữa các cá nhân và gia đình. Tiếp cận chức năng còn quan tâm tới vai trò của giới, lứa tuổi và mối quan hệ xã hội liên quan đến dinh dưỡng (Fernandes-Costa..., 1984; Gussler, 1987; Ellison..., 1989).

Nhận xét về cách tiếp cận của Nhân học dinh dưỡng, McIntosh (1996) cho rằng, các nhà Nhân học thường quan tâm tới cả khía cạnh vật chất lẫn biểu tượng của ăn uống

ảnh hưởng đến dinh dưỡng. Trên cơ sở của những tiếp cận đó, nội dung nghiên cứu Nhân học dinh dưỡng được thực hiện khá đa dạng. Đó là việc xem xét về thích ứng dinh dưỡng; về sự tiến hóa của cơ thể và trao đổi chất; quá trình sử dụng dinh dưỡng trong thời gian mang thai, sinh đẻ và nuôi con; mối quan hệ của mùa vụ với dinh dưỡng; các biến đổi của trợ giúp về dinh dưỡng; việc tiêu thụ lương thực... (Ulijaszek and Strickland, 1993).

### 3. Nhân học an toàn lương thực

Khuynh hướng của nghiên cứu Nhân học an toàn lương thực xuất hiện cách đây chưa lâu. Thực ra, nó có nguồn gốc từ cách tiếp cận phát triển của nghiên cứu tập quán ăn- uống. Trong một vài thập kỷ gần đây, trước nạn đói trên thế giới, đặc biệt là ở châu Phi, nhiều nhà Nhân học đã tham gia nghiên cứu để cùng các ngành khoa học và cơ quan chức năng khác giải quyết vấn đề an toàn lương thực (food security). Chính sự *dấn thân* đó của các nhà Nhân học đã làm nên một khuynh hướng mới trong nghiên cứu ăn uống. Cuốn sách *Nhân học ăn uống: Sự năng động xã hội của an toàn lương thực* của tác giả Johan Pottier là một minh chứng rõ ràng cho khuynh hướng này (Johan P, 1999)<sup>1</sup>.

1. Theo thông tin trong phần đầu cuốn sách, quyền tác giả của công trình này đã được xác định bằng cam kết bản quyền từ năm 1988.

Vậy an toàn lương thực là gì và các nhà Nhân học sẽ đóng góp như thế nào trong lĩnh vực đó?

An toàn lương thực được nhiều người rất quan tâm, nhất là từ những năm của thập kỷ 70. Theo thông báo của Hội nghị thượng đỉnh về lương thực toàn cầu tại Rome, Italia (1996), trên thế giới hiện còn tới 800 triệu người ở châu Phi, châu Á và Mỹ La tinh chưa tìm kiếm đủ nguồn thức ăn hàng ngày. Ngay ở Việt Nam, tuy là nước xuất khẩu gạo đứng thứ hai trên thế giới - mỗi năm khoảng 4 triệu tấn, song không phải đã giải quyết được vấn đề an toàn lương thực, đặc biệt với các dân tộc thiểu số - những cư dân mà trong quá trình phát triển thường chịu nhiều thiệt thòi và sống ở mức nghèo khổ. Tuy nhiên, quan niệm thế nào là an toàn lương thực thì đến nay vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau. Theo Maxwell, có tới gần 200 định nghĩa về an toàn lương thực (Maxwell, 1996: 155). Sở dĩ có tình trạng này là bởi mỗi người hay mỗi tổ chức thường nhìn vấn đề an toàn lương thực theo góc tiếp cận của mình. Ở đây, chỉ xin dẫn hai định nghĩa của hai tổ chức có ảnh hưởng lớn tới vấn đề an toàn lương thực trên thế giới cũng như của mỗi quốc gia. Năm 1986, World Bank xác định, an toàn lương thực là "...khả năng tiếp cận của con người trong mọi lúc để có đủ lương thực, nhằm đảm bảo cho hoạt động và sức khỏe". Còn theo bản *Kế hoạch hành động* của Hội nghị thượng đỉnh về lương thực toàn cầu tại Rome,

1996, “An toàn lương thực chỉ xuất hiện khi trong mọi lúc, con người có khả năng tiếp cận về vật chất cũng như kinh tế để có được nguồn thức ăn đầy đủ, an toàn và có dinh dưỡng nhằm đáp ứng các nhu cầu và sở thích ăn uống, đảm bảo cho các hoạt động và sức khỏe”.

Nhiều người cho rằng, an toàn lương thực là vấn đề của các nước nghèo thuộc khu vực đang phát triển (Food Security for Developing Country, 1981). Song gần đây, người ta lại thấy, an toàn lương thực còn cần thiết cho cả các nước phát triển bởi trước hết, chất lượng lương thực liên quan đến sức khỏe, và mặt khác, thị trường lương thực, nhất là trong điều kiện biến động về chính trị - xã hội, là khía cạnh cần phải quan tâm. Kinh nghiệm của Đài Loan trong những năm 90 giải quyết vấn đề thực phẩm sạch là một bài học về vấn đề này (Food Security in Asia, 2000: 205-228). Ngay với Thailand, phương châm *Ăn uống chất lượng và cuộc sống tốt đẹp* hiện nay đã thay thế quan niệm truyền thống về sự no đủ: *Nhiều cá dưới nước, nhiều thóc trên đồng* (Food Security in Asia and the Pacific, 2000: 294).

Cấp độ (level) của an toàn lương thực cũng có những chuyển biến trong mấy thập kỷ qua. Nếu như những năm 60 và 70, người ta tập trung nhiều vào vấn đề an toàn lương thực ở cấp toàn cầu và quốc gia thì bắt đầu từ những năm 80, nhiều người cho rằng cần phải quan tâm ở

cấp hộ gia đình và cá nhân (Jonathan Rigg, 2001), bởi có nghịch lý là, có những quốc gia như Brazil xuất khẩu nhiều sản phẩm lương thực, song vẫn còn không ít người dân bị đói (Pursuing Food Security, 1987 :1). Chính việc chuyển biến phạm vi quan tâm ấy khiến các nhà Nhân học cũng như khoa học Xã hội và nhân văn nói chung ngày càng tham dự tích cực vào nghiên cứu vấn đề an toàn lương thực. Khi đề cập tới an toàn lương thực, các nhà kinh tế và nông học thường chú trọng vấn đề sản phẩm và coi đây là chỉ số cơ bản; trong khi đó, các nhà Nhân học hay Xã hội học còn chú ý tới khía cạnh tiêu thụ và sự trợ giúp lương thực của dòng họ hay cộng đồng (Parker Shipton, 1990). Ở cấp hộ gia đình hay cá nhân, các nhà Nhân học có thể xem xét quan niệm của họ thế nào là nghèo và thiếu an toàn lương thực. Những chỉ số liên quan đến quan niệm này nhiều khi khác với chỉ số của các nhà khoa học hay của tổ chức nào đó đưa ra.

An toàn lương thực thường quan hệ mật thiết với nhiều yếu tố. Theo Maxwell và Wiebe, an toàn lương thực của những cư dân không thuộc khu vực đô thị gắn bó rất mật thiết với chế độ sở hữu đất đai và nguồn tài nguyên (Daniel Maxwell and Keith Wiebe: 1998). Còn các nhà Nhân học lại có thể xem xét vai trò của văn hóa, đặc biệt là những tri thức địa phương liên quan đến giải quyết vấn đề an toàn lương thực (Pottier, 1999:15-16). Trên thực tế, an toàn lương thực còn quan hệ tới nhiều khía cạnh khác



như gia tăng dân số, thị trường và dịch vụ về lương thực, khả năng tạo thu nhập ngoài nông nghiệp... Trong bối cảnh môi trường của thế giới đang bị suy thoái nghiêm trọng như hiện nay, việc gắn vấn đề an toàn lương thực với *quản lý bền vững nguồn tài nguyên*, nhất là với cư dân vùng cao, đang được nhiều người quan tâm. Tuy nhiên, đây thực sự là thách thức cho cả hiện tại và tương lai (Sustaining Food Security and Managing Natural Resources in Southeast Asia - Challenges for the 21<sup>st</sup> Century, 2002).

Trong khoảng đầu những năm 90, nhiều ý kiến cho rằng, an toàn lương thực phải đặt trong bối cảnh của an toàn về kiếm kế sinh nhai (livelihood security), bởi thiếu an toàn lương thực chỉ là biểu hiện của nghèo đói (Jonathan Rigg, 2001). Song, ở trường hợp nào đó, tuy có thể đặt vấn đề sinh kế bền vững (sustainable livelihoods) thay thế cho an toàn lương thực, nhưng lương thực vẫn là vấn đề rất quan trọng bởi vị thế của nó trong kiếm kế sinh nhai. Cùng quan điểm này, có người còn đặt vấn đề *chuỗi lương thực (food chains)* (Jonathan Rigg, 2001), hay *hệ thống thức ăn (food system)* (Food Systems of the World, 1989). Theo cách thức tiếp cận đó, Pottier nêu ý kiến, khi xem xét vấn đề an toàn lương thực, cần phải biết “Người ta ăn gì, trồng cây gì, buôn bán như thế nào và cần cho ai” và những vấn đề này phải đặt trong quan hệ tổng thể

(Pottier, 1996: 26). Còn Maxwell cũng cho rằng, an toàn lương thực có thể được thực hiện bởi tổng hợp của nhiều phương thức, trong đó nhu cầu lương thực còn dựa trên cơ sở văn hóa và an toàn lương thực phải được gắn chặt với an toàn dinh dưỡng và sức khỏe (Maxwell, 1996).

Để giải bài toán về an toàn lương thực, các nhà kinh tế và nông học thường thiên về *giải pháp kỹ thuật*, trong đó lấy việc *đầu tư kinh tế và kỹ thuật* để phát triển sản phẩm nông nghiệp. Tuy nhiên, cách thức này không phải áp dụng cho mọi trường hợp. Với mỗi quốc gia hay khu vực, tùy từng thời điểm và điều kiện mà có những giải pháp thích hợp. Ở Việt Nam, chìa khóa quan trọng để đảm bảo an toàn lương thực trong những năm vừa qua là sự *đột phá về chính sách đất đai* (Food Security in Asia and the Pacific, 2000: 305-311). Còn với nhiều nước châu Phi, vấn đề trước mắt lại là những giải pháp chính trị, bởi sẽ không thể có an toàn lương thực ở vùng này nếu một khi chưa im tiếng súng.

Tóm lại, trong 4 thập kỷ qua, theo Maxwell, nhận thức về an toàn lương thực đã có sự chuyển đổi qua 3 khuôn mẫu (paradigm), đó là: 1. Từ cấp độ toàn cầu và quốc gia đến hộ gia đình và cá nhân; 2. Từ vấn đề lương thực đến kiếm kế sinh nhai, hay từ an toàn lương thực đến kiếm kế sinh nhai bền vững; 3. Từ các chỉ số mang tính khách thể tới các khái niệm mang tính chủ thể (Maxwell,

1996: 156). Trong quá trình này, sự tham dự của các nhà Nhân học vào vấn đề an toàn lương thực ngày càng rộng rãi hơn. Tuy nhiên, đóng góp của các nhà Nhân học thường có hiệu quả khi xem xét các chính sách về an toàn lương thực và nghiên cứu những khía cạnh văn hóa có liên quan đến an toàn lương thực (Pottier, 2000: 1-4).

\*

Trên đây là ba khuynh hướng chủ yếu về nghiên cứu Nhân học ăn uống của thế giới ở thế kỷ XX. Như chúng tôi đã trình bày, phân chia thành các khuynh hướng ấy chỉ là tương đối, và thậm chí trong mỗi khuynh hướng đã bao hàm cả những yếu tố của khuynh hướng khác. Sự khác nhau của các khuynh hướng, xét cho cùng là ở *mục tiêu* và *nội dung* nghiên cứu. Tuy nhiên, việc phân loại này sẽ giúp chúng ta nhận diện rõ hơn thành tựu nghiên cứu của Nhân học ăn uống.

## II. NGHIÊN CỨU NHÂN HỌC ĂN UỐNG Ở VIỆT NAM

Tại Việt Nam, Nhân học ăn uống được biết đến như một hướng nghiên cứu có cơ sở lý luận xuất hiện khá muộn màng. Song, các bài viết hay tư liệu liên quan tới ăn uống được xem xét dưới dạng tập quán, tức dưới góc nhìn văn hóa lại có mặt từ rất sớm và không chỉ do các nhà Dân

tộc học/Nhân học mà còn do nhiều tác giả của những bộ môn thuộc khoa học Xã hội nhân văn thực hiện. Các bài viết này thường tập trung ở một số nguồn tài liệu như sau:

- Những tài liệu thư tịch cổ biên soạn dưới các triều đại phong kiến.

- Một số báo và tạp chí (Hà Nội mới, Vietnam News, Tạp chí Du lịch, Tạp chí Văn hóa nghệ thuật, Tạp chí Dân tộc học, Tạp chí Khảo cổ học, Tạp chí Nghiên cứu lịch sử, Tạp chí Văn hóa dân gian, Tạp chí Văn hóa Nghệ thuật ăn uống...).

- Một số sách trình bày kết quả nghiên cứu dưới góc độ Dân tộc học hoặc Văn hóa học, trong đó có điểm xen về tập quán ăn uống.

- Những báo cáo khoa học của các hội thảo về văn hóa ẩm thực được tập hợp thành kỷ yếu.

Những tác giả quan tâm tới tập quán ăn uống, phần lớn mới chỉ *giới thiệu chung về món ăn, đồ uống, thức hút* của các dân tộc, trong đó, người Việt được nhắc tới nhiều nhất. Trong tác phẩm *Lĩnh Nam chích quái*, tác giả đã nói về một số thức ăn chủ yếu và tục ăn trâu của người Việt từ thời Hùng Vương (Vũ Quỳnh, Kiều Phú, 1990). Tục ăn trâu của người Việt còn được Toan Ánh (1997) xem xét như là một phương tiện giao tiếp. Rải rác ở các tài liệu thông sử, nguồn thức ăn và một số món ăn của tộc người này cũng được nhắc tới (*Đại Việt Sử ký toàn thư*, Tập 2,

1971). Tập quán uống chè của người Việt được Phạm Đình Hổ đề cập trong tác phẩm *Vũ trung tùy bút*, viết vào đầu thế kỷ XVIII (Phạm Đình Hổ, 1972: 42-46). Ăn uống cung đình cũng được các tài liệu thông sử nhắc đến, song nhiều nhất là dưới triều Nguyễn: khi tìm hiểu tác phẩm *Đại Nam hội điển sự lệ*, tác giả Trần Việt Ngạc đã thống kê có 149 món ăn, bao gồm các loại bánh, kẹo, mứt, nem, chè, cháo, xôi, canh, món ninh, thịt quay, thịt luộc, dưa... được các vua triều Nguyễn sử dụng để ăn uống, tiếp khách và ban yến tiệc cho quần thần (Trần Việt Ngạc, 1997: 76-78). Sau này, có một số sách chuyên khảo về phong tục của Việt Nam như *Đất lề quê thói* của Nhật Thanh Vũ Văn Khiếu (1970: 92-175) cũng trình bày những món ăn, thức uống tiêu biểu của người Việt Bắc Bộ. Thời gian gần đây, có thêm nhiều bài báo, tạp chí, sách, địa chí của một số tỉnh đã viết về tập quán ăn uống của các dân tộc và các vùng địa phương trong nước. Qua những công trình này, người đọc biết thêm được diện mạo về ăn uống của một số dân tộc như Mường (Võ Thị Thượng, 1986), Tày, Nùng (Lã Văn Lô, 1988; Viện Dân tộc học, 1992), Thái (*Tìm hiểu văn hóa cổ truyền của người Thái Mai Châu*, 1988...), Hmông (Vương Xuân Tình, 1997c; 1998b; Hồ Ly Giang, 2000), Dao (Vương Xuân Tình, 1998b), Khơ mú (Vương Xuân Tình, 1995b; 1999b), Phù Lá (Mai Thanh Sơn, 1998), Cốt tu (Tôn Nữ Khánh Trang, 2003), Bana (Trần Hồng Hạnh, 2000)... Còn với người Việt, sự đa dạng trong tập quán ăn uống của họ đã được phản ánh qua các vùng, như đồng bằng

Bắc Bộ và Hà Nội (*Địa chí Hà Bắc*, 1982; *Địa chí Hải Phòng*, 1990; Vương Xuân Tình, 1997b; 2000; Nguyễn Thị Bảy, 2003), vùng trung du Bắc Bộ (*Địa chí tỉnh Vĩnh Phú*, 1974), vùng Trung Bộ và Huế (Nguyễn Đông Chi, 1983; Ngô Đức Thịnh, 1987; Trần Thị Mai An, 2002) hay khu vực Nam Bộ (Phan Yến Tuyết, 1985; *Địa chí Long An*, 1989; Nguyễn Chí Bên, 1997)...

Cùng mục đích giới thiệu về ăn uống, song có tác giả còn đi sâu vào *cách thức chế biến*. Những tài liệu viết sớm nhất về khía cạnh này hiện có, trước hết phải kể tới tác phẩm *Nữ công thắng lãm* của Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác, viết vào nửa sau thế kỷ XVIII, trong đó, tác giả đã giới thiệu cách chế biến 100 món ăn, bao gồm các loại mứt, bánh, kẹo, cơm, cháo, cỗ chay, tương (Hải Thượng Lãn Ông, 1971). Cùng xu hướng trên, vào đầu thế kỷ XX, có tác giả khác là Trần Đặng Thị Bích, một phụ nhân trong hoàng tộc nhà Nguyễn đã viết tác phẩm *Thực phổ bách thiên* nói về 100 món ăn nấu theo lối Huế (dẫn theo Nguyễn Xuân Hoa, 1997: 82-85). Thời gian gần đây, xuất hiện nhiều sách giới thiệu về các món ăn Việt Nam (phần lớn là món ăn của người Việt) và theo một tài liệu thống kê, có khoảng 30 tác phẩm viết về đề tài này (Nguyễn Loan, Nguyễn Hoài, 1994: 4), trong đó phần nhiều tập trung giới thiệu các món ăn đặc sản, món ăn bài thuốc. Song, có nhiều món khá xa lạ với người dân lao động và có lẽ chỉ tồn tại trong các nhà hàng, khách sạn, tới mức có tác

giả đã nghi ngờ, không biết đó có phải là món ăn của người Việt hay không (Đặng Nghiêm Vạn, 1997).

Giới thiệu ăn uống nhưng thiên về hướng *cảm thụ cái ngon*, thường là của các nhà văn, mà trước hết phải kể tới Nguyễn Tuân. Ông có những trang viết độc đáo về một số món ăn nổi tiếng của người Việt, như phở, giò, chả, cốm..., về cả tập quán uống trà của các nhà nho xưa tới mức cầu kỳ (Nguyễn Tuân, 1957). Tiếp nối xu hướng trên của Nguyễn Tuân còn có những nhà văn, nhà báo khác như Bằng Sơn (1997), Nguyễn Hà (1997)... Với các tác phẩm *Thương nhớ mười hai* và *Miếng ngon Hà Nội* viết về ăn uống, nhưng Vũ Bằng còn gửi gắm cả nỗi niềm của người xa xứ với quê hương (Vũ Bằng, 1979; 1990).

Bên cạnh giới thiệu các món ăn, thức uống, đồ hút truyền thống, nhiều tài liệu còn đề cập tới những khía cạnh khác của tập quán ăn uống. Trước hết, đó là một số *cung cách và mục đích khi sử dụng thức ăn*. Ở tác phẩm *Kiến văn tiểu lục*, Lê Quý Đôn (1977: 336-337) từng nói về tục uống bằng mũi của người La Quả và tục đó sau này được tác giả Đặng Nghiêm Vạn (1978) mô tả kỹ ở dân tộc Kháng. Trong tài liệu thông sử hoặc các ghi chép trước đây, tục uống máu ăn thề của người Việt đã nhiều lần được nhắc đến (*Đại Việt Sử ký toàn thư*, 1971: 8-9; Lê Quý Đôn, 1977: 67). Những tục lệ khác như chia phần, biếu phần... trong ăn uống cũng được một số tác giả quan tâm

(Phan Kế Bính, 1990; Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970). Có nhà văn như Ngô Tất Tố (1957) lại hay dả phá tệ nạn hương ẩm diễn ra phổ biến ở làng quê dưới chế độ cũ.

Ngoài những tài liệu kể trên, phải kể tới các công trình  *nghiên cứu sâu* về tập quán ăn uống đã được đăng tải trên một số tạp chí và trong các hội thảo khoa học, theo hướng sau đây :

- Nghiên cứu  *lịch sử ăn uống*, mà tiêu biểu phải kể tới Nguyễn Việt. Trong hai công trình: *Chuyển biến chiến lược lương thực của người Việt trong lịch sử* (Nguyễn Việt, 1983) và *Về lúa nếp và chõ thời Hùng Vương* (Nguyễn Việt, 1981), bằng cứ liệu khảo cổ học, tác giả cho rằng, người Việt vùng đồng bằng Bắc Bộ đã chuyển từ ăn nếp là chính sang ăn tẻ là chủ yếu cách đây hàng nghìn năm. Ngoài ra, có thể kể thêm nghiên cứu của Lê Văn Thúc (1984) về nguồn thức ăn của người Hòa Bình qua các chứng tích Khảo cổ học; của Đỗ Văn Ninh (1980) về tục uống rượu thời Hùng Vương qua dấu tích của các chạc gốm.

- Nghiên cứu  *lịch sử tộc người thông qua tập quán ăn uống*, được biết tới qua công trình của tác giả Nguyễn Từ Chi. Khi xem xét món ăn Huế, ông cho rằng món ăn vùng này có nguồn gốc từ món ăn Mường (Nguyễn Từ Chi, 1996: 123-130).

- Nghiên cứu  *tập quán ăn uống với dưỡng sinh và trị bệnh*, ngoài tác giả Ngô Đức Thịnh (1986) đề cập dưới góc

độ Dân tộc học còn có những cây bút khác như Bùi Quốc Châu (1997), Lê Khánh Trai (1997) và Bùi Kim Tùng (1993) nhìn nhận từ khía cạnh dinh dưỡng và y - sinh.

- Trong thời gian qua, có một số tác giả tìm hiểu món ăn Việt Nam theo khía cạnh *mục đích sử dụng*. Liên quan tới nội dung này, có thể kể đến những tác giả như Hữu Ngọc (1997), Hoàng Thị Kim Cúc (1985) qua các bài viết về món ăn chay.

- Nghiên cứu tập quán ăn uống, *dưới góc độ như những hành vi ứng xử* với tự nhiên và xã hội được tác giả Vương Xuân Tình trình bày trong tập quán ăn kiêng của sản phụ (Vương Xuân Tình, 1992), trong chuẩn mực về món ăn (Vương Xuân Tình, 1995c) và cung cách cư xử của con người khi ăn uống (Vương Xuân Tình, 1996; 1998a; 1999a; 2000). Ngoài ra, có thể kể tới Đinh Gia Khánh (1989) với xem xét về *Văn hóa trong ăn uống*; Bùi Thế Căn (1997) với tìm hiểu về *Nghi thức trong ăn uống tại Việt Nam* và Nguyễn Đông Chi (1978) trong *Nghiên cứu biện pháp cứu tế, tương trợ của làng xã trước Cách mạng Tháng Tám*.

- Nghiên cứu về *ảnh hưởng ngoại nhập của món ăn Việt Nam*, chủ yếu từ món ăn Trung Quốc và món ăn Pháp đã được xem xét bằng hai cách tiếp cận. Cách thứ nhất: với phương pháp nghiên cứu ngôn ngữ và ngôn ngữ học lịch sử, các tác giả Nelly Krowolski và Nguyễn Tùng

(1997) đã xem xét nguồn gốc ngôn ngữ của tên các món ăn và sự xuất hiện của các tên đó trong một số tác phẩm qua những thời kỳ lịch sử. Từ đó, các tác giả đi tới một số kết luận về ảnh hưởng ngoại nhập của món ăn Việt Nam. Còn Phan Thị Thanh Bình (1997) lại qua cung cách chế biến để nhận định về các ảnh hưởng ấy.

- Bước đầu *xem xét những đặc điểm văn hóa ăn uống* của một số vùng, hoặc của Việt Nam, được biết tới qua công trình của những tác giả: Đặng Nghiêm Vạn (1997), Trần Quốc Vương (1997), Nguyễn Hà (1997), Nguyễn Chí Bên (1997)... Điểm thống nhất của các tác giả là đều cho rằng, ăn uống của cư dân ở Việt Nam *gắn bó mật thiết với môi trường*, thức ăn truyền thống của người Việt chủ yếu là *chất bột và đạm thủy sản* và họ có *tính cộng đồng cao* trong thụ hưởng món ăn.

Nhìn lại những bài viết và công trình nghiên cứu tập quán ăn uống ở Việt Nam, tuy không nói rõ xu hướng tiếp cận, song các tác giả thường xem xét vấn đề dưới góc độ lịch sử - văn hóa hay sinh thái - văn hóa. Qua đó, tập quán ăn uống của các tộc người được lý giải về nguồn gốc lịch sử và mối quan hệ lịch sử, được xem xét trong sự tương tác với cảnh quan, môi trường; và hơn hết, tập quán ấy phản ánh những đặc điểm văn hóa qua ăn uống. Bên cạnh đó, đã xuất hiện những công trình có xu hướng tiếp cận về chức năng, mà Luận án Tiến sĩ Sử học, chuyên

ngành Dân tộc học: *Tập quán ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc xưa* của Vương Xuân Tình (1999a) là một ví dụ. Trong công trình này, ngoài tiếp cận về lịch sử - văn hóa, tác giả còn xem xét hệ thống thức ăn của người dân Kinh Bắc trong bối cảnh xã hội tiểu nông - gia trưởng nhuộm sắc màu Nho giáo. Các món ăn được trình bày không chỉ mô tả đặc điểm kỹ thuật chế biến mà còn đặt trong hệ thống sử dụng nguồn nguyên liệu động vật và thực vật của người dân trong vùng. Việc thụ hưởng món ăn không chỉ được phân tích dưới góc độ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng mà còn chủ yếu được xem xét trong mối quan hệ xã hội (cá nhân - gia đình - họ hàng - làng nước), trong sinh hoạt (ngày thường, ngày tết, khao vọng, cưới xin, tang ma), trong tôn giáo tín ngưỡng và trong biến cố xã hội (đói kém, thiên tai).

Tuy nhiên cho đến nay, hầu hết những công trình nghiên cứu ăn uống của giới Dân tộc học/Nhân học hay của một số tác giả thuộc các ngành khoa học Xã hội nhân văn mới chỉ xem xét phong tục tập quán; nặng về mô tả, phân tích *cái truyền thống* mà còn thiếu vắng những bài viết liên quan đến ăn uống trong đời sống hiện đại. Dưới thời thuộc Pháp, nhà Dân tộc học Nguyễn Văn Huyền từng sử dụng phương pháp định lượng để nghiên cứu tình hình ăn uống của người Việt ở cả 3 vùng Bắc - Trung - Nam và những xem xét này thiên về hướng đánh giá tình

trạng dinh dưỡng của cư dân trong vùng (Nguyễn Văn Huyền, 1996: 29-44, 489-515). Song từ đó đến nay, sự tham dự của các nhà Dân tộc học nghiên cứu về Nhân học dinh dưỡng hầu như vắng bóng<sup>1</sup>. Về nghiên cứu Nhân học an toàn lương thực, cũng mới xuất hiện một số công trình, trong đó có liên quan đến các dân tộc Rơ măm, Hmông (Vương Xuân Tình, 2001; 2002a; 2002b; 2003), nhưng còn ở mức khởi đầu, kể cả phương pháp tiếp cận và nội dung tìm hiểu.

---

1. Nhân đây, xin nhìn lại công trình của nhà Dân tộc học Ngô Đức Thịnh (1986) về *Truyền thống ăn uống Việt Nam với dưỡng sinh và trị bệnh*. Chúng tôi cho rằng công trình này vẫn thiên về phạm trù nghiên cứu tập quán ăn uống mà chưa nghiêng sang Nhân học dinh dưỡng.

## Chương 2

# NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TỰ NHIÊN, KINH TẾ, XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA VÙNG KINH BẮC TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI TẬP QUÁN ĂN UỐNG

### I. ĐÔI NÉT VỀ VÙNG KINH BẮC

Với người Việt ở đồng bằng sông Hồng, cái tên Kinh Bắc đã trở nên khá quen thuộc. Địa danh này vừa mang ý nghĩa về địa lý (chỉ vị trí) khi lấy Thăng Long - Đông Đô - Hà Nội làm tâm điểm, vừa bao hàm một đơn vị hành chính đã tồn tại trong nhiều thế kỷ và tên gọi, phạm vi của nó cũng biến đổi qua quá trình lịch sử.

Tên *Kinh Bắc*, theo nguồn tài liệu thư tịch hiện có, xuất hiện vào thời Trần. Tuy nhiên, khi vua Lý đổi phủ ứng Thiên làm Nam Kinh (1014) thì chắc đã có thói quen gọi vùng Thiên Đức, xứ Bắc là Bắc Kinh hay Kinh Bắc (Trần Quốc Vương, 1996: 137 - 138). Năm 1469, Lê Thánh Tông cho đổi thừa tuyên Bắc Giang thành trấn Kinh Bắc thì trấn này có 4 phủ (gồm 20 huyện): Từ Sơn, Bắc Hà,

Lạng Giang, Thuận An. Tới năm 1822, Minh Mệnh đổi trấn Kinh Bắc thành trấn Bắc Ninh và năm 1831 lại đổi thành tỉnh Bắc Ninh với số phủ huyện "nói chung không đổi" (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 109). Năm 1876, ba tổng của Đông Ngàn là Tuấn Lệ, Xuân Canh, Cổ Loa tách ra để lập huyện Đông Khê nên tỉnh Bắc Ninh lúc này có 21 huyện.

Dưới thời thuộc Pháp, trong khoảng thời gian từ 1894 - năm thực dân Pháp xâm chiếm tỉnh Bắc Ninh đến năm 1945, tỉnh đã bị xáo động nhiều về hành chính. Chỉ tính từ 1895 - 1901, Bắc Ninh đã bị tách thành 2 tỉnh: Bắc Giang, Bắc Ninh và cắt 3 huyện cho việc thành lập tỉnh Phù Lỗ, đồng thời còn cắt 14 tổng về cho các tỉnh Thái Nguyên, Hải Dương, Hưng Yên.

Trong kháng chiến chống Pháp và những năm đầu sau hòa bình, một số huyện, xã của Bắc Ninh, Bắc Giang và của các tỉnh lân cận còn tiếp tục tách hoặc nhập để phù hợp với tình hình. Năm 1963, hai tỉnh Bắc Ninh và Bắc Giang - địa bàn chủ yếu của trấn Kinh Bắc xưa - được nhập lại thành tỉnh Hà Bắc với 16 huyện, thị xã và 2 thị trấn. Tới năm 1996, tỉnh này lại được Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam cho tách thành hai tỉnh như cũ.

Như vậy, nếu chỉ xét thuần túy về tên gọi hành chính, đến năm 1822, tên Kinh Bắc đã không còn nữa. Song tên

gọi đó lại không hề mất đi trong tiềm thức dân gian, đặc biệt với người dân sở tại. Qua bao biến đổi của lịch sử, nay có thể xác định phạm vi chủ yếu của địa danh Kinh Bắc xưa là gồm hai tỉnh Bắc Ninh, Bắc Giang, huyện Gia Lâm, Đông Anh (Hà Nội) và một phần đất của các tỉnh Vĩnh Phúc, Thái Nguyên, Lạng Sơn, Hưng Yên ngày nay. Giáo sư Trần Quốc Vượng thì cho rằng, vùng Kinh Bắc như "hình bình hành với giới hạn đôi bờ Cà Lồ ở Bắc (lên nữa là thế giới Tây cổ Việt Bắc), đôi bờ Dâu - Đuống ở Nam (xuống nữa là thế giới Mã Lai cổ (về mặt ngữ ngôn), đôi bờ Nhị Hà ở Tây (quá về phía Tây nữa là thế giới của Môn Móc (Mường cổ) và đôi bờ Phú - Lương, Nguyệt Đức, Cầu - Sau ở Đông (quá sang Đông ta lại vào không gian Tây nước cổ (hòa trộn với không gian Mã Lai cổ)...". Tác giả còn cho rằng, trong không gian bình hành đó, đã xuất hiện những trung tâm chính trị - văn hóa: Cổ Loa - trung tâm Âu Lạc cổ, Mê Linh, Hạ Lôi - quê hương của Hai Bà Trưng, Phù Đổng - trung tâm rèn sắt và trung tâm huyền thoại ông Đổng - Đổng (Trần Quốc Vượng, 1996: 236 - 237).

Địa thế của Kinh Bắc chủ yếu là vùng đồng bằng và trung du. Từ phía Bắc của sông Hồng, theo Quốc lộ 1, chỉ đi khoảng hơn chục cây số đã bắt gặp những ngọn núi thấp thuộc địa bàn huyện Tiên Sơn. Nếu nói văn hóa của người Việt có "chất sông nước" (Trần Quốc Vượng, 1996:

237) thì đây là vùng thể hiện đậm đà sắc thái đó: Kinh Bắc có nhiều sông ngòi chảy qua, với các con sông chính như: sông Đuống, sông Cầu, sông Thương, sông Lục Nam, sông Thái Bình, sông Cà Lồ. Lại có con sông nay đã bị lấp, nhưng xưa kia từng có vai trò trong đời sống người dân Kinh Bắc, như dòng Tương Giang. Các con sông lớn đều có hệ thống đê ngăn lũ nên đã tạo thêm sự đa dạng của mỗi vùng. Vì thế, ngoài các vùng chiêm trũng lớn như Gia Lương, Quế Võ thì ngay ở một xã, thậm chí một thôn thuộc khu vực đồng bằng, nếu phân chia theo điều kiện sản xuất, cũng có *vùng đồng chiêm* và *vùng đồng mùa*.

Mạng lưới sông ngòi như đã nêu cũng chính là một trong những điều kiện thuận lợi cho Kinh Bắc mở rộng giao lưu trong nội vùng và với những khu vực khác. Bằng đường thủy có thể đi lại dễ dàng tới những tỉnh phía đông và phía nam như Hưng Yên, Hải Dương, Quảng Ninh, Hải Phòng, Thái Bình, Nam Định... Về đường bộ: xuyên qua vùng Kinh Bắc là Quốc lộ 1. Song hành với đường này còn có tuyến đường sắt Hà Nội - Lạng Sơn được mở từ thời kỳ thuộc Pháp. Đây là điều kiện tốt cho việc nối Kinh Bắc với Thăng Long - Đông Đô - Hà Nội, với các cửa khẩu tại Lạng Sơn - nơi tiếp xúc với vùng nam Trung Quốc. Ngoài ra, còn phải kể thêm về dòng sông Hồng nằm ở phía nam, cùng các tuyến đường bộ số 2, số 3 ở phía tây, các tuyến đường sắt Hà Nội - Hải Phòng, Hà Nội - Lào Cai, Hà Nội - Thái Nguyên, tuy chỉ chạy qua rìa của địa giới Kinh Bắc,



song cũng góp phần không nhỏ cho việc mở mang giao lưu giữa Kinh Bắc với các nơi khác trên đất nước.

Với những di chỉ khảo cổ học phát hiện trên đất Kinh Bắc, có thể kết luận đây là một trong những khu vực tụ cư sớm của cư dân đồng bằng sông Hồng (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 391-403). Cũng từ lâu, trên đất Kinh Bắc đã xuất hiện những trung tâm chính trị - văn hóa, không chỉ có ý nghĩa khu vực mà còn mang tầm vóc quốc gia. Đó là Cổ Loa - kinh đô của nhà nước Âu Lạc, là Long Biên và Luy Lâu - trung tâm chính trị ở giai đoạn sau Công nguyên, dưới thời Bắc thuộc. Sang thế kỷ XI, đất Đình Bảng trên vùng Kinh Bắc còn là nơi phát tích của vương triều Lý. Nói tới Kinh Bắc, còn phải ghi nhận đây là vùng khởi nguyên của Phật giáo của Việt Nam. Sau đó, trong nhiều thế kỷ, đất này cũng là trung tâm của Phật giáo ở nước ta, với hệ thống chùa chiền dày đặc và đồ sộ, tiêu biểu như các chùa: Dâu, Dạm, Phật Tích, Bút Tháp... Trong thời kỳ phong kiến, Kinh Bắc lại là nơi sinh ra nhiều hiền tài, có nhiều cống hiến cho sự nghiệp của đất nước. Từ năm 1075 - 1919, vùng đất này đã có 645 tiến sĩ, chiếm hơn 1/4 số tiến sĩ của cả nước (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 641).

Với những đặc điểm về lịch sử, tự nhiên, xã hội như đã nêu, Kinh Bắc thực sự là mảnh đất hấp dẫn cho nghiên cứu dân tộc học, trong đó có khía cạnh nghiên cứu về tập quán ăn uống.

## II. ẢNH HƯỞNG CỦA ĐIỀU KIỆN TỰ NHIÊN VÀ SẢN XUẤT ĐẾN NGUỒN LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM VÀ MÓN ĂN

Trong xã hội truyền thống cũng như hiện nay, sử dụng lương thực và thực phẩm của người dân Kinh Bắc đều dựa trên các nguồn sau đây: khai thác từ thiên nhiên, từ sản xuất và trao đổi sản phẩm. Tuy nhiên, tùy theo mỗi thời điểm hoặc hoàn cảnh của từng vùng, từng gia đình mà mức độ sử dụng các nguồn thức ăn có khác nhau. Song nhìn chung, tập quán ăn uống có quan hệ rất mật thiết với môi trường.

Trước năm 1954, cảnh quan của Kinh Bắc còn thấy nhiều khu vực hoang hóa, nhất là ở trung du hoặc vùng đồng chiêm trũng (Quế Võ, Gia Lương). Nhiều nơi, đồng ruộng chỉ trồng được 1 vụ lúa, còn lại quanh năm bỏ hoang. Tình trạng ấy thậm chí được thể hiện ngay trong cảnh quan của từng làng. Tại những làng đồng mùa, như Phù Ninh - xã Ninh Hiệp, Phù Đổng - xã Phù Đổng (nay thuộc Gia Lâm - Hà Nội), vẫn có tới non một nửa là ruộng 1 vụ... Tóm lại, thực trạng ấy có ý nghĩa với vấn đề đang tìm hiểu: những vùng hoang dại chính là điều kiện thuận lợi cho một số động vật và thực vật phát triển, nhất là thủy sản và những loại chim thú như cò, mòng két, chồn, cáo... Mặt khác, trước năm 1954, người nông dân chưa sử

dụng thuốc trừ sâu và phân bón bằng hóa chất nên ngay tại vùng họ canh tác, thủy sản vẫn có điều kiện sinh sôi.

Sau năm 1954, với việc giải phóng miền Bắc và công cuộc tiến hành hợp tác hóa nông nghiệp, cảnh quan vùng này có nhiều biến đổi: thiên nhiên hoang dại ngày càng bị biến cải. Đến nay, những khoảng không gian thuần túy tự nhiên chỉ còn hiếm hoi. Ngay cả các đầm hồ rộng lớn cũng đã có tác động của bàn tay con người (khoanh vùng, đầu thầu, đầu tư, bảo vệ...). Cùng với quá trình phát triển, việc sử dụng phân hóa học, thuốc trừ sâu của nông dân ngày một tăng đã khiến nguồn thức ăn khai thác từ thiên nhiên của người dân Kinh Bắc thêm hạn chế.

Xưa kia, một trong những nguồn thức ăn mà người dân khu vực này khai thác được từ thiên nhiên là thủy sản. Theo tác giả Phạm Mạnh Tường, tại vùng đồng bằng sông Hồng có khoảng 170 loài cá - thuộc 29 họ (Phạm Mạnh Tường, 1994). Với người dân Kinh Bắc, hầu như tất cả các loại cá, tôm, cua, ốc trong môi trường đều được sử dụng cho ăn uống. Có khác chăng, ứng với môi trường hợp, như trong sinh đẻ, lúc đau ốm, trong ngày thường, vào dịp tết, khi có khách..., người ta chỉ dùng loại nào và kiêng dùng loại nào. Riêng với một số loại thủy sản hoặc một số loài sống lưỡng hợp (cả trên cạn và dưới nước) như ếch, nhái thì tùy theo tập quán của từng làng, từng vùng mà họ dùng hay không dùng. Tương tự, cũng có một số loại côn trùng và động vật khác mà nhiều vùng có quan niệm

khác nhau về ăn được và không ăn được, ăn chúng là sạch hay bẩn..., như chuột đồng, châu chấu, bom bom, dế, nhộng của sâu khoai lang (còn gọi là con *vòng vong*), bọ xít, diều hâu, quạ, chim cú, rắn...

Các loại thủy sản, côn trùng hoặc chim thú thường được bắt theo mùa, bởi mỗi loài chỉ phát triển hay dễ bắt vào một thời điểm khác nhau trong năm. Ví dụ, vào mùa hè, người ta thường đi bắt cá dẽ, hoặc những ngày mưa thì bắt cá theo nước, ngày nắng nóng bắt được cua, cá ngột nắng; mùa đông lại hay bắt cá bị cồng, bắt ếch trong hang... Chim được săn bắt nhiều vào mùa hè - mùa sinh sản và mùa thu - mùa di cư của chúng. Châu chấu được bắt trên những ruộng lúa đang thì con gái... Riêng cách đánh bắt cá có rất nhiều phương thức, như: bắt bằng dụng cụ (*vó, chà, lưới, câu, lờ, đò, dăng, dâm, cup, xiếc, giúi...*), bằng tay, bằng trâu quần hoặc nhiều người quần, bằng tát cạn... Sau này, nhiều nơi còn sử dụng cả thuốc nổ, mìn, điện... Với điều kiện kỹ thuật hiện đại, đánh bắt thủy sản có hiệu quả song lại kèm theo nạn hủy diệt chúng ở môi trường tự nhiên.

Bên cạnh nguồn thức ăn động vật, nhiều loại thực vật hoang dại cũng được khai thác để phục vụ cho nhu cầu ăn uống của con người. Có loại thực vật hoang dại được dùng để bổ trợ cho nguồn lương thực như hạt cỏ, củ ấu, củ sùng; còn phần lớn bổ sung cho nguồn thực phẩm. Những thực

vật đó có thể tìm kiếm ở những nơi hoang hóa, ven đường, đầu bãi, bờ ruộng, bờ rào... Tại làng Mai Châu, xã Đại Mạch, Đông Anh, Hà Nội, số rau củ hoang dại được sử dụng ở thời kỳ trước năm 1945, có các loại rau dền cơm, rau sam, rau dền, măng bát, lá mơ, lá lốt, cúc tần, ngó sen, củ sùng, củ ấu, hạt cỏ... Trong các loại đã nêu, việc tìm kiếm hạt cỏ có ý nghĩa đáng kể để bổ sung nguồn chất bột bị thiếu thốn, nhất là vào lúc giáp hạt. Có một số loại hạt cỏ được người dân thu lượm, nhưng tốt nhất là hạt của cỏ *lông vục* (có nơi gọi là *lông vục*) - loại cỏ mọc nhiều trên bãi sông Hồng sau mùa lũ. Thụ cỏ này cũng thường có ở nơi sinh lầy và được sử dụng tại nhiều địa phương lấy hạt.

Tìm kiếm nguồn thức ăn từ tự nhiên gần bó chặt chẽ với giới và lứa tuổi. Chẳng hạn, nam giới thường chỉ đi săn bắt, đánh cá bằng lưới, chài, bả, bả lớn, câu quang, bả các loại lỗ, đố..., còn nữ giới và trẻ em thì thường bắt cua, bắt ốc, kéo tôm, câu cá, thu hái rau củ mọc hoang dại... Sự phân công lao động ấy khiến các gia đình nông dân xưa kia ít khi thiếu nguồn đạm thủy sản.

Nếu như nguồn đạm thủy sản - nguồn đạm chính trong đời sống của người nông dân Kinh Bắc trước đây - chủ yếu được khai thác từ thiên nhiên thì hầu hết nguồn lương thực và nhiều loại rau lại do canh tác mà có. *Lương thực*, theo quan niệm của người dân là những thứ cung cấp *chất bột*. Trong dân gian, người ta phân chia lương thực thành 2 loại chính là lúa và màu. Những thứ được coi

là màu bao gồm các loại như ngô, khoai, sắn. Với lúa, có hai loại chính là nếp và tẻ. Lúa nếp đã tồn tại từ lâu trong đời sống của người nông dân Kinh Bắc, song chỉ được sử dụng hạn chế: chủ yếu vào dịp giỗ tết và cúng bái khác.

Khi nghiên cứu về sự chuyển biến từ ăn nếp là chủ yếu sang ăn tẻ là chính của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ, tác giả Nguyễn Việt cho rằng, quá trình ấy đã diễn ra hàng nghìn năm trước đây, để phù hợp với điều kiện quang canh vì dân số gia tăng (Nguyễn Việt, 1981: 35 - 36). Riêng lúa nếp, có hai loại chính: nếp cái và nếp con. Trong loại nếp cái thì *nếp cái hoa vàng* được coi là ngon hơn cả. Nếp con ăn không dẻo, chủ yếu dùng để nấu rượu. Nếp được trồng ở cả hai vụ chiêm mùa, song vụ mùa nhiều hơn. Theo một thống kê, xưa kia người dân Kinh Bắc trồng tới 16 loại nếp, như: *nếp cái hoa vàng, nếp cái vàng nếp, nếp cái sớm, nếp cái đen nếp, nếp cái râu, nếp cái mờ hồng, nếp cái mỡ, nếp con đờ lấp, nếp con vằn, nếp con đờ trắng, nếp con đờ vó, nếp con hươu, nếp con, nếp chiêm, nếp chiêm qua, nếp con chiêm*. Với lúa tẻ, có tới 46 loại và có loại chỉ trồng trong vụ chiêm hoặc vụ mùa. Có một số loại nổi tiếng thơm ngon như *tám thơm, dư thơm*, những loại khác, rất quen thuộc với người nông dân như *tám xoan, tám dài, tám lùn, dư lùn, hiện trắng, gié thơm, chiêm bầu, chiêm tranh*. (Địa chí Hà Bắc, 1982: 200 - 201). Ngoài các loại gạo của những giống lúa trồng ruộng nước, tại một số vùng ven sông xưa kia, còn trồng *lúa lóc*

trên đất soi bãi. Loại lúa này khi nấu cơm có màu đỏ, để nguội thì cơm cứng. Năng suất các giống lúa truyền thống thường thấp: loại cao như *tám ôn* cũng chỉ đạt 25 - 30 tạ/ha, loại thấp có thể kể như *sớm hai cùi*: chỉ đạt 11 - 12 tạ/ha.

Ngô là cây lương thực xếp sau lúa. Trong xã hội truyền thống, ngô thường chỉ trồng 1 vụ và trồng nhiều ở vùng đất bãi ven sông. Có nơi, như xã Tầm Xá, huyện Đông Anh - Hà Nội, người dân canh tác ngô là chủ yếu và họ gọi ngô là *lúa* (còn lúa gọi là *thóc*). Các giống ngô địa phương có từ lâu đời như *ngô gié*, *ngô tẻ đỏ*, *ngô nếp*.

*Sắn* được người dân Kinh Bắc trồng gồm 2 loại: *sắn dây* và *sắn tây*. Sắn dây trồng từ lâu đời, có thể dùng củ để luộc ăn thay cơm hoặc đun cơm, song phần lớn dùng mài lấy bột uống giải khát và chế biến một số món ăn khác. Loại sắn này hay được trồng ở vùng bãi ven sông vì cần nhiều dinh dưỡng từ đất. Sắn tây được trồng nhiều ở vùng đồi hoặc các dải đất cao, gồm các giống như *sắn trắng*, *sắn canh nông*, *sắn chuối*, *sắn dú*, *sắn đấng* và *sắn nghệ*.

Những thứ cây có củ, nhất là cây họ ráy như khoai môn, khoai na, khoai sọ, khoai nước..., thích hợp cả vùng trung du và đồng bằng (Bùi Huy Đáp, Nguyễn Diên, 1996: 30 - 31), được người dân Kinh Bắc sử dụng nhiều. Các gia đình nông dân còn hay trồng củ từ để lấy chất bột. Theo P. Gourou, khoảng đầu thế kỷ này, các nơi như Cổ Loa (Đông

Anh) hoặc một số làng thuộc vùng Lạng Giang (Bắc Giang) còn trồng nhiều thứ củ này (Pierre Gourou, 2003: 374). *Khoai lang* cũng là loại cây lương thực được canh tác phổ biến, gồm các giống truyền thống như: khoai Lim, khoai Đông Điều và sau này được trồng thêm giống mới như khoai he, chiêm dâu, Hoàng Long... Khoai tây chỉ được trồng nhiều từ sau năm 1975 và có thể sử dụng làm lương thực, song chủ yếu làm nguồn thực phẩm.

Ngoài các loại cây lương thực kể trên còn phải kể tới cây kê. Xưa kia, người ta trồng nhiều kê ở những vùng đất bãi và vùng trung du. Từ sau năm 1960, loại cây này được trồng ngày càng ít và đến nay hầu như không đáng kể. Với cây ý dĩ, trước năm 1954 còn được trồng tương đối phổ biến ở các vùng trung du của Kinh Bắc.

Về *thực phẩm*, trước hết phải kể tới thịt của những loại động vật mà người nông dân nuôi được như: trâu, bò, dê, lợn, gà, vịt, ngan, ngỗng, chim bồ câu... Song, trong các loại này, trâu, bò, dê thường chỉ được giết thịt vào các dịp cúng bái, hội hè, ma chay, khao vọng; lợn chỉ hay dùng vào các dịp tết, khao vọng; gà được giết thịt lúc tết nhất, khách khứa... Tóm lại, nguồn thực phẩm bằng thịt động vật nhìn chung ít được sử dụng vào bữa ăn thường ngày.

Để dùng làm thức ăn, người nông dân Kinh Bắc sử dụng nhiều loại rau, củ trồng. Rau ở vùng này phát triển theo mùa, nhiều nhất là vụ đông - xuân. Những loại rau

truyền thống gồm có: rau muống, rau cải, rau diếp, bầu, bí... Một số thứ củ hoặc quả cũng được sử dụng làm thực phẩm, như: sắn, lạc, đu đủ, chuối xanh... Ngoài ra, còn phải kể tới thân hoặc lá của một số loại cây cũng dùng làm thực phẩm, như lá khoai lang, búp sắn, hoa chuối, thân, củ chuối, thân cây đu đủ, quả mít non...

Dưới thời thuộc Pháp, nhất là sau năm 1954, nhiều giống cây lương thực và thực phẩm mới được trồng ở Kinh Bắc cũng như vùng đồng bằng Bắc Bộ, khiến nguồn thức ăn của người dân thêm phong phú. Về lúa, kể từ khi có phong trào hợp tác hóa nông nghiệp, nhiều giống mới được sử dụng, như: NN8, N22, NN75, mộc tuyền, bao thai lùn, CR 203... Giống mới hầu hết là lúa tẻ và cho năng suất cao: vào quãng những năm 70, nhiều hợp tác xã ở Tiên Sơn - Hà Bắc (cũ) đạt năng suất 5 tấn/ha, còn hiện nay, năng suất 10 tấn/ha đã khá phổ biến. Song loại này có nhược điểm là cơm cứng, ăn không ngon. Đến nay, chỉ còn một số giống lúa truyền thống được người nông dân gieo trồng như nếp cái và một ít tám thơm, dự...; số còn lại bị thay thế dần bằng giống mới, như: mộc tuyền, chân trâu lùn, CR 203... Các giống ngô mới, như BIOSEED, Q2... cũng đang chiếm ưu thế. Về rau, có hàng loạt giống ôn đới do người Pháp đem tới như: khoai tây, hành tây, tỏi tây, cần tây, đậu cô ve, đậu đũa, bắp cải, su hào, xà lách... (Bùi Huy Đáp, Nguyễn Điền, 1996: 157), song cũng chỉ áp dụng rộng rãi ở vùng Kinh Bắc cách đây chưa lâu.

Bên cạnh nguồn lương thực, thực phẩm tự khai thác và tự canh tác được, người dân còn bổ sung thêm bằng trao đổi qua các phiên chợ trong vùng. Hầu như phiên chợ quê của vùng nào cũng có các dãy bày bán một số loại lương thực, thực phẩm (gạo, ngô, khoai, lạc, đỗ, gà, vịt, cá, rau, đậu...). Đây là nguồn cung cấp quan trọng cho một số gia đình, nhất là những hộ buôn bán, kinh doanh, làm nghề thủ công... không thể tự sản tự tiêu. Nguồn lương thực và thực phẩm bán tại chợ không chỉ là sản phẩm của người dân sở tại mà còn được thương nhân chuyển từ nơi khác về (miền núi, miền biển), nhất là những sản vật mà dân địa phương không thể tự túc được như muối, cáy, rươi, cua và cá biển...

Nằm trong khu vực đồng bằng Bắc Bộ, Kinh Bắc chịu ảnh hưởng của khí hậu bốn mùa (xuân, hạ, thu, đông). Mưa nhiều bắt đầu từ tháng 4 đến tháng 9. Thời kỳ này có đặc điểm là độ ẩm cao và nắng nóng (tập trung ở các tháng 5, 6, 7), đôi khi nhiệt độ lên tới 35 - 36°C. Từ tháng 10 đến hết tháng 3 năm sau, thường có tiết trời khô hanh và lạnh. Trong các đợt gió mùa Đông Bắc của tháng 11, 12 và tháng 1, nhiệt độ có lúc hạ xuống dưới 10°C. Chính những đặc điểm về mùa và nhiệt độ như vậy đã ảnh hưởng nhất định tới chế biến món ăn, cơ cấu bữa ăn và cả việc tổ chức ăn uống trong gia đình cũng như trong cộng đồng của người dân nơi đây.

### III. MÔI TRƯỜNG XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA TÁC ĐỘNG TỚI TỔ CHỨC VÀ ỨNG XỬ TRONG ĂN UỐNG

Người dân vùng Kinh Bắc, nhất là nam giới, có nhiều quan hệ, ràng buộc với xã hội. Đó là các mối liên hệ với dòng họ, ngõ xóm (thông qua các dịp cúng thổ thần hoặc những hoạt động khác), với làng (thông qua tổ chức giáp), đồng nghiệp (qua tổ chức phường), bạn bè, đồng môn (qua tổ chức hội). Tại một số làng xã, người ta còn gọi những nhóm xã hội cùng giai tầng là *nóc*, như *nóc tư văn*, *nóc trung nam* (hạng bạch đình), *nóc bô* (các cụ ông từ 50 - 59 tuổi), *nóc lão* (các cụ ông từ 60 tuổi trở lên), hoặc các phường - tức nhóm xã hội có cùng nghề nghiệp (thường là nghề thủ công). Nội dung hoạt động của các tổ chức này có khác nhau, song điểm giống nhau cơ bản là đi kèm với những hoạt động ấy bao giờ cũng gắn với việc ăn uống. Trước năm 1945, xã hội Kinh Bắc vẫn tồn tại thể hai cực: một mặt, có sự phân hoá thành hai giai cấp chính: địa chủ - nông dân, song mặt khác, vẫn duy trì nền dân chủ làng xã, mà cơ sở là các tổ chức giáp, phường, hội. Ở đây, chúng tôi không đi sâu phân tích thiết chế xã hội mà chỉ rút ra những gì có liên quan của thiết chế ấy với vấn đề tập quán ăn uống của cư dân trong khu vực mà thôi.

Trong xã hội truyền thống, một trong những quyền lợi của mỗi cá nhân trước cộng đồng là vị thế ăn uống và các món ăn mà họ được hưởng thụ. Vì vậy, việc phân chia ngôi

thứ trong làng, trong giáp, trong họ..., thực chất cũng là ngôi thứ trong ăn uống. Sự phân chia ấy tùy theo mỗi làng mà có những chi tiết khác nhau, song tựu trung gồm hai bộ phận chính: quan viên và bình dân. Quan viên có thể bao gồm các nhân vật có thế lực như tiên chỉ, thứ chỉ, lý trưởng, phó lý..., các hưu quan, các chức sắc do mua bán mà nên, các lão trượng đã qua khao vọng... Bình dân là hầu hết số thành viên còn lại của dân làng. Thực ra, trong mỗi làng, còn một nhóm người khốn cùng, ở dưới đáy bậc thang xã hội, đó là hạng bạch đình và mỗ. Bạch đình - những người chưa từng khao vọng, dẫu có bạc đầu nhưng vẫn phải chung mâm với những người vị thành niên.

Môi trường văn hóa Kinh Bắc cũng ảnh hưởng không nhỏ tới tổ chức và ứng xử trong ăn uống. Đây là nơi có các lễ hội lớn (mang tầm vóc vùng hoặc quốc gia) như hội Gióng, hội Dâu, hội Lim, hội pháo Đông Ky, hội Đình Bảng (Hội xứ Bắc, 1989)... Ngoài ra, hằng năm hầu như làng nào cũng mở hội và có rất nhiều lễ tiết. Hương ước của làng Trịnh Xá (huyện Tiên Sơn) đã liệt kê tới 16 lễ tiết chính của làng trong một năm (theo lịch âm), gồm: hội chùa, xuân tế, trùng tam (mồng 3 tháng Ba), sinh nhật của thần, vào đám, hạ điền, trùng ngũ (mồng 5 tháng Năm), hạ giá, thượng điền, thu tế, cơm mới, xôi mới, trùng thập (mồng 10 tháng Mười), lập tiết, triều thiên và lễ tất niên (Phạm Xuân Nam, Cao Văn Biên, 1994: 21). Có nơi, như các làng liên quan đến hội Dâu, ăn uống trong ngày

hội còn được tổ chức to hơn dịp Tết Nguyên đán. Vì vậy, hội là thời điểm thu hút rất nhiều nhân tài, vật lực của người dân, trong đó có chi dùng về lương thực và thực phẩm. Bên cạnh đó, còn nhiều hoạt động văn hóa khác mà hầu như sự tốn kém đều tập trung ở khâu ăn uống, như cưới xin, khao vọng... Cả những mỹ tục như kết chạ, kết nghĩa liền anh liền chị trong sinh hoạt quan họ thì sự biểu hiện của trọng vọng, quý mến khách vẫn là dâng lên những mâm cỗ nhiều món ngon. Hơn nữa, những dịp ăn uống như đã nêu còn phải tuân thủ nghiêm ngặt các chuẩn mực về ứng xử.

## Chương 3

# MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG

*Món ăn là các nguyên liệu (động vật hoặc thực vật) được chế biến theo những quy cách nhất định.* Món ăn truyền thống ở vùng Kinh Bắc rất phong phú, song trong chương này, chúng tôi chủ yếu nêu lên những vấn đề chung, còn mô tả cụ thể về các món ăn và cách chế biến đã được trình bày trong Phụ lục 1.

Qua xem xét món ăn truyền thống làm từ 133 nguyên liệu và nhóm nguyên liệu, ở Phụ lục 1, chúng tôi đã thống kê tại vùng Kinh Bắc có tới 441 món ăn. Nếu như cả nước hiện có khoảng 2.000 món ăn (Phan Thị Thanh Bình, 1997) thì riêng vùng này, với số lượng như vậy là đáng kể.

### I. CÁCH THỨC CHẾ BIẾN

Để có các món ăn, người Việt Kinh Bắc đã sử dụng 3 phương thức chế biến cơ bản là: chế biến qua lửa, chế biến không qua lửa và kết hợp giữa hai phương thức này.

## 1. Chế biến qua lửa

Chế biến qua lửa là dùng nhiệt năng để làm chín thức ăn, được người dân trong vùng áp dụng theo những cách thức như sau :

### - Nướng :

Đây là kiểu làm chín nguyên liệu bằng cách đặt lên phía trên mặt than hoặc vùi trong than. Trong lịch sử ăn uống của loài người, cách chế biến này xuất hiện từ rất sớm và gắn với nó là sự phát hiện ra lửa. Bằng những cứ liệu khảo cổ học, M. O. Côsven cho rằng, việc nướng thức ăn đầu tiên của loài người diễn ra trên đồng lửa, trên than gỗ, trên tro nóng, trên những hòn đá đốt nóng. Cách xiên thức ăn để nướng cũng xuất hiện từ lâu. Như vậy, việc nướng không chỉ đơn giản là cho thức ăn vào lửa để dùng nhiệt năng làm chín, mà cùng với quá trình phát triển của con người, kỹ thuật nướng cũng ngày một cao (M. O. Côsven, 1974: 146).

Với người dân Kinh Bắc, cũng thường có hai cách sử dụng nhiệt để nướng: vùi nguyên liệu trong than hoặc đặt ở phía trên mặt than. Sử dụng cách nào là tùy loại thực phẩm. Ví dụ, với thức nướng là thực vật như các loại củ, người ta thường vùi trong than hồng. Thức nướng có nguồn từ động vật (các loại thịt, thủy sản...), thường được nướng trên mặt than, bởi loại này khi nướng sẽ chảy mỡ, vùi vào than thì bị tro bám. Song, cũng có món nướng thức

ăn động vật lại vùi trong than và cho hương vị riêng, nhưng với điều kiện thay đổi về kỹ thuật. Lúc này, người ta phải bọc thực phẩm trong một lớp vỏ để lớp vỏ đó tiếp xúc trực tiếp với than, ví dụ: món gà nướng bọc đất sét, cá nướng gói trong lá chuối... (xem Phụ lục 1, mục 2.8; 2.26).

Việc nướng thức ăn được sử dụng rất phổ biến với người dân trong vùng. Người ta có thể nướng những loại củ, bắp, quả (khoai, ngô, đỗ...), tôm, cá và thủy sản khác (cua, ốc) hoặc một số loại thịt (lợn, chó, dê, chim...). Với một số động vật như trâu, bò, dê, chó và chim thú hoang dã, trước khi chế biến hay được thui. Việc thui con vật, ngoài làm sạch lông, còn có tác dụng cho thơm, cho có *mùi lửa*<sup>1</sup>. Có loại thịt hoặc cá nướng còn được gọi là *chả*. Để nướng chả, người ta thường tẩm, ướp thêm gia vị hoặc phụ gia cho thức ăn thêm thơm ngon. Ví dụ: chả thịt lợn - ướp nước mắm pha hạt tiêu và hành; chả chó - ướp riêng, mẻ,

---

1. Với thành ngữ: *Cơm đồ, nhà gác, nước vác, lợn thui*, có ý kiến cho rằng nhằm chỉ một số sắc thái văn hóa khác tộc Việt (Trần Quốc Vượng, 1997: 17). Song qua nghiên cứu, chúng tôi thấy, tập quán thui con vật trước khi mổ cũng phổ biến ở người Việt Kinh Bắc. Không chỉ áp dụng với trâu, bò hay chó mà còn nhiều con vật khác, nhất là những động vật hoang dã (chim, chuột, cây, cáo) hoặc với cả lợn con bị giết thịt, họ cũng hay thui nhằm khử mùi hôi. Trong lễ hội của làng Đình Bảng trước đây, lễ vật dùng tế Lý Bát đế (tám vị vua triều Lý) nhất thiết phải có món thịt trâu thui.



mắm tôm; chả cá - ướp muối, mẻ, nghệ. Chả chó làng Dền, chả cá Bống Hạ (làm bằng thịt cá nheo, cá chiên, cá ngạnh) thuộc loại ngon có tiếng... Lại có món khi nướng, ngoài tấm ướp, còn được gói bằng lá thơm để tăng thêm vị mùi, như gan lợn bọc lá chanh... Để nướng những loại này, phải dùng xiên hoặc kẹp bằng tre tươi. Những thức ăn đem nướng vừa là món ăn dân dã, song cũng được coi là món ăn sang. Có thức nướng chỉ được làm khi đãi khách quý hoặc có điều kiện, như món chả nướng...

- *Lam:*

Để chế biến theo cách này, người ta phải cho nguyên liệu (thường là gạo) và nước vào ống tre hay ống nứa tươi rồi đem đốt tới khi chín. Nấu theo kiểu đó có ưu điểm tiện lợi vì không phải dùng nồi niêu, trong khi vật liệu làm dụng cụ để nấu lại rất sẵn. Nếu là cơm lam, lúc ăn, đem bóc vỏ tre (nứa) và cơm có mùi thơm ngon. Người Việt ở vùng trung du thuộc Kinh Bắc trước đây khi đi rừng, đi nương hoặc đi đường xa hay làm loại cơm này.

- *Nấu:*

Trong tiếng Việt, từ *nấu* có nghĩa chung là chế biến món ăn (*nấu ăn, nấu nướng...*), song, còn dùng để chỉ một cách thức chế biến riêng biệt, như *món nấu*. Đây là thức ăn được chế biến bằng thịt, xương hay một số loại thủy sản kết hợp với các nguyên liệu khác và phải có nước, để nhấm rượu hoặc ăn với cơm. Ngoài ra, với nguyên liệu như

gạo nếp, khi chế biến, người ta còn phân biệt giữa cách *nấu cơm* với *đồ xôi* (xem Phụ lục 1, mục 1.1 và 1.2).

- *Luộc:*

Cách chế biến này làm cho nguyên liệu chín trong nước đun sôi. Ngoài ra, còn có kiểu *luộc cách thủy*, bằng cách để nguyên liệu vào giá đỡ, đặt trong nồi luộc, cao hơn mực nước. Hầu hết các loại thực phẩm bằng động vật và thực vật người Việt Kinh Bắc đều có thể luộc. Có thứ luộc chỉ là món ăn thường ngày, song có loại được coi là món ăn sang như thịt gà luộc, cá luộc...

Tùy theo thứ thực phẩm mà có cách luộc khác nhau: luộc vừa chín tới hay luộc nhừ. Song nhìn chung, người Việt vùng này thích ăn các món luộc vừa chín tới. Có những món như thịt gà, thịt lợn hoặc trứng gà luộc, người ta thích thành phẩm phải chín *lòng đào* mới ngon; còn luộc chín kỹ, luộc nhừ bị coi là *bã*. Gà luộc là món chế biến rất công phu. Khi luộc, chỉ để nước sôi *lăn tăn*, làm da gà không bị nứt và gà chín đều. Thời gian luộc trong bao lâu cũng là một kỹ thuật. Thông thường, nếu luộc thực vật thì có thể xác định chín hay chưa chín bằng nếm hoặc ước tính thời gian; còn luộc thức ăn động vật như gà, thịt lợn, người ta hay thử bằng cách chọc dao nhọn, que nhọn vào thức luộc và nếu nước không còn màu máu là được. Để món luộc thêm ngon, tùy theo từng loại, có thể cho thêm gia vị. Ví dụ: luộc cá - thêm hành và thì là (để thơm và khử mùi tanh), luộc ốc - thêm lá chanh hay lá bưởi...

- *Đồ*:

Đây là cách làm chín nguyên liệu trong nồi chõ. Chõ đựng thức đồ được đặt trên miệng một chiếc nồi chứa nước và phần khớp nối giữa hai vật đựng thường được trát bằng cám để hơi nước không bị thoát theo lối này. Khi đun, hơi nóng của nước sôi sẽ làm chín nguyên liệu. Tác dụng của đồ là lúc chín, thức ăn ít bị nát, bị bã và có vị đậm. Những món ăn được chế biến theo cách này thường là xôi, một số loại bánh và giò, chả làm theo món ăn chay (xem Phụ lục 1, mục 1.6).

- *Hấp*:

Hấp cũng là làm chín thức ăn bằng hơi nóng. Cách thường thấy là đặt nguyên liệu lên bề mặt của nồi nấu một loại thực phẩm khác để chín bằng hơi. Ví dụ: món khoai hấp - đặt trên mặt nồi cơm vừa cạn, món thịt chó hấp - đặt trên mặt của nồi *xáo chó*. Cũng như đồ, cách chế biến này làm thức ăn ít bị mất nước và đậm đà.

- *Nấu canh*:

Nấu canh là làm chín nguyên liệu trong nước sôi, song có cho muối (hoặc mắm). Người ta có thể dùng cả nguyên liệu thực vật (rau, củ, quả, thân cây...) và một số thịt động vật để làm món này. Đặc điểm của canh là phải có nhiều nước. Khi ăn, người ta múc lẫn cái và nước ra vật đựng. Tên các loại canh được gọi theo thức nấu, như: canh thịt, canh xương, canh trứng, canh cá, canh cua, canh ốc, canh

rau (rau muống, rau giền, bầu, bí...). Nếu căn cứ theo tính chất, còn có loại *canh chua* mà người Việt rất ưa thích. Đây là thứ canh nấu với các loại quả hay lá có vị chua (dọc, khế, me, sấu, dọc mùng, lá chua me) hoặc nấu với me. Món canh chua thường thấy là cá nấu chua, tức cá nấu với quả dọc hoặc khế chua... Có thể làm canh chua bằng cách dầm dấm, ví dụ: nước luộc rau muống được cho thêm mắm muối vừa đủ và dầm với cà chua, me hay sấu đã nấu nhừ.

*Riêu* cũng là một loại canh, thường được áp dụng cho nấu cá và cua. Khi nấu riêu những thứ này, ngoài gia vị và các phụ gia cho chất chua, người ta không nấu với một nguyên liệu nào khác.

Tại vùng Kinh Bắc, người Việt ít dùng loại canh đắng. Loại canh này thường thấy ở các dân tộc thiểu số như Thái, Dao, Hmông..., được nấu bằng nước mật (với canh thịt lợn), lòng (canh cá) hoặc một số loại rau, củ rừng có vị đắng.

Tùy theo từng nguyên liệu mà người Việt nơi đây có cách nấu khác nhau. Ví dụ, canh rau cần phải nấu khác canh rau cải (*Cần tái, cải nhừ*). Khi chế biến canh, người ta cũng hay nấu kết hợp giữa các nguyên liệu có nguồn từ động vật và thực vật, như: canh cá - nấu với dưa hoặc măng chua; canh ốc, trai, hến - với rau cải hoặc bầu; canh cua - với rau đay, rau mồng tơi hay mướp; canh rau ngót - với thịt nạc băm; canh rau cải - với cá rô...

Ngoài thứ canh có nước, người Việt Kinh Bắc còn có món ăn nấu khô nước, nhưng vẫn được gọi là canh, đó là món *canh chuối*. Nguyên liệu để nấu là chuối xanh, kèm thêm xương và thịt lợn. Trong các thứ rau thơm được dùng, thường phải có lá lốt.

- *Xào*:

Đây là kiểu làm chín thức ăn bằng cách đảo đều với mỡ (hoặc dầu thực vật) và mắm, muối trên bếp lửa. Tuy theo nguyên liệu mà khi xào người ta còn cho thêm các gia vị cần thiết như hành, tỏi, gừng, lá răm... Đặc điểm của thức xào là thường nhạt hoặc có độ mặn vừa phải và nấu vừa chín tới.

Nhiều nguyên liệu có thể đem xào như các loại rau: rau muống, rau cải, rau khoai lang, rau cần...; những thứ thịt: thịt lợn, thịt trâu, bò; các loại thủy sản: ốc, hến, lươn, chạch... Có món được xào kết hợp một số nguyên liệu khác, như thịt bò xào với cần và bún. Lại có những nguyên liệu hiếm khi được xào như các thứ rau có nhót (rau mùng tơi, rau đay) hoặc rau hoang dại. Một số loại thịt cũng thường không được chế biến theo cách này, như thịt chó, thịt vịt, ngan, ngỗng...

- *Xáo*:

Để có món ăn làm theo cách này, người ta phải đảo cho sôi thực phẩm, nêm mắm, muối rồi cho nước xâm xấp và đun chín. Chế biến theo kiểu xào thường chỉ áp dụng

cho các loại thịt, xương của động vật, nhất là với thịt, xương của các con vật như chó, trâu, bò, dê, vịt, ngan, ngỗng và chim, thú hoang dã. Món được xào có đặc điểm: khi nấu, chỉ cho nước xâm xấp và nấu vừa chín tới. Có những thứ xào được nhiều người ưa chuộng như xào chó, vịt xào măng... Để xào, tùy từng loại thực phẩm mà người ta có thể tẩm ướp thêm gia vị và phụ gia, như thịt chó thì ướp thêm riềng, mẻ, mắm tôm; thịt vịt - gừng, tỏi...

- *Hầm*:

Có hai kiểu hầm khác nhau. Phổ biến nhất là cho nguyên liệu đun nhừ trong nước, được áp dụng để hầm thịt hoặc xương một số loại thú to như trâu, bò, chó, lợn hoặc với những con gia cầm già, thịt dai. Nguyên liệu được đun trong thời gian khá lâu, sao cho thịt phải nhừ hoặc phân thịt bám trên xương phải *róc*. Khi hầm, có thể cho thêm một số loại củ, quả, hạt, như xương lợn hầm khoai tây, đỗ trắng... Để cho ngon và thực phẩm chóng nhừ, người ta hay hầm lẫn với đu đủ xanh hoặc cho thêm rượu.

Một cách hầm khác là *hầm cách thủy*, tức để thực phẩm vào liễn hay bát to dầy kín rồi đặt trong nồi nước, sao cho khi đun, thức ăn chín bằng hơi nóng. Cách này thường áp dụng hầm gà, chim bồ câu, hầm tim lợn... làm món ăn bổ dưỡng. Để hầm gà theo lối cách thủy, người ta phải *mổ moi*. Tùy theo điều kiện và mục đích sử dụng, có thể cho thêm một số nguyên liệu khác vào bụng gà, như gạo nếp, đỗ xanh, tam thất, ngải cứu...

- *Om và bung*:

Đặc điểm của cách thức này gần giống với *xáo*, nhưng thường chỉ dành cho chế biến các loại thủy sản như cá, lươn, chạch... Để om hay bung phải ướp thực phẩm với mắm, muối, gia vị rồi đun nhỏ lửa cho chín kỹ. Gia vị gồm nhiều thứ, nhưng quan trọng nhất là nghệ. Ngoài ra, người ta còn có thể nấu kèm với những nguyên liệu khác như chuối xanh (chuối tiêu), củ chuối (chuối tây). Vị chất của chuối sẽ có tác dụng khử mùi tanh của thực phẩm (xem Phụ lục 1, mục 2.26).

- *Bôi (hâm)*:

Muốn bôi (có nơi gọi là *hâm*) nguyên liệu, phải đun sôi, sau đó đặt nồi trên than nóng, vụn rơm (rạ, lá chuối khô) bao quanh, rắc thêm trấu rồi phủ tro lên trên. Bằng cách này, than sẽ cháy âm ỉ và thức ăn chín nhờ, khô nước. Chế biến theo cách bôi hay được áp dụng cho các nguyên liệu như ngô, khoai lang và cá... (xem Phụ lục 1, mục 1.3; 1.20; 2.26).

- *Rán*:

Đây là kiểu làm chín nguyên liệu trong mỡ (hoặc dầu thực vật) đun sôi. Cách này áp dụng với nhiều loại thịt động vật và thủy sản. Cũng có nguyên liệu bằng thực vật được rán, như khoai tây, khoai lang. Trước khi rán, tùy theo từng loại thực phẩm mà người ta có thể ướp thêm gia vị và phụ gia. Khi rán, chỉ dùng mỡ mà không cho mắm

muối. Vì thế, để ăn những món rán, thường phải có thức chấm. Thức rán ngon là bề mặt của nguyên liệu phải vàng, thậm chí *vàng cháy cạnh*.

- *Rang*:

Người ta có thể rang một số nguyên liệu thực vật và động vật. Với nguyên liệu thực vật (ngô, đỗ, lạc, vừng...) thì đảo đi đảo lại trong nồi hoặc chảo... được đun nóng cho tới chín. Những thực phẩm có nguồn gốc động vật và thủy sản chế biến theo cách này thường là thịt lợn, thịt gà, tôm, cua... Có thứ còn dùng xử dụng làm thức ăn chỉ bằng cách rang, như dế, châu chấu... Thức rang bằng nguyên liệu động vật được đun chín nhưng khô nước, hoặc chỉ còn rất ít nước (thịt rang) và thường mặn hơn món khác.

- *Rim*:

Chế biến gần giống như rang nguyên liệu động vật, nhưng đun nhỏ lửa và làm thức ăn khô rắn lại. Cách này hay được áp dụng cho thịt nạc và trước khi rim, người ta thường ướp thịt với nước mắm, hạt tiêu.

- *Kho*:

Cách làm cũng gần giống với rang nguyên liệu động vật: đun kỹ thức ăn cho khô nước hoặc còn rất ít nước. Có loại thực phẩm chế biến theo cách trên chỉ được gọi là kho chứ không gọi là rang, như cá hoặc đậu phụ. Tại vùng Kinh Bắc cũng phổ biến món thịt kho tàu. Nguyên liệu là thứ thịt lợn (nạc lẫn mỡ) được thái miếng to, đun chín kỹ

trong nước hàng (nước của đường rang cháy) để có cả vị béo và ngọt.

## 2. Chế biến không qua lửa

Đây là kiểu chế biến bằng cách làm sạch, làm xối hoặc lên men nguyên liệu.

### - Làm sống:

Tuy đơn giản, nhưng đây vẫn là một kiểu chế biến để ăn sống một nguyên liệu (thực vật) nào đó. Điển hình cho cách chế biến này là làm món rau sống. Để ăn sống rau, trước khi đem rửa, có thể rau được ngâm trong nước muối loãng. Việc ngâm nước muối không chỉ có tác dụng làm sạch mà còn làm trắng thức ăn. Tại vùng Kinh Bắc, từ lâu đời, rau diếp thường được dùng ăn sống. Xà lách là thứ rau du nhập về sau, do người Pháp đem tới. Bên cạnh những thứ kể trên, tùy theo mùa và mục đích sử dụng, người ta còn lấy các nguyên liệu như hành, mùi, mùi tàu, húng, lá mơ, đinh lăng, diếp cá, cây cải non, rau muống chẻ nhỏ; hoặc các loại như dưa chuột, lõi cây chuối tây (chưa có buồng), quả chuối xanh, khế chua... thái nhỏ để chế biến thành món rau này.

### - Làm gỏi:

Làm gỏi là cách chế biến để ăn sống một số loài thủy sản như cá, tôm, cua. Gỏi được làm rất công phu. Với gỏi cá, có hai loại: gỏi cá to và gỏi cá nhỏ. Để làm gỏi cá to, người ta thường dùng cá mè cỡ trên 1kg, mổ rửa sạch

máu rồi lọc lấy thịt. Sau đó, tiếp tục dùng giấy bản lau sạch và thịt cá được trộn trong thính (gạo nếp rang, giã nhỏ). Thức chấm là bỏng rươi nấu với lòng cá, (đã làm sạch) và cá con băm nhỏ. Khi ăn, người ta ăn lẫn với các loại rau thơm, trong đó, nhất thiết phải có lá mơ lông. Theo kinh nghiệm, người Việt cho rằng lá mơ lông trị được bệnh tả, nên ăn kèm với món gỏi sẽ có tác dụng phòng đau bụng, khó tiêu. Còn để làm gỏi cá con (có nơi gọi là ăn *săm căm*), người ta thường dùng loại cá diếc nhỏ bằng đầu ngón tay, thả trong chậu nước khoảng 2 - 3 ngày cho chúng thái hết chạt bản. Sau đó, cá được vớt ra, để ráo nước và cách ăn cũng như trên. Cách làm gỏi tôm hoặc gỏi cua cũng tương tự như gỏi cá con.

### - Làm xối, dầm dấm:

Đây là kiểu chế biến thức ăn để trong thời gian ngắn có thể sử dụng được. Cách này áp dụng với một số thực vật (bắp cải, cà...) bằng cách bóp muối và trộn thêm gia vị hay phụ gia (rau thơm, ớt, tỏi, dấm, đường...). Dầm dấm cũng dùng để ăn ngay, thường áp dụng cho các thực phẩm như su hào, đu đủ... Để chế biến, các loại nguyên liệu này phải thái miếng nhỏ và mỏng, bóp qua muối cho mềm và ngâm trong dấm cùng với đường, gia vị (xem Phụ lục 1, mục 1.48; 1.49; 1.61; 1.86).

### - Làm mắm:

Muốn làm mắm, người ta phải ướp muối một số loại thủy sản và để lâu ngày cho *ngấu*. Có nhiều loại mắm như

mắm cá, mắm cua, mắm cáy, mắm tôm... Trong những loại mắm trên, các gia đình nông dân xưa kia hay làm mắm cua. Muốn làm mắm cua, người ta chọn những con cua chắc, to vừa phải, rửa sạch rồi cho vào hũ, cứ 2 - 3 lượt cua lại rắc lượt muối và sau vài tuần có thể sử dụng được.

Theo Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, trước đây tại vùng Bắc Ninh, vào mùa nước lớn, dân địa phương hay bắt *thủy trần* ở trên sông để làm mắm. Thủy trần là loại động vật nhỏ như hạt kê nổi trên mặt nước. Người ta dùng vải mỏng giăng ngang bờ sông để vớt chúng. *Mắm thủy trần* lúc ngấu có sắc đỏ như son pha màu cánh kiến (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1979: 93).

Do vùng Kinh Bắc rất gần với các tỉnh Hải Dương, Hải Phòng nên người dân cũng thường dùng loại mắm cáy - sản vật của vùng nước lợ. Người ta có thể mua mắm của thượng lái hoặc mua cáy về làm mắm. Để làm mắm cáy, họ đem cáy rửa sạch, để ráo nước, cho vào hũ, rồi cứ 2 - 3 lượt cáy lại cho một lượt muối. Sau đó, đặt hũ mắm vào chỗ mát, thoáng gió.

#### - Làm chua:

Làm chua là kiểu chế biến nguyên liệu bằng cách lên men thực phẩm cho có vị chua. Theo cách thức này, phổ biến nhất phải kể tới muối dưa. Dưa được làm từ một số loại thực vật. Có nhiều loại dưa và có thứ để dùng nhiều tháng trong năm, như dưa cải, cà ghém, su hào ghém.

Muốn để được lâu, với dưa cải, khi muối phải giữ cả cây; còn su hào thì giữ vỏ và phải dùng *quả nén* để nén (quả nén bằng đất nung hoặc hòn đá tảng...).

Ngoài làm chua thức ăn từ nguồn thực vật, người dân Kinh Bắc còn làm chua cả một số thức ăn động vật. Làm mắm chua là cách chế biến thường thấy. Phổ biến hơn cả phải kể tới món mắm tôm chua. Mắm làm theo cách: rửa sạch tôm (loại *tôm thuôi*), để ráo nước rồi cho vào bình hoặc hũ, cứ mỗi lượt tôm lại rắc một lượt muối. Muốn thơm ngon, người ta có thể cho thêm riêng giã nhỏ, cho thính (bằng bột gạo nếp rang) hoặc một chút bỗng rượu. Sau đó, đậy kín miệng bình (hũ), để chỗ khô ráo và qua 2 - 3 tháng có thể dùng được.

Nem chua là món ăn rất độc đáo, chế biến bằng thịt nạc giã nhuyễn, pha với bì lợn thái nhỏ, bọc lá ổi và bên ngoài gói lá chuối tươi.

### 3. Kết hợp giữa chế biến qua lửa và không qua lửa

#### - Làm tái:

Để làm tái, người ta thường dùng thịt của một số gia súc. Ngoài chế biến thực phẩm nửa sống nửa chín bằng cách lấy phần thịt thui (thịt đùi, thịt mông) của các con vật như trâu, bò, dê hoặc chân thịt sống của những con vật đó qua nước sôi, người ta còn bóp thịt sống với chanh để

làm tái (*tái chanh*). Thịt tái thường được chấm với tương pha gừng.

- *Làm tiết canh:*

Tiết canh thường được làm theo kiểu: trộn tiết sống (tiết không đông) với *nhân*. Để giữ cho tiết không bị đông, khi chọc tiết con vật, người ta phải *hãm tiết* bằng cách cho một lượng muối (mắm) vào vật đựng rồi khuấy đều. Nhân tiết canh làm bằng thịt hoặc một số bộ phận của con vật (được luộc hoặc nướng) rồi băm nhỏ với gia vị. Sau khi cho tiết (có pha thêm nước sôi để nguội) vào nhân, một lát sau tiết đông là có thể dùng được. Người ta hay làm tiết canh từ tiết của các con vật như dê, lợn, chó, vịt, ngan (xem Phụ lục 1, mục 2.3; 2.4; 2.5; 2.9).

- *Làm nộm:*

Đây là kiểu chế biến theo cách trộn một hoặc nhiều nguyên liệu (thường là thực vật) với các vị: mặn, ngọt, cay, chua, bùi... Để làm nộm, bao giờ cũng có nguyên liệu chính và tên gọi của nộm là tên của thứ nguyên liệu đó, ví dụ: nộm đu đủ, nộm su hào, nộm hoa chuối... Nguyên liệu được nạo hay thái nhỏ, bóp muối cho mềm rồi đem nộm. Ngoài ra, rau muống cũng hay được nộm, nhưng phải luộc chín. Để tạo nên các vị như đã kể và cũng tạo thêm màu sắc cho đẹp mắt, người ta thường dùng nhiều loại gia vị và các phụ gia khác. Chẳng hạn, muốn có vị chua thì dùng dấm hoặc chanh, vị cay - dùng ớt, vị ngọt - dùng đường, vị

bùi - dùng lạc hay vừng rang... Các loại rau thơm được sử dụng chủ yếu là mùi, mủi, tàu, húng... Tùy từng loại nộm mà có thể cho thêm những phụ gia, như nộm hoa chuối - cho thêm bì lợn thái nhỏ, tếp rang; nộm đu đủ và su hào - thêm cà rốt...

- *Làm tương:*

Làm tương là kiểu lên men một số nguyên liệu đã chín. Tương được làm từ hai nguyên liệu chính là *mốc* và *đậu tương*. Mốc tương làm bằng xôi nếp; còn đậu thì được rang và xay vỡ. Người ta hay ngả tương vào mùa hè, bởi muốn làm tương, cần có nắng. Để ngả tương, phải phơi vật đựng chứa nước muối và đậu tương nhiều ngày dưới nắng rồi đổ mốc vào, phơi tiếp. Cứ vậy, trong khoảng vài tuần, tương sẽ ngấu và dậy mùi thơm (xem Phụ lục 1, mục 1.9).

\*

\* \*

Qua trình bày trên đây cho thấy, người Việt vùng Kinh Bắc có tới 25 cách chế biến món ăn, trong đó có 16 cách theo phương thức chế biến qua lửa, 5 cách theo phương thức không qua lửa và 4 cách là sự kết hợp giữa hai phương thức này. Nếu so sánh với người Trung Quốc -

một trong những cư dân rất giỏi làm món ăn, theo công trình *Nấu ăn trong ngôn ngữ Trung Hoa*, tác giả Georges Metallie cho biết, họ cũng chỉ có 27 cách chế biến (Geoges Metallie, 1978:67-79). Tuy nhiên, có thể tác giả chưa thống kê hết hoặc quan niệm thế nào là cách chế biến cũng khác với chúng tôi.

Theo người dân Kinh Bắc, khi chế biến, dụng cụ cũng có ảnh hưởng nhất định đến chất lượng món ăn. Dụng cụ nào để đun nấu hay chứa đựng là phụ thuộc vào nguyên liệu và món ăn được làm.

Xưa kia, với các loại dụng cụ đun nấu và chứa đựng của người dân trong vùng, chủ yếu làm bằng gốm (nồi đất, chõ, chum, vại...) và đồng (nồi, xanh...), song họ thường sử dụng đồ gốm là chính (xem Phụ lục 1, mục 3.2 và 3.3.). Có nhiều món ăn mà theo quan niệm dân gian phải nấu hoặc đựng bằng đồ gốm mới ngon. Đó thường là các món chế biến theo những cách như nấu, đồ, bồi, rang, kho, làm mắm, làm chua, làm tương... Tại vùng Kinh Bắc, phổ biến câu ca dao: *Tiệc thay hạt gạo tám xoan / Thối nồi đồng điều lại chan nước cà*. Ý nghĩa của câu ca là ngậm ngùi cho duyên tình không tương xứng của một phụ nữ đẹp người đẹp nết nào đó, song cũng phản ánh tập quán trong chế biến món ăn của người dân nơi đây: cơm nấu bằng nồi đất thì ngon hơn bằng nồi đồng. Ngoài ra, có những món ăn

mà người dân không bao giờ nấu bằng nồi đồng, như thịt đồng, cá bồi...<sup>1</sup>

Các dụng cụ đun nấu bằng đồng thường hay được dùng để nấu những món chế biến theo kiểu luộc, xào, rán... Trong dịp ăn uống có đồng người tham gia (cuối xin, ma chay, hội hè...), loại nồi đồng to cũng hay được dùng để nấu cơm (xem Phụ lục 1, mục 3.3.). Người ta cho rằng, nấu canh hoặc các món có muối bằng đồ đồng thì dễ bị *thối đồng* (nước của món ăn có màu xanh và vị tanh). Nếu sau bữa cơm, thức ăn thừa vẫn để trong nồi thì mức độ *thối đồng* càng mạnh hơn. Vì thế, đó cũng là một trong những nguyên nhân để khi có loại dụng cụ nấu ăn làm bằng hợp

---

1. Thành ngữ Việt có câu: *Nồi da nấu thịt*, lâu nay thường được hiểu theo nghĩa bóng là ám chỉ cuộc chiến tranh huynh đệ tương tàn. Ở tác phẩm *Truyện thuyết Hùng Vương*, tác giả Nguyễn Khắc Xương lại đề cập một cách nấu nướng của người Việt xưa bằng nồi da. Trong những lần hành quân đánh giặc, các tướng lĩnh của vua Hùng sau khi giết trâu, đã lột da con vật căng trên 4 chiếc cọc rồi cho thịt vào và đốt lửa ở bên dưới để nấu (Nguyễn Khắc Xương, 1979: 64). Cách dùng da làm nồi để nấu còn thấy ở những cư dân khác mà M. O. Cosven đã mô tả trong tác phẩm *Sơ yếu lịch sử văn hóa nguyên thủy* (M. O. Cosven: 164). Theo tư liệu của PGS. TS. Diệp Đình Hoa, vào năm 1975, người Ô đư ở Con Cuông – Nghệ An còn đốt những viên đá cho thật nóng rồi thả vào tám da trâu để làm chín thực phẩm trong đó. Họ cũng cho biết, trước đó chưa lâu, người Ô đư vẫn nấu thức ăn bằng nồi da.



kim (nhôm hoặc gang), người dân nơi đây không thích dùng đồ đồng nữa.

## II. MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM CỦA MÓN ĂN

### 1. Về nguyên liệu chế biến

Đặc điểm dễ nhận thấy trong món ăn của người Việt vùng Kinh Bắc là nguồn nguyên liệu được sử dụng chế biến rất phong phú. Trong 133 nguyên liệu và nhóm nguyên liệu, thực vật có số lượng 102, bao gồm các thứ ngũ cốc, củ và hạt cho chất bột, rau, quả, gia vị..., thuộc cây trồng, cây hoang dại hoặc bán hoang dại. Với số nguyên liệu này, người Việt nơi đây đã chế biến được 288 món.

Trong các nguyên liệu thực vật, người Việt Kinh Bắc đã tận dụng tối đa các bộ phận để làm món ăn. Với con số 102 nguyên liệu đã kể, có 19 loại được họ sử dụng từ 2 bộ phận trở lên để chế biến, mà điển hình phải kể tới chuối tây: từ hoa, quả, thân (chuối non) đến củ đều có thể trở thành thức ăn của người dân trong vùng (xem Phụ lục 1, mục 1.85). Bên cạnh đó, còn có 12 thứ hạt, củ và quả vừa làm nguyên liệu để đun cơm hoặc làm món ăn thay thế cho cơm (chức năng *lương thực*), vừa có thể chế biến thành thức ăn để ăn kèm với cơm (chức năng *thực phẩm*); 10 nguyên liệu, ngoài việc dùng chế biến món ăn riêng biệt, còn được sử dụng như phụ gia cho các món ăn khác (như đậu xanh, lạc, cà chua...).

Từ 31 động vật và nhóm động vật, người dân Kinh Bắc đã làm được 153 món ăn. Với những con vật 4 chân và 2 chân, họ tận dụng tối đa mọi bộ phận của chúng để chế biến. Ví dụ, với con lợn, từ tiết, thịt, xương, da, lòng, da dày, tim, gan, phổi, thận đều có thể làm thành thức ăn (xem Phụ lục 1, mục 2.4). Việc sử dụng các loại động vật hoang dã, nhất là thủy sản (cá, tôm, cua, ốc, trai, hến...), càng làm cho thành phần món ăn của người dân nơi đây thêm phong phú.

Sự đa dạng của món ăn còn do người dân trong vùng hay kết hợp các loại nguyên liệu khi chế biến. Việc kết hợp đó được thực hiện ngay trong từng loại thực vật hoặc động vật, song nhiều hơn cả là giữa hai thứ nguyên liệu này. Điểm lại 102 nguyên liệu thực vật, chỉ có 13 loại (trong đó có 8 loại cho hoa quả để ăn chơi) là không có khả năng kết hợp với nguyên liệu động vật khi chế biến.

Như vậy, để làm thành món ăn, các nguyên liệu thực vật rõ ràng có thành phần phong phú hơn nguyên liệu động vật. Tuy nhiên, nguyên liệu được chế biến ra nhiều món ăn nhất - 38 món, lại là nguyên liệu động vật: đó là thịt và các bộ phận của con lợn; còn gạo nếp - nguyên liệu làm nên nhiều món ăn hơn cả của thực vật, cũng chỉ đạt tới số lượng 23 (xem Phụ lục 1, mục 1.2 và 2.4).

## 2. Gia vị, phụ gia và thức chấm

Gia vị, phụ gia và thức chấm có vị trí rất quan trọng đối với món ăn của người Việt vùng Kinh Bắc. Vì thế, chúng tôi muốn trình bày rõ hơn khía cạnh đó trong mục này.

Người dân nơi đây luôn quan tâm đến sử dụng gia vị và phụ gia khi chế biến món ăn. Trong số 133 nguyên liệu và nhóm nguyên liệu, có 22 loại thực vật và 1 loại động vật (cà cuống) được họ dùng (hay dùng từng bộ phận) làm gia vị. Những thực vật thường dùng là: hành, tỏi, hẹ, sả, mùi, thì là, răm, mùi tàu, gừng, riềng, nghệ, ớt, hạt tiêu, lá mơ, lá lốt, lá cúc tần, lá đinh lăng, lá ổi, lá chanh... Với các loại gia vị này, tất cả đều là sản vật của địa phương; có nhiều thứ được cấy trồng, song cũng có loại là cây bán hoang dại (thường mọc ở bờ rào, bụi cây, như lá mơ, lá cúc tần, lá lốt...). Trong chế biến món ăn truyền thống, người Việt vùng này ít khi sử dụng các vị thuốc bắc để làm gia vị (như húng lìm, ca ry...), có chăng, chỉ ở các nhà hàng tại khu vực đô thị. Còn với phụ gia, cũng được dùng rất linh hoạt. Những thứ thuộc về phụ gia, trước hết phải kể tới các loại phổ biến như muối, mắm, tương, mỡ, mè, dấm...; mặt khác, lại tùy theo từng món ăn mà nguyên liệu nào chính, nguyên liệu nào chỉ là phụ gia. Ví dụ khi kho cá, bên cạnh gia vị, người ta có thể cho thêm các thức phụ như khế, cà chua hoặc chuối xanh... Việc dùng gia vị hay phụ gia như thế nào là tùy thuộc vào từng loại món ăn và mục đích sử dụng. Với những món được quan niệm có tính hàn

(như thịt trâu, rau khoai lang...) thì dùng gia vị nóng (gừng, tỏi...); với những thực phẩm có mùi tanh, mùi hôi thì dùng các vị cay, chua, chát để khử mùi (nấu cá, ốc - dùng ớt, chuối xanh, khế chua...); với món ăn dễ mắc bệnh tiêu hóa thì dùng những thứ gia vị có khả năng phòng ngừa, như món gỏi - dùng lá mơ lông và lá đinh lăng... Ngoài ra, theo tập quán từ lâu đời, có rất nhiều món ăn được quy định phải dùng với một thứ gia vị nào đó mới *hợp cách* và *dây mùi* (như canh cá - cho thì là, thịt gà luộc - rắc lá chanh, thịt lợn rang - cho hành, thịt chó - nấu hoặc ăn kèm với riềng, nấu ốc - cho nghệ).

Sử dụng thức chấm cho phù hợp với từng món ăn cũng được người dân trong vùng chú ý bởi nó làm thức ăn thêm ngon. Xin nêu một số thức chấm của các món thường dùng như: thịt gà hay được chấm với muối giã nhỏ, có trộn thêm tiết gà luộc và lá chanh băm nhỏ; giò, chả - chấm nước mắm pha hạt tiêu hoặc ngon nhất là với tinh dầu cà cuống; thịt vịt - chấm nước mắm pha tỏi; lòng lợn, thịt chó hấp, bánh đúc, đậu, bún - chấm mắm tôm, vắt thêm chanh và quấy lên cho sủi bọt; các thứ thịt tái của trâu, bò, dê - chấm tương pha gừng; ốc luộc - chấm nước mắm pha dấm, tỏi, gừng, ớt; rau muống - chấm tương; bí luộc - chấm muối vừng... Như vậy, cùng với gia vị, phụ gia, thức chấm cũng góp phần làm nên hương vị riêng của món ăn và là một trong những cơ sở để tạo thành tập quán ăn uống của người dân nơi đây.

### 3. Các nhóm món ăn

Có nhiều cách phân loại món ăn. Qua 441 món ăn ở vùng Kinh Bắc trong Phụ lục 1, nếu xem xét dưới khía cạnh chức năng, có thể chia thành 3 nhóm chính, gồm có: *cơm*, *thức ăn* và *quả bánh*. Nếu căn cứ vào tính chất thì có *món ăn thường* và *món ăn bổ dưỡng, trị bệnh*. Còn nhìn nhận ở góc độ tín ngưỡng, lại có thể chia thành *món ăn mặn* và *món ăn chay*... Để xem xét dưới nhiều góc độ, trong phần này, chúng tôi sẽ đề cập tới đặc điểm của các nhóm món ăn đó.

#### - *Cơm, thức ăn và quả bánh:*

Với *nhóm cơm*, nguyên liệu chính dùng để chế biến là ngũ cốc, các loại hạt, củ, quả cho chất bột. Thống kê trong Phụ lục 1 cho thấy, có 25 nguyên liệu thuộc dạng này. Ngoài ra, còn có 3 loại rau, 9 loại động vật cũng được dùng để làm thành các món thuộc nhóm cơm (thường để nấu cháo). Cách thức chủ yếu để chế biến món ăn của nhóm này là *lam*, *nấu*, *luộc*, *đồ*, *hấp* và *bôi*.

Trong nhóm, món có ý nghĩa quan trọng nhất vẫn là *cơm*. Thành ngữ: *Cơm ba bát/Áo ba manh/Đói không xanh/Rết không chết* đã phần nào phản ánh thực tế đó. Nếu căn cứ vào tính chất của gạo - nguyên liệu chính để nấu thành cơm, sẽ có hai loại cơm chủ yếu là *cơm nếp* và *cơm tẻ*. Còn nếu xem xét dưới dạng phối hợp nguyên liệu

trong chế biến, thì có các loại *cơm trắng* (*cơm không*, *cơm vầy*) và *cơm độn*. Trong xã hội truyền thống, loại cơm độn có vai trò quan trọng với người dân Kinh Bắc bởi đời sống của họ còn thấp và luôn bị nạn đói đe dọa. Nguyên liệu dùng độn cơm rất phong phú, từ các loại hoa màu như ngô, khoai, sắn đến hạt mít, hạt cỏ, rau muống, củ chuối... Cơm nếp ít được chế biến vào ngày thường. Thứ cơm này có thể nấu lẫn với nguyên liệu khác, song chủ yếu để *la miệng* và *cho ngon*. Bên cạnh cơm (tẻ) độn, các loại *cháo* cũng có ý nghĩa nhất định với người nông dân Kinh Bắc. Ngoài những thứ cháo dùng để bổ dưỡng hoặc ăn chơi (cháo lòng, cháo cá, cháo gà...), còn có các loại nấu bằng thứ củ và hạt khác, như cháo ngô, cháo khoai, cháo kê, cháo hạt cỏ...; hoặc thứ cháo nấu lẫn gạo với các nguyên liệu này, thậm chí nấu kèm với rau (rau cải, rau giền, rau muống...).

Để hỗ trợ cho cơm, các loại hoa màu như ngô, khoai, sắn còn hay được chế biến bằng cách luộc hoặc boils (ngô và khoai). Các món này nhiều khi được *ăn trừ bữa* thay cơm.

Về nhóm *thức ăn*, trong số 133 nguyên liệu, người Việt Kinh Bắc đã dùng tới 114 nguyên liệu để chế biến. Với 17 nguyên liệu không được sử dụng, tất cả đều là thực vật, gồm một số thứ hạt, củ và hoa quả. Nếu như để làm thành các món thuộc nhóm cơm, người dân trong vùng chỉ sử dụng 6 cách chế biến thì với nhóm thức ăn, họ đã sử dụng toàn bộ 25 cách thức đã nêu.

Trong nhóm *thức ăn*, người Việt Kinh Bắc lại thường chia thành 3 loại mà họ gọi nôm na là *mắm muối*, *rau dưa* và *thức ăn mặn*. *Mắm muối*, được hiểu là những món ăn có thể dự trữ lâu ngày, như các loại mắm cua, mắm cáy, mắm tôm, mắm cá, tương, muối vừng, muối lạc... *Rau dưa*, cũng thuộc dạng món ăn đậm bạc, thường là các loại rau được chế biến bằng cách luộc, nấu canh và những thứ rau, củ, quả được làm dưa, làm xổi, như dưa cải, dưa su hào, dưa hành, cà muối... Còn *thức ăn mặn* là những món chế biến từ các nguyên liệu động vật. Trong số này, có những món cần tới kỹ thuật chế biến tinh xảo, như các loại giò, chả (xem Phụ lục 1, mục 2.4).

Ở nhóm *quà bánh*, có những món như xôi, bún, bánh chưng, bánh cuốn, một số loại chè... chủ yếu dùng trong lễ, tết hoặc để ăn lót dạ, song có khi cũng được thay thế cho cơm; vì thế, sự phân chia ở đây chỉ có ý nghĩa tương đối. Riêng với món xôi, nếu căn cứ vào nguyên liệu và cách thức chế biến, trong Phụ lục 1 (mục 1.2) đã thấy có hàng chục loại khác nhau<sup>1</sup>. Để làm thành các món thuộc nhóm này, người ta chủ yếu sử dụng 6 cách thức chế biến: *nấu*, *luộc*, *đồ*, *hấp*, *xào*, *rán*. Nguyên liệu để làm những món ăn

1. Trong bài viết *Xôi, món ăn cổ truyền của dân tộc*, Đức Văn Hòa (1984) cho biết ở vùng Thanh Liêm tỉnh Hà Nam Ninh (cũ) còn có cả những món: xôi nếp rần, xôi quả đào, xôi cốm, xôi đỗ ván, xôi nếp dự.

đó cũng thường có sự kết hợp giữa thực vật và động vật. Với các thứ bánh có nhân, phần *áo bánh* thường là bột của những nguyên liệu cho chất bột, còn nhân thì được làm bằng nguyên liệu động vật (thịt, mỡ, trứng...) hoặc đường, đậu... Trong số các nguyên liệu, gạo nếp là thứ chế biến thành nhiều thứ quà bánh nhất, với tổng số 21 loại.

Khi sử dụng 3 nhóm món ăn trên đây, nhóm cơm và nhóm thức ăn có mối liên hệ rất mật thiết để tạo nên *bữa cơm* của người Việt trong vùng. Như đã trình bày, thức ăn là thứ được dùng chủ yếu để *ăn kèm* với cơm. *Có cá đồ và cho cơm* - thành ngữ này phần nào cũng phản ánh đặc điểm ấy. Còn những món thuộc nhóm quà bánh thường được dùng riêng hoặc ít có mối liên hệ trực tiếp với hai nhóm trên.

#### - Món ăn bổ dưỡng và trị bệnh:

Khác với món ăn thường (dùng hằng ngày hoặc trong dịp tết, lễ) với mục đích cung cấp nguồn dinh dưỡng tối thiểu hoặc thưởng thức cái ngon, đây là những món ăn có mục đích chính nhằm nâng cao hay phục hồi sức khỏe. Vì thế khi chế biến, người ta thường kết hợp với một số vị thuốc dân gian hoặc sử dụng nguyên liệu như một thứ thuốc.

Người dân Kinh Bắc hay dùng món ăn bổ dưỡng để tẩm bổ lúc bị đau yếu, nhất là cho những ai mắc các chứng bệnh kém ăn, cơ thể suy nhược. Món thông dụng nhất

người ta hay làm là *gà hầm*. Gà để hầm thường là loại nhỏ, chỉ 4 - 5 lạng. Lúc giết thịt, họ không cắt tiết gà mà bóp cổ cho gà chết để giữ máu con vật. Sau khi làm sạch lông, gà được mổ moi - tức khoét thịt phía hậu môn để rút lòng, mề, diều... Lúc này, thân gà không đem rửa nữa, vì nếu rửa, sẽ bị mất máu và tanh. Tùy theo điều kiện và cũng tùy theo bệnh trạng mà người ta nhồi một số nguyên liệu vào bụng gà, như đỗ xanh, gạo nếp, tam thất, lá ngải cứu... Nếu dùng tam thất thì cho bột của nguyên liệu này vào bên trong mề gà rồi khâu lại. Bộ lòng gà làm sạch cũng được nhồi vào bụng gà. Sau đó, người ta đổ thêm một chút rượu rồi khâu phần thịt bị khoét do mổ moi. Gà được cho vào liễn hay bát to và đậy kín. Vật đựng gà lại được đặt trong một chiếc nồi có nước để hầm cách thủy. Sau khi đun khoảng 3 - 4 giờ là món ăn có thể dùng được. Ngoài hầm gà, người dân trong vùng còn *hầm chim bồ câu* theo cách thức tương tự (xem Phụ lục 1, mục 2.11).

*Trứng gà đánh kem* cũng được coi là thức ăn bổ dưỡng. Món ăn này chỉ có từ thời kỳ Pháp thuộc, do ảnh hưởng của cư dân đô thị. Để đánh kem, người ta háy dùng loại *trứng gà con so* (trứng của gà đẻ lứa đầu) và trứng phải còn *tươi* (trứng mới đẻ). Khi đánh kem thì đập trứng vào cốc, cho thêm một chút đường hoặc mật ong rồi dùng thìa nhỏ quấy đều cho đến khi trứng sủi bọt mới thôi. Ngoài ra, người Việt Kinh Bắc còn ăn trứng gà hấp mật ong bằng cách: cùng loại trứng như đã kể, nhưng chỉ lấy

lòng đỏ rồi cho vào một cái chén và đổ mật ong trùm lên trên. Qua khoảng nửa ngày, sức nóng của mật ong sẽ làm "chín" lòng đỏ trứng.

Để bồi bổ sức khỏe, *rượu nếp cái* cũng là món ăn được nhiều người ưa dùng. Sau khi ủ lên men, rượu được đổ vào hũ với nhiều vị bổ khác như trứng gà sống (để nguyên quả), chuối tiêu chín (bóc vỏ), sâm, thực, tam thất... rồi *hạ thổ* (chôn xuống đất). Sau 3 - 4 tháng, người ta mới lấy rượu để ăn.

Phụ nữ trong thời kỳ sinh đẻ cũng hay ăn những thức ăn bổ dưỡng. Lúc mang thai, họ thường ăn một số món ăn để hy vọng dễ đẻ và da đứa con sau này sẽ trắng, như cháo cá chép nấu với gừng rang xát vỏ, trứng gà luộc... Sau khi đẻ độ 1 - 2 tuần, họ có thể ăn gà hầm như cách thức trên, nhưng thường hầm với tam thất và ngải cứu để *bổ máu*. Món rượu nếp cái cũng được nhiều người ưa chuộng. Muốn có nhiều sữa, người ta thường ăn cháo gạo nếp nấu với chân giò lợn hoặc chân chó cùng đỗ trắng, đu đủ xanh. Trong các loại rau, sản phụ ưa dùng rau thì là vì cho rằng ăn loại này sẽ thơm sữa.

Với một số căn bệnh, người dân trong vùng có thể chữa trị thông qua ăn uống. Trong nguồn thức ăn, nhất là thực vật, có nhiều loại được người dân sử dụng như vị thuốc để chữa bệnh. Đây cũng là truyền thống của người Việt nói chung. Thống kê trong công trình *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* của Đỗ Tất Lợi, trong khoảng

1500 cây và vị thuốc, có khoảng 1/10 thuộc loại lương thực và thực phẩm (dẫn theo Ngô Đức Thịnh, 1986). Nguyên tắc dùng thức ăn chữa bệnh đều dựa trên cơ sở phân chúng thành *tính* và *vi*. Theo đông y, có tứ tính (*lương, hàn, ôn, nhiệt*). *Hàn* và *lương* là thuốc mát, thuộc về âm, dùng để trị các bệnh nhiệt; còn *ôn, nhiệt* là thuốc nóng, thuộc về dương, chuyên chữa các bệnh hàn. Về vị có năm loại: *cay, ngọt, chua, đắng, mặn*. Trong những thứ này, *cay* có thể làm toát mồ hôi, giải cảm; vị *ngọt* có tác dụng bồi dưỡng; vị *mặn* thông hạ, làm tan các khối tắc; vị *chua* thanh nhiệt, giữ khí chất... (Ngô Đức Thịnh, 1986). Trên cơ sở những nguyên lý như trên, có thể nêu một số ví dụ về cách chữa bệnh bằng ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc:

Khi bệnh nhân bị cảm sốt, họ chữa bằng cách đánh gió và sau đó cho ăn cháo nấu với hành để toát mồ hôi, sẽ nhanh khỏi. Người bị cảm cúm (sốt, nhức đầu và ho) thì hay được ăn cháo nấu với lá tía tô. Ai bị nhiệt (người nóng, miệng lở loét) - ăn chè đỗ đen hoặc uống nước bột sắn, nước rau má; bị ho - ăn quýt hấp với mật ong; bị thương ở phần mềm - uống nước cua sống. Với các bệnh đường ruột, người ta cũng có những món ăn để làm bài thuốc chữa trị, như bị kiết lỵ thì ăn lá mơ lông nấu với trứng gà; bị táo bón - ăn canh rau khoai lang... Trẻ con mắc những chứng bệnh như đổ mồ hôi trộm thì ăn cháo trai nấu lá dâu non hoặc ăn cơm nếp cảm; hay đái dầm - ăn nhện nướng; bị còi

cọc - ăn thịt cóc (xem Phụ lục 1, mục 2. 19; 2.31). Những món ăn - bài thuốc này chính là kinh nghiệm dân gian được tích lũy và truyền thụ qua nhiều thế hệ, đến nay vẫn còn giá trị nhất định.

#### - Món ăn chay:

Theo Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, "ăn chay là do tiếng *trai* chữ Hán mà ra" (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 125). Tác giả Hữu Ngọc cũng có ý kiến tương tự: trong bài *Cơm chay nhà Phật*, ông cho rằng, chữ *chay* là biến thể ngữ âm của từ *trai* - từ Hán - Việt, có nghĩa là sạch, tẩy trần, kiêng kỵ (Hữu Ngọc, 1997).

Ăn chay có nguồn gốc tôn giáo, mà ở Việt Nam thường gắn liền với đạo Phật và tín ngưỡng thờ thần. Đối với Phật giáo, 1 trong 5 điều cấm kỵ là cấm sát sinh. Vì vậy, người tu hành chỉ dùng món chay. Thậm chí, trong ngày hội chùa, khách thập phương cũng chỉ dùng món ăn này. Ngoài ra, còn có một số người ăn chay vì lý do sức khỏe hoặc trị bệnh, song chủ yếu ở khu vực đô thị.

Như vậy, để làm món ăn chay, người ta chỉ sử dụng những nguyên liệu thực vật, gồm các loại ngũ cốc, các thứ rau củ, trái cây. Thức ăn của món ăn chay thường được chế biến từ các loại như: rau, vừng, lạc, đỗ và một số thứ củ, quả. Cách thức chế biến chủ yếu là *nấu canh, luộc, đồ, hấp*. Khác với món chay là những *món ăn mặn* - tức các món được chế biến từ nguyên liệu động vật. Trong tác

phẩm *Những món ăn chay*, tác giả Hoàng Thị Kim Cúc cho rằng, ở Việt Nam có tới hàng trăm món ăn này (Hoàng Thị Kim Cúc, 1985). Song trong công trình nghiên cứu của mình, nhà văn hóa Hữu Ngọc lại khẳng định ở nước ta có khoảng 50 món (Hữu Ngọc, 1997).

Nếu món chay được quan niệm là các món chế biến chỉ bằng nguyên liệu thực vật thì tại vùng Kinh Bắc, như đã mô tả trong Phụ lục 1, cũng phải kể tới hàng trăm. Đó là những món thuộc các loại cơm, xôi, cháo, chè, bánh, mứt, canh, dưa, muối... Tuy nhiên, cần phân biệt khái niệm *món ăn chay* với *cỗ chay*. Cỗ chay thường bao gồm các món chay được chế biến tinh xảo. Xưa kia, một số làng quê Kinh Bắc có tục lệ thi loại cỗ này. Ở đây, chỉ xin nói về những món chay giả thịt hoặc cá được coi như đỉnh cao của nghệ thuật làm cỗ chay trong vùng.

Món được nhiều người biết tới phải kể đến *giả giò*. Về hình thức, thứ giò này giống như giò nạc nhưng làm bằng đỗ xanh nhằm phục vụ cho mâm cỗ chay của nhà chùa. Để làm giò, người ta xay đỗ và sau khi ngâm thì đãi vỏ, giã nhuyễn rồi trộn với muối vừa đậm. Giò được gói bằng lá chuối, nhưng không luộc mà phải đồ.

Ngoài làm giả giò, người dân trong vùng còn hay làm *giả chả*. Nguyên liệu của chả cũng bằng đỗ xanh. Ở công đoạn đầu, việc chế biến giống như làm giả giò. Sau khi đỗ xanh được giã nhuyễn, pha với muối vừa đủ, người ta giã

thành miếng, cỡ to như chiếc chả quế rồi gói trong lá chuối và đồ chín bằng nồi chõ.

Cũng bằng nguyên liệu và sơ chế như trên, người Việt Kinh Bắc còn làm *giả cá*, song nét khác là không đồ mà đem rán bằng dầu lạc hoặc dầu vừng.

*Giả thịt gà* cũng thuộc một trong những món cần kỹ thuật cao của làm cỗ chay. Nguyên liệu chính cho chế biến là hoa chuối tây. Để làm món này, người ta bóc lấy những lớp vỏ non của hoa chuối, chần qua nước sôi rồi xắt thành miếng vuông. Sau đó, các miếng hoa chuối được tẩm bột nếp, ghép chồng lên nhau rồi đồ chín. Về hình thức, thành phẩm trông giống như những miếng thịt gà...

Như vậy, mặc dù đáp ứng mục tiêu tín ngưỡng song các món ăn chay lại không xa lạ với món ăn thường ngày của người dân Kinh Bắc, bởi chúng được chế biến từ những nguyên liệu mà họ vẫn hay dùng và cả hình thức cũng mô phỏng theo món ăn mặn.

## Chương 4

# THỨC UỐNG, ĐỒ HÚT VÀ ĂN TRẦU

### I. THỨC UỐNG

#### 1. Nguồn nước ăn uống

Nguồn nước dùng trong ăn uống, dân gian quen gọi chung là *nước ăn*. Trong xã hội truyền thống, nguồn nước này được lấy từ giếng, sông, ao, hồ và từ nước trời (nước mưa, nước sương đọng trên lá sen). Liên quan tới nước ăn, các làng quê đều có tập quán bảo vệ nguồn nước.

- *Nước giếng*:

Trước đây, vùng Kinh Bắc có hai loại giếng: giếng đất và giếng khơi, song người ta dùng giếng đất là chủ yếu. Các loại giếng này hầu hết là giếng công của làng, của xóm. Giếng thường được đào ở những nơi trung tâm của cộng đồng hoặc chỗ sẵn nguồn nước, vì thế, hầu như trong khu vực đình, chùa đều có giếng. Với giếng đất, tùy theo điều kiện của từng làng, hoặc tùy theo thể đất mà giếng có thể được đào to nhỏ khác nhau. Quanh miệng giếng, người

ta đắp bờ đất cao hoặc xây tường gạch. Cũng có làng còn xây gạch bao quanh thành giếng. Bậc xuống giếng thường được xây hẹp về chiều ngang, chỉ vừa cho một người múc nước. Sở dĩ làm vậy là nhằm tránh nhiều người cùng xuống giếng lấy nước, khỏi bị *lâm* (Vương Xuân Tình, 1995a: 152).

Để nước trong, người ta hay thả bèo tổ ong vào giếng cho bèo hút bớt chất bẩn. Ngoài ra, giếng còn được thả cá rô để cá ăn bọ gậy.

Cạnh giếng, người ta thường xây cây hương thờ thần giếng. Luật tục các làng nghiêm cấm người và gia súc không được làm bẩn nguồn nước. Ai vi phạm (hoặc chủ có gia súc vi phạm) sẽ bị phạt. Mức phạt phổ biến là bắt *tôi* lại giếng (tát hết nước, vét bùn và rắc vôi bột) và phải biện một lễ cho làng để cáo lỗi thần giếng và thần thành hoàng. Phụ nữ đang kỳ kinh nguyệt không được xuống giếng múc nước. Nếu đi gánh nước, phải nhờ người khác múc hộ. Luật tục này thường được các thành viên tự giác chấp hành, nên ở những địa điểm chúng tôi nghiên cứu chưa thấy có trường hợp nào vi phạm.

Cách làm và sử dụng nguồn nước giếng như trên còn thấy phổ biến ở nhiều nơi khác thuộc đồng bằng Bắc Bộ. Tuy nhiên, đôi nơi cũng có những khác biệt. Ví dụ, tại huyện Quỳnh Phụ tỉnh Thái Bình, có làng lại xây giếng ở trong lòng ao rồi bắc cầu ra giếng múc nước. Với cách này,



thực ra giếng chỉ tránh được rơm rác lọt vào, còn nước thì vẫn là nước ao.

- *Nước sông, hồ, ao:*

Trong xã hội truyền thống, không ít các hộ gia đình phải ăn nước ở sông, hồ, ao. Những làng ven sông chủ yếu ăn nước sông. Vào mùa lũ, nước đục, người ta phải lắng nước cho trong. Có nhiều biện pháp để lắng nước, mà phổ biến nhất là đánh phèn hoặc đánh bằng lá khoai na, theo cách: đổ nước vào vật đựng có tiết diện hình tròn (chum, thùng, chậu...), xát phèn hoặc lá khoai vào thành vật đựng rồi khuấy nước cho nước chuyển động xoáy và để khoảng một giờ sau, chất bẩn sẽ lắng xuống đáy.

- *Nước mưa:*

Theo quan niệm của người dân vùng Kinh Bắc xưa, đây là thứ nước sạch và ngon nhất. Khi khát, người ta có thể uống mà không cần đun sôi, thậm chí có thể chan cơm vào ngày hè nóng bức. Lúc trời mưa, họ hứng nước từ mái ngói, từ các loại cây như cau, mít, bưởi... chảy xuống. Để hứng được nhiều nước, người ta thường xây bể chứa. Những gia đình khá giả thì xây bể to để đựng nước mưa ăn quanh năm và hàng xóm cũng hay đến các gia đình này xin nước uống. Nước hứng từ mái ngói hay trên cây chảy xuống đều phải có hệ thống máng dẫn. Máng làm bằng nửa cây cau già bỏ dọc, khoét rỗng hoặc làm bằng nửa thân cây vầu. Trên các thân cây dùng lấy nước mưa, người

ta buộc tàu lá cau già bao quanh để đón nước bắt vào máng. Những nhà hứng nước mưa từ mái ngói thường không nuôi chim bồ câu vì loại chim này hay đậu và phóng uế trên mái nhà. Người ta cũng không ăn nước mưa hứng từ mái tranh vì thứ nước này có màu vàng. Với nước mưa được hứng từ những loại cây kể trên, *nước mưa cây cau* được coi là ngon nhất. Người dân Kinh Bắc không hứng nước mưa từ cây xoan vì cho rằng nước độc.

Ngoài nước mưa, còn có một thứ nước trời khác cũng được sử dụng, thường để uống chè, đó là nước sương đọng trên các tàu lá sen.

## 2. Rượu

Tại vùng Kinh Bắc, rượu được chế biến chủ yếu từ gạo, ngô, khoai và sắn. Căn cứ vào cách thức chế biến, có thể phân thành hai loại rượu chính: rượu cất và rượu không cất.

- *Rượu cất:*

Người dân Kinh Bắc dùng các nguyên liệu: gạo nếp, gạo tẻ, ngô, sắn, khoai để chế biến thành rượu. Mỗi làng lại có truyền thống nấu rượu bằng một loại nguyên liệu. Ví dụ: làng Vân (huyện Việt Yên) dùng khoai, sắn; làng Me (huyện Tiên Sơn) dùng gạo tẻ và ngô. Các nguyên liệu này có thể tự sản xuất hoặc mua của những vùng khác, nhất là với sắn và khoai. Những vùng có truyền thống nấu rượu

hoặc kinh doanh rượu, như xã Hiên Vân (huyện Tiên Sơn), trước năm 1945 còn dành cả những cánh đồng rộng để cấy nếp nấu rượu.

Muốn cất được rượu, trước hết, phải nấu cơm rượu. Gạo dùng để nấu cơm rượu chỉ cần xay và bỏ trấu mà không phải giã. Cơm rượu được tãi ra nong, nia hoặc trên nền nhà có thứ lót. Khi cơm rượu nguội, lấy quả men giã thành bột, rắc đều. Men làm bằng bột gạo trộn với các vị thuốc bắc, thường do một số gia đình chuyên làm để bán. Vài ngày sau, nguyên liệu lên men - tức có mùi rượu thì cho vào chum, đậy kín để ủ. Tùy theo nguyên liệu nấu và tùy theo mùa mà thời gian ủ sẽ lâu hay chóng: ủ cơm rượu nấu bằng gạo thì lâu hơn bằng sắn, ủ vào mùa hè thì nhanh lên men hơn mùa đông.

Nếu so sánh với một số dân tộc thiểu số như Tày, Nùng, Dao, Hmông thì thấy người Việt vùng này không nấu loại rượu bằng thóc và cũng hiếm khi dùng loại men lá.

Dụng cụ để chưng cất rượu truyền thống ở vùng Kinh Bắc gồm: nồi đựng cái rượu, chõ (đặt lên miệng nồi), *ba ba* (máng bằng gỗ, hình bầu dục, gân giống mai con ba ba, dùng để hứng rượu, được gài vào bên trong chõ) và chậu đựng nước lã (đặt lên trên chõ). Tại các phần khớp nối của các vật dụng, người ta dùng cá m nhào với nước để bịt kín. Nguyên lý chung để chưng cất rượu: khi đun, nước của cái rượu bốc hơi. Hơi rượu bám vào đáy của chậu nước lạnh sẽ

ngưng tụ thành nước và rơi xuống ba ba rồi theo đường dẫn chảy vào vật dụng ở bên ngoài. Vì vậy, nước trong chậu phải thay luôn để có độ lạnh. Cách thức cất rượu như vừa mô tả còn thấy phổ biến ở các tộc người kể trên, chỉ khác chăng là chõ rượu không bằng gốm mà làm bằng thân gỗ đục rỗng hoặc gỗ ghép. Muốn được rượu ngon, khi nấu phải giữ cho đều lửa và không được để khô. Rượu thường được chia làm 2 loại: nước đầu ngon sắc, nước thứ hai vừa độ, còn nước thứ ba - còn gọi là *nước dăng*, chỉ để làm dấm. Vào khoảng đầu thế kỷ này, theo P. Gourou, tỉnh Bắc Giang có 32 làng làm nghề nấu rượu, còn tỉnh Bắc Ninh có 11 làng làm nghề này (Pierre Gourou, 2003: 431).

Có khá nhiều loại rượu ngon ở vùng Kinh Bắc, như rượu Vân, rượu Ngang, rượu Me, rượu Cẩm, rượu Lã... Theo quan niệm của người dân, rượu quý là thứ cất từ nếp cái hoa vàng. Song ở vùng Kinh Bắc, làng Vân (huyện Việt Yên) có loại rượu ngon lại chỉ nấu bằng sắn hoặc khoai và được bán đi nhiều nơi khác. Người ta còn cho rằng, rượu ngon là loại *rượu tằm*, tức khi rót ra chén, tằm phải nổi lên, bám vào thành chén (*Giúp em một thúng xôi vò / Một con lợn béo, một vò rượu tằm - Ca dao*). Rượu rót nổi tằm mà chóng tan gọi là *rượu tắt*, còn kém hơn nữa là *rượu thảo*, tức khi rót không nổi tằm lên. Để dùng uống chơi, những gia đình giàu có còn cất các loại rượu cúc, rượu sen, rượu hoa cau.... Dưới thời thuộc Pháp, chính quyền thực dân độc quyền về rượu, cấm dân nấu. Năm độc quyền

thường là rượu của hãng La - Phong ten. Hãng này có đại lý ở nhiều nơi, thậm chí mang bán xuống tận làng xã. Tuy nhiên, người dân vẫn thích thứ rượu gạo tự cất và nhiều khi họ nấu lên lút, vì thế, loại rượu này còn được gọi là *rượu lấu* hay *cuốc lúi*. P. Gourou cho biết: năm 1934, các đại lý rượu của Pháp ở Bắc Ninh bán được 1.506.000 lít, song đến năm 1933 chỉ bán được 649.000 lít - như vậy là "rượu lấu đã thắng" (Pierre Gourou, 2003: 434).

Người ta có thể ngâm một số thứ với rượu cất để làm *rượu thuốc* mà phổ biến là rượu ngâm thuốc bắc để chữa các chứng bệnh kém ăn, mất ngủ. Rượu ngâm rắn có các loại *tam xà* (3 con rắn khác loại), *ngũ xà* (5 con rắn khác loại). Thứ rắn quý dùng ngâm rượu là hổ mang. Để ngâm, người ta mổ rắn, moi ruột, lau sạch máu bằng giấy bản. Rượu ngâm rắn quăng 3 tháng có thể dùng được và uống loại rượu này còn chữa cả bệnh đau lưng.

Ngoài các thứ rượu ngâm kể trên, người dân Kinh Bắc còn ngâm rượu với cá ngựa để chữa bệnh không có con cho đàn ông; rượu ngâm *bìm bịp* (một loại chim) chữa bệnh mỗi gối; rượu ngâm tắc kè, ngâm các thứ cao để bồi bổ sức khỏe. Có rất nhiều loại cao dùng ngâm rượu, như cao hổ cốt, cao gấu, cao khỉ, cao ngựa bạch..., trong đó, cao hổ cốt được coi là tốt nhất. Rượu còn được pha với một số thứ tiết để uống cho *tráng dương* (bổ dương), như rượu pha tiết chim sẻ, tiết dê...

Dụng cụ truyền thống để đựng rượu là *vò*, *hũ* và khi uống thì người ta chiết ra *hồ*, *nậm*, *be*. Để nút các loại trên, thường dùng lá chuối khô. Trong trường hợp chuyên chở rượu đi đường xa, người ta còn dùng bong bóng trâu để đựng. Dụng cụ hay dùng để uống rượu là chén.

- Rượu không cất:

+ Rượu nếp cái:

Muốn làm rượu, người ta nấu cơm nếp, để nguội rồi rắc men giống như làm các loại rượu cất. Lúc cơm lên men, cho vào hũ ủ kín và khoảng 3 - 4 ngày sau có thể ăn được. Khi ăn, múc cả cái lẫn nước ra bát.

Ngoài cách làm và sử dụng như trên, lúc cho cơm rượu vào hũ, có thể cho thêm một số thứ khác như trứng gà (để nguyên vỏ), chuối tiêu, thực, sâm... rồi nút kín và hạ thổ. Sau quăng 3 tháng, các thứ ngâm trong rượu đã chín và rượu có thể dùng được. Loại rượu này dùng để tắm bổ, nhất là cho phụ nữ sau kỳ sinh nở (Vương Xuân Tình, 1992).

+ Rượu hoẵng:

Cách làm ở công đoạn đầu cũng giống như rượu nếp cái. Song để có rượu hoẵng, người ta ủ cái rượu lâu hơn và chỉ chắt lấy nước rượu để uống.

Nhìn lại các thứ rượu được chế biến ở vùng Kinh Bắc, thấy vắng bóng món rượu cần - thứ rượu rất phổ biến ở

các cư dân Mường, Thái, Khơ mú... Song, nếu xem xét về nguyên lý trong chế biến thì món rượu hoẵng của người Việt nói chung, người Việt Kinh Bắc nói riêng cũng có nét tương đồng với rượu cần. Sự khác nhau là ở chỗ: món rượu hoẵng của người Việt không pha thêm nước lã và chỉ uống bằng cốc, chén chứ không bằng cần như uống rượu cần.

### 3. Các loại đồ uống khác

Trước khi chè mạn, chè sao trở thành thức uống phổ biến ở vùng Kinh Bắc, người dân nơi đây từng có nhiều đồ uống truyền thống.

Uống nước lã là tập quán có từ lâu đời của người Việt nói chung, trong đó có người Việt Kinh Bắc. Đặc biệt vào mùa nóng, người ta rất thích dùng nước lã, nhất là nước mưa vì uống mát. Khi đi làm, gặp lúc khát, họ có thể uống cả nước ruộng, nước ao, nước sông.

Ngoài uống nước lã, người ta còn hay uống nước vối. Nước vối được nấu từ lá hoặc nụ của cây vối - một thứ cây rất phổ biến ở các làng quê trước đây. Để có thứ nguyên liệu này, họ lấy cành vối tươi ngâm qua nước, sau băm thành từng đoạn ngắn, đem ủ khoảng 4 - 5 ngày rồi phơi khô. Nụ vối cũng được phơi khô trước khi dùng nấu nước và cũng có thể dùng để ướp sen. Thứ nguyên liệu trên có khi được tích trữ để dùng cho hàng năm. Đôi khi, lá vối tươi cũng dùng để nấu, song không được chuộng bằng lá vối khô. Nước vối được nấu trong ấm đất, nấu xong vẫn

đặt cạnh bếp, khi uống người ta mới rót ra bát. Một nồi nước lá vối có thể uống trong một hai ngày. Nước nụ vối được coi là ngon hơn nước lá vối. Người dân Kinh Bắc quan niệm rằng, nước vối uống mát và tiêu cơm.

Bên cạnh nước vối được dùng phổ biến, người ta còn uống nước nấu với cây *nhân trần*, cây *bồ bồ*. Các thứ cây này có nhiều ở vùng trung du, thường được khai thác để đem bán ở chợ. Nước nhân trần được sản phụ rất ưa chuộng. Cây *dâm leo* có ở nhiều nơi và lá của nó (ủ khô hoặc để tươi) cũng được dùng đun nước uống. Những thứ cây, thứ lá kể trên còn có thể nấu lẫn với nước vối.

Hồng mai là thứ nước uống được dùng nhiều trong nhà chùa. Để có loại nước này, người ta lấy gốc cây mai già chẻ thành miếng nhỏ, phơi khô rồi đem nấu nước.

Trong xã hội truyền thống, nước chè được người dân Kinh Bắc sử dụng nhiều là loại chè tươi (chè xanh). Chè được trồng chủ yếu ở vùng trung du, song tại vùng đồng bằng cũng có nhà trồng ở trong vườn để làm thức uống.

Muốn uống chè tươi, nếu nấu đơn giản, người ta lấy lá chè vò qua rồi cho vào ấm đun lên. Song nấu cách này nước đỏ mà không thơm. Để có nước chè ngon, phải chọn loại chè lá nhỏ và xanh, đun bằng nước mưa. Khi pha, vò qua lá chè rồi cho chè vào vò hoặc ấm tích; sau đó đun nước sôi chế vào rồi ủ trong bao tải hay ấm giỏ. Làm theo

cách này, nước chè sẽ thơm và xanh. Chè tươi là thứ nước uống giải nhiệt được nhiều người ưa chuộng.

Ngoài uống nước chè xanh, người ta còn lấy lá chè già phơi khô, vò nhỏ để uống dần. Nụ chè cũng được rang lên để nấu nước uống. Nước nấu bằng lá chè khô và nụ chè có màu đỏ.

Chè mạn được làm bằng cách: lấy búp chè ủ, sau đem phơi khô. Theo Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, chữ *mạn* có xuất xứ từ chữ Mạn Hảo, một địa danh thuộc tỉnh Vân Nam, nơi có nhiều loại chè làm theo cách trên và khách buôn lấy chè từ đó để đem vào Việt Nam. Về sau, khi ở nước ta chế biến được loại chè tương tự, người ta vẫn gọi đó là *chè mạn* (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 132). Chè mạn lâu năm còn dùng để ướp sen.

Chè sao (hay còn gọi là chè móc câu) được làm từ búp chè 1 tôm 2 lá. Người ta vò chè rồi sao nhiều lần trên than củi cho khô. Uống loại chè này xưa kia thường phải là những nhà giàu có. Người ta cho chè vào ấm xuyên, chế nước sôi, khoảng vài phút sau là có thể uống được. Nếu để lâu trong xuyên, nước chè sẽ đỏ và nồng.

Với các gia đình quyền quý trước đây còn uống chè Tàu, chè Long Tỉnh hoặc chè Võ Di. Vào khoảng cuối thế kỷ XVIII, chè Tàu đã được giới quý tộc nước ta ưa chuộng (Phạm Đình Hổ, 1972: 43 - 44) và đến cuối thế kỷ XIX, đầu thế kỷ XX càng có nhiều người sử dụng (Nhất Thanh

Vũ Văn Khiếu, 1970: 135). Nước dùng nấu loại chè này thường là nước mưa, đun bằng than củi, tốt nhất là than của quả ổi khô. Nước chỉ sủi *mắt cua* (sủi lăn tăn), nếu sủi *mắt cá* (sủi to hơn) hoặc sủi ùng ục thì chè dễ bị mất hương. Để pha chè, người ta thường dùng loại ấm chuyên nhỏ màu gan gà. ấm có nhiều cỡ khác nhau: loại *độc ấm* - dành cho 1 người, *song ấm* - cho 2 người, *quần ấm* - cho nhiều người. Pha chè xong, đặt ấm trong một chiếc bát rồi đổ nước sôi vào bát để giữ cho nước chè nóng lâu. Khi được nước thì chắt ra chén to để rót vào các chén hạt mít - loại thường dùng để uống chè.

Chè ướp với một số hương liệu cũng được sử dụng, như chè ướp sen, ướp hoa ngâu, hoa sói... Cách ướp khá cầu kỳ. Xin lấy ví dụ về cách ướp chè sen:

Để ướp chè, người ta phải loại bỏ chè vụn và cuống chè già, sau đó rải từng lớp mỏng vào *quả* đựng chè và mỗi lớp chè như vậy lại rắc một lớp *gạo sen* lên. Sau đó đặt một lớp vải lên trên và dẩy kín nắp lại. Ướp trong khoảng nửa ngày, hương sen sẽ ngấm vào chè. Dùng sàng để sàng bỏ gạo sen rồi tiếp tục sấy chè trong khoảng vài ba tiếng. Để cho chè ngội, lại tiếp tục ướp lần thứ hai với quy trình như trên. Cứ làm như vậy khoảng 3 - 4 lần thì được.

Ngoài cách ướp trên, còn có một kiểu ướp khác cầu kỳ hơn: Trong mùa sen, vào khoảng chiều tối, người ta chọn những bông sen sắp nở, cho chè vào bên trong rồi gấp cánh

lại (hoặc dùng cọng rơm buộc túm đầu hoa). Buổi sáng, lấy chè ướp trong các bông sen ra pha nước uống. Để cho hương vị thêm ngon, người ta còn lấy nước sương đọng trên những tàu lá sen để pha chè.

Việc uống chè sao, chè tàu hay chè sen xưa kia, mục đích chính không phải để giải khát mà chủ yếu là thưởng thức hương vị, chọn thú thanh tao.

Khoảng vài chục năm trở lại đây, uống chè sao cũng như các loại chè ướp hương liệu đã trở thành phổ biến với phần lớn người dân Kinh Bắc. Chè được bán rất nhiều ở chợ, ở các hàng quán. Nước vôi, nước nhân trần, nước cây bồ bồ được sử dụng ít hơn.

Ngoài những thức uống kể trên, ở vùng này còn có một số thứ nước để giải khát, giải nhiệt truyền thống, như nước chanh, nước cam, nước mơ, nước bột sắn dây... Với chanh và cam, người ta vắt lấy nước quả tươi pha với đường và nước sôi để nguội. Để có nước mơ, phải ngâm quả mơ chín với đường; sau vài tháng sẽ có thứ nước cốt và dùng thứ nước đó để pha uống.

## II. ĐỒ HÚT

### 1. Thuốc Lào

Cây thuốc Lào đã được trồng từ lâu trên đất Kinh Bắc. Để chế biến thành thuốc hút, vào mùa thu hoạch, người ta

lấy lá già của cây thuốc, thái nhỏ rồi đem phơi để hút dần. Người dân vùng này, ngoài loại thuốc tự trồng, còn mua thuốc ở những vùng khác, như thuốc Lào Kiến An, thuốc Lào Vĩnh Bảo thuộc Hải Phòng. Đây là những loại thuốc Lào ngon, được nhiều người ưa chuộng.

Với người Việt, thuốc Lào thường dùng để hút. Tại nhiều địa phương vùng Kinh Bắc, hút thuốc còn được gọi là *ăn thuốc*. Song, như trong mục 3.3. sẽ trình bày, thuốc Lào còn được sử dụng để ăn trâu. Việc ăn thuốc thay vì cho hút còn thấy ở thổ dân châu Mỹ (M. O. Cosven, 1974: 153). Ở người Việt Kinh Bắc, cách hút đơn giản nhất là cuốn *sâu kèn*, tức dùng lá chuối tươi hoặc giấy cuốn giống như tổ con sâu có hình kèn rồi nhồi thuốc và châm lửa hút. Hút kiểu này nóng cổ nên người ta chỉ hút trong trường hợp không có điều.

Điều dùng hút thuốc có một số loại phổ biến như sau:

#### - Điều cây:

Loại điều này làm bằng một đoạn ống tre, phần dưới vẫn để vách ngăn của ống để giữ nước. Trên ống tre đó được khoét một lỗ để cắm nõ. Phía gần miệng điều, người ta thường để hai nhánh tre vón mọc sẵn ở mắt ống, uốn thành chân điều, hoặc làm chân điều riêng để lúc không hút thì đặt điều nằm xiên cho nước điều không đổ. Trên thân điều, đôi khi còn được vẽ trang trí và miệng điều có thể bịt bạc. Loại điều này thường đem hút khi đi làm xa

nhà, nhất là đi cày (vì thế nên gọi là *điều cày*); và trong những trường hợp đó, xưa kia, người ta hay mang theo chiếc bụi nhùi để giữ lửa.

- *Điều bát:*

Loại điều này có hai phần. Thân điều làm bằng sành hoặc sứ, hình trái xoan, đặt trong bát điều bằng gỗ tiện (để hứng bã thuốc). Nếu điều làm bằng sứ trắng men thì có thể được vẽ các cảnh *tùng hạc, tùng lộc, mai điều...* Nõ điều bằng đồng và trên thân điều còn có lỗ để cắm xe. Xe điều làm bằng gỗ khoan lỗ, phía đầu ngậm có khi được bịt bạc và cũng có loại xe lại bằng cành trúc. Để hút điều bát, còn phải có cái thông điều (bằng tre, bằng đồng hoặc bạc). Trước đây, các lò gốm ở Phù Lãng (Đại Tân, Quế Võ) hay làm loại điều này.

- *Điều ống:*

Đây là thứ điều thường dành cho quan lại hoặc những gia đình giàu có. Điều có dáng hình trụ, tiện bằng gỗ quý, nửa dưới đựng nước trong bình kim khí lồng trong vỏ gỗ, nửa trên cắt *tam sơn* để che gió khi hút thuốc và để cắm xe điều. Xe làm bằng rễ trúc, có khi dài hơn nửa mét, được uốn cong để vít xuống cho vừa tâm miệng của người hút. Những người sang trọng còn dùng điều khảm đồi mồi hoặc điều ngà, gióng vàng vách bạc (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 157-158).

Thuốc lều dùng hút hằng ngày được đựng trong bao, trong hộp. Bao thuốc xưa kia làm bằng vải thô, sau gói bằng ni lông. Hộp thuốc làm bằng gỗ hoặc kim loại. Trước đây, người ta còn tạo ra hộp thuốc từ vỏ quả bưởi. Cách làm như sau: chọn loại bưởi nhỏ còn non, cắt đôi (ngang thân quả), moi hết ruột. Sau đó, người ta nạo sơ qua phía trong cho vỏ mỏng hơn, bịt lên hai miệng ống tre như bịt trống rồi dùng dây mây cuốn chặt phía ngoài và đem phơi. Trong thời gian phơi, phải nắn cho hộp thành hình, có gờ có cạnh và dùng móng tay vẽ thêm hoa văn trang trí. Lúc vỏ bưởi khô thì bỏ ra và tiếp tục gia công thêm. Do hai nửa vỏ bưởi bịt vào hai ống tre có cỡ to nhỏ khác nhau nên thành phẩm sẽ cho một nửa làm nắp và một nửa là hộp đựng. Người ta cho rằng thuốc lều đựng trong hộp vỏ bưởi thì hút sẽ dịu và không xóc (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 445).

Để hút thuốc, không thể thiếu một thứ nữa là đóm. *Điều đóm* là một khẩu ngữ, nghĩa đen chỉ hai dụng cụ thiết yếu khi hút thuốc, còn nghĩa bóng ám chỉ một ai đó phải hậu hạ kẻ khác. Đóm được chế bằng tre hoặc nứa, tốt nhất là thứ chế từ tre ngâm, vì khi đốt sẽ cháy đều, không bị tắt giữa chừng làm việc hút thuốc bị gián đoạn.

Hút thuốc lều là tập quán phổ biến ở vùng nông thôn Kinh Bắc. Xưa kia, không chỉ nam giới mà cả trẻ em trai và một số phụ nữ ở lứa tuổi trung niên hoặc các bà già cũng hút. Trong dân gian, có rất nhiều câu ca dao, tục ngữ

nói về tập quán này: *Nhớ ai như nhớ thuốc Lào/Đã chôn  
điều xuống lại đào điều lên*, hoặc: *Giàu thì cơm cháo bỏ  
lao/Khó thì đánh điều thuốc Lào cầm hơi*.

## 2. Thuốc phiện

Trước năm 1945, có những người dân Kinh Bắc còn sử dụng thuốc phiện. Họ thường là chức dịch hoặc những người giàu có. Trong một số đám khao vọng, ngoài chèo chèn, còn có cả hát cô đầu và thuốc phiện. Dưới chế độ thực dân phong kiến, thuốc phiện được bày bán công khai. Những năm 30 của thế kỷ này, giá 1kg thuốc phiện khoảng 100 đồng Đông Dương, tương đương với 3 con trâu (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 164).

Theo Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, thuốc phiện, chữ Hán là *nhạ phiến*, là nhựa *thấu* cắt ra phết lên mặt những tờ giấy bản, hong cho khô, cuộn lại thành từng nắm lớn, cân nặng chừng 1 cân ta (600 gam) (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 165). Tại vùng miền núi phía Bắc Việt Nam, có một số tộc người (điển hình là người Hmông) thường trồng thuốc phiện. Để có loại thuốc này, người ta chích nhựa từ quả của cây anh túc, sau đó đem bào chế. Đồ dùng chính để hút thuốc phiện của người Việt ở Bắc Bộ, trong đó có vùng Kinh Bắc xưa kia gồm có: *tẩu*, khay, đèn, tiêm. Trước đây, những người hút sang (hoặc ở những nhà hàng sang trọng) dùng loại *tẩu* đôi môi, đèn pha lê, khay *vân mẫu nhất thì nhất họa*, và còn có gối da để gối khi hút.

Thuốc phiện là một loại ma túy nên khi hút tạo cho người nghiện khoái cảm. Vì thế, người ta còn gọi thuốc phiện là *nàng tiên nâu*. Kẻ nghiện có thể làm gia đình khánh kiệt trong một thời gian ngắn. Đơn vị đo lường nhỏ nhất của thuốc phiện là *bi*. Mỗi ngày, người nghiện có thể hút hàng chục *bi*. Vào những lúc cùng quẫn, con nghiện còn hút cả *xái*. *Xái* là loại thuốc đã hút vào trong lọ rồi nạo ra đánh cho nhuyễn với một hai giọt rượu, viên thành từng điều bằng hạt đỗ. Qua một lần hút như vậy gọi là *xái nhất*. Tương tự, còn có *xái hai*, *xái ba*... Khi cùng quẫn, con nghiện còn phải hút cả *xái xảm*, tức xái thuốc phiện đã hút nhiều lần, cháy gần thành than. Khốn cùng hơn nữa thì uống nước *cam lô* - nước nấu bã xái xảm với giẻ lau chùi tiêm, lọ, khay đèn (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 163).

Người nghiện thuốc phiện xưa kia bị dư luận đả phá. Trong ngôn ngữ thường ngày, để chỉ việc sử dụng các loại thuốc Lào, thuốc lá, người ta thường dùng các từ *hút thuốc*, *ăn thuốc*. Song, nếu dùng từ *hút sách* thì tức là ám chỉ hút thuốc phiện. Trước đây, còn có các từ như *bep tai*, *chăm chiếu*, *làng bep*... để chỉ người nghiện.

## III. ĂN TRẦU

Ăn trầu là một tập quán có từ lâu đời ở nông thôn người Việt nói chung, vùng Kinh Bắc nói riêng. Theo các tài liệu lịch sử, từ thời Hùng Vương, người Việt đã có tục



nhuộm răng ăn trâu (*Lịch sử Việt Nam*, 1976: 48). Trong xã hội truyền thống, không chỉ có nữ giới, mà cả nam giới cũng ăn trâu. Theo kinh nghiệm dân gian, ăn trâu sẽ làm cho người nóng lên, tránh hôi miệng, sâu răng. Tập quán ăn trâu còn gắn với quan niệm thẩm mỹ, nhất là với nữ giới, bởi nước trâu làm cho môi đỏ (*Môi đỏ cần chỉ* - khẩu ngữ). Trâu được sử dụng cả trong ngày thường và cúng không thể thiếu vào những dịp hội hè, tết lễ, giao tiếp.

Một miếng trâu dùng để ăn gồm : lá trâu không đã tằm (có quét thêm chút vôi), cau và vỏ. Ngoài những thứ trên, có người còn thêm một chút thuốc Lào để ăn cho đậm (*ăn trâu thuốc*).

Để có trâu không, trước kia hầu như những gia đình có người ăn trâu đều trồng một vài gốc ở trong vườn hoặc quanh nhà. Có hai loại trâu chính: *trâu mỡ* và *trâu quế*. Loại trâu quế lá nhỏ, thơm cay. Còn trâu mỡ thì lá to, có thể cho leo giàn, leo thân cau hoặc tường nhà (tường gạch). Người ta chỉ ăn lá trâu già vì lá thơm, cay và giòn. Đôi khi rễ trâu cũng được sử dụng. Vùng Kinh Bắc xưa kia có một số làng trồng được trâu ngon nổi tiếng, như trâu Hương Giàn ở Yên Dũng, trâu Thắng ở Hiệp Hòa... Những gia đình trồng trâu để bán thường phải làm giàn che sương muối và mưa nắng. Muốn trồng trâu, người ta lấy ngọn, trồng vào tháng hai, tháng ba âm lịch.

Cau dùng để ăn trâu cũng có nhiều loại. Cau *lợn cọ* gốc to, mới cao được hai ba giống đã cho buồng. Cau *truyền*

*bẹ*: mỗi bẹ cho một buồng. *Cau sung* quả hơi tròn. *Cau dứa* quả to, thon dài. *Cau mã lừa* có màu hoe đỏ từ khi quả mới lớn. *Cau tứ thời* cho quả quanh năm. Ngon nhất trong các loại cau này, vẫn là *cau sung* (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 451). Ngoài ăn quả, người ta còn có thể ăn *cổ cau* (phần thân gần ngọn cau). Lại có nơi chỉ ăn hạt cau mà không ăn *màu* - tức phần cùi của quả. Trước đây, có những làng ở Hiệp Hòa như Thừa Cốc, Phú Cốc chuyên trồng cau để bán. Cau dùng để ăn trâu không được quá già, bởi già thì dễ xơ và cứng; cũng không quá non vì ăn sẽ nhạt và hạt chưa đủ độ dẻo. Theo kinh nghiệm dân gian, hạt cau có đường gân trắng là cau già, hạt như chứa nước là cau non. Loại cau *điếc*, tức cau không hạt, thì không sử dụng.

Vỏ để ăn trâu thường là rễ hoặc thân của những cây có vị chát như chay, sen, trâm, quạch, mạn... Ngon nhất là loại *vỏ đỏ*. Những loại này có nhiều ở rừng và vùng trung du. Đây là thành phần không thể thiếu của miếng trâu (*Ăn trâu không rễ như rễ nằm nhà ngoài* - Thành ngữ). Nếu không có các thứ vỏ như trên, người ta có thể lấy vỏ cây khế thay thế.

Vôi ăn trâu thường được chọn loại vôi củ, tời trong các bình vôi làm bằng sứ. Mỗi bình vôi còn có chia vôi: đầu to dùng quét vôi, đầu nhọn dùng lá trâu để gài miếng. Bình vôi dùng nhiều năm, phần *cao* (lớp vôi khô) sẽ bít cổ bình hẹp dần. Khi không dùng được bình nữa, người ta treo lên cành (hoặc đặt ở dưới gốc) của cây đa gần đình, chùa. Lý

do, được mọi người giải thích khác nhau, nhưng đều có liên quan đến quan niệm: bình vôi (nhiều nơi gọi là *ông bình vôi*) gắn với tài lộc của mỗi gia đình; còn đa là cây thiêng, hay có thần linh trú ngụ (*Cây đa cây thần - thần cây cây đa* - Thành ngữ). Lúc đi xa, vôi còn được đựng trong ống. Ống vôi làm bằng bạc, nhỏ như quả trứng, có nắp đậy và thường gắn với bộ xà tích.

Ngay trong xã hội truyền thống, để có nguyên liệu ăn trâu, ngoài việc tự sản tự tiêu, ở các chợ vùng Kinh Bắc hầu như đều có hàng bày bán trâu không, cau và vò. Ngoài ra, còn có chợ chuyên bán mặt hàng này, như chợ Cầu Sạn ở làng Hương Thịnh thuộc Hiệp Hòa, Bắc Giang. Ở chợ, lá trâu không được bán từng *liền*, mỗi *liền* 10 lá. Các loại nguyên liệu trên muốn để tươi lâu thì bọc bẹ chuối tươi hoặc để trong nồi đồng to rồi cất dưới gầm giường.

Để ăn trâu, người ta phải tằm thành miếng. Trước hết, dùng dao sắc (loại dao con, được gọi là *dao bổ cau*) rọc lá trâu (bắt đầu từ phần cuống) thành những phần nhỏ hình tam giác. Như vậy, cuống trâu cũng phải chia đều để dùng làm *ghim*. Sau khi quết một ít vôi vào đầu phiến lá, người ta cuộn tròn rồi dùng que quết trâu xiên thủng một lỗ và ghim lại. Cách tằm trâu cầu kỳ hơn là tằm *cánh phượng*. Để tằm được miếng trâu này, lá trâu phải rọc thêm hai đường nhỏ gần hai mép lá để khi cuộn, hai phiến lá nhỏ được tạo nên do đường cắt sẽ xòe ra như cánh chim phượng.

Cau dùng ăn trâu được bổ thành từng miếng và tùy từng loại to hay nhỏ mà *bổ tư, bổ sáu, bổ tám...* Trước khi bổ, cau được tiện *chũm* (phân đuôi cau). Để tiết kiệm, người ta cũng có thể dùng chũm cau để ăn (*Bán hàng ăn những chũm cau / Chồng con nào biết cơ màu này cho - Ca dao*). Cau dùng đãi khách, khi bổ, thường chỉ róc lớp vỏ xanh nửa chừng rồi giữ lại, để người ăn tự bóc. Lúc cầu kỳ, người ta còn trổ cả hình hoa trên vỏ cau. Ngoài cau tươi, người ta có thể ăn cả cau khô. Cau khô ngon là loại có *màu trắng* và hạt phải dính với *màu*.

Tằm trâu, bổ cau là một nghệ thuật. Đây cũng là một tiêu chuẩn để đánh giá sự khéo léo của người con gái. Trong một số hội làng xưa kia, ngoài thi nấu cơm, làm bánh, làm cỗ, còn có cả thi tằm trâu. Vào cuộc thi, tiên chỉ làng cầm chịch bằng trống. Trong khoảnh khắc giữa hai tiếng trống, ai tằm đủ số trâu quy định thì giật giải. Giải là vuông lụa, chiếc khăn, có khi lại vẫn là gói trâu, cau được thắt thêm dải lụa đỏ. Với người phụ nữ nhận giải, giá trị của giải không quan trọng bằng được tiếng là người đẹp nét (*Địa chí Hà Bắc, 1982: 449*).

Tục ăn trâu còn gắn với tục nhuộm răng đen và lá trâu không là một trong những vị dùng để nhuộm. Với những người già răng yếu thì khi ăn trâu còn phải có cối để giã. *Cối trâu* làm bằng đồng hay bằng bạc, *chày* (bằng

kim loại) thường có hai hoặc ba răng để ngoáy miếng trầu cho dập. Lòng cối không sâu, chỉ đủ lọt miếng trầu cho vào nghiền. Khi giã trầu, người ta lần lượt bỏ miếng cau vào nghiền trước, rồi đến miếng vỏ và miếng trầu không. Ba thứ được nghiền đủ mềm thì cho một ít vôi vào và trộn đều.

Để giữ cho miếng trầu đã tèm tươi lâu và cũng để lịch sự, người ta hay để trầu trong *cơi* làm bằng đồng, có nắp đây (*Đàn ông nông nổi giếng khơi / Đàn bà sâu sắc như cơi đựng trầu* - Ca dao). Nắp cơi còn có công dụng như chiếc đĩa để bày trầu. Nhà nghèo thì dùng liễn trầu bằng sành. Những gia đình giàu có xưa kia còn có tráp đựng trầu bằng gỗ khảm trai (Toan Ánh, 1997: 159). Người ăn trầu cũng có *ống nhỏ* để đựng nước và bã trầu. Ống làm bằng đồng, bằng sứ và với nhà nghèo thì dùng đồ sành. Các viên chức xưa ăn trầu cũng có ống nhỏ trong nhiệm sở (*Toe toét như ống nhỏ thầy đề* - Thành ngữ).

Về chức năng xã hội, xưa kia, trầu được dùng trong rất nhiều dịp. Gặp gỡ bạn bè, hỏi han công việc, người ta thường hay mời trầu (*Miếng trầu là đầu câu chuyện* - Thành ngữ). Trầu, cau là những sính lễ, quà mừng, quà biếu không thể thiếu trong các dịp cưới hỏi, khao vọng. Trước đây, trong hôn lễ phải có cau chạp ngô, cau ăn hỏi; khi cưới thì nhà trai phải mang cau cho nhà gái *đủ dùng* -

tức chỉ ít cũng vài trăm quả. Nội dung mời trầu còn được thể hiện rất trữ tình trong nhiều làn điệu dân ca quan họ. *Sự tích trầu cau* là một chuyện cổ tích nổi tiếng của người Việt nói về sự thủy chung và lòng nhân ái (Vũ Quỳnh, Kiều Phú, 1990: 54 - 55) cũng được phổ biến rộng rãi ở vùng này.

## Chương 5

# ỨNG XỬ TRONG ĂN UỐNG

Ứng xử trong ăn uống là một phần rất quan trọng của tập quán ăn uống. Nói tới ứng xử, chúng tôi chủ yếu lưu ý những khía cạnh xã hội của vấn đề. Vì vậy, trong chương này, chúng tôi sẽ trình bày về *cách thức tổ chức ăn uống, những chuẩn mực về món ăn, mối quan hệ giữa con người và một số kiêng kỵ trong ăn uống* của người dân Kinh Bắc.

### I. TỔ CHỨC ĂN UỐNG

Trong xã hội tiểu nông, việc lo cho cái ăn đã chiếm phần lớn hoạt động của con người<sup>1</sup>. Đó là hiểu trên bình diện rộng, kể từ sản xuất, kiếm tìm, tích trữ nguồn lương thực và thực phẩm... Song trong phần này, chúng tôi chỉ đề cập tới phạm vi tổ chức ăn uống.

---

1. Một trong những biểu hiện này là dấu ấn của tập tục: người Việt vùng Kinh Bắc xưa cũng như nhiều nơi khác ở đồng bằng Bắc Bộ, khi gặp nhau, thay vì chào hỏi là một câu hỏi quen thuộc: "Bác (hay ông, bà...) ăn cơm chưa (à)?" Để quan tâm tới trẻ con, thậm chí thóc mách đời sống nhà khác, người ta cũng thường hỏi chúng: "Hôm nay, cháu (em, mày...) ăn cơm với gì?"

### 1. Những điều kiện đảm bảo và cách thức tổ chức ăn uống

Trong kết cấu mặt bằng ngôi nhà và khuôn viên của người Việt vùng Kinh Bắc, không gian có liên quan đến việc lo liệu và tổ chức ăn uống chiếm một phần đáng kể. Với ngôi nhà 3 gian 1 chái hoặc 3 gian 2 chái, thì *chái nhà* của họ chủ yếu để các loại bồ, cót, hòm, chum, hũ... dùng cất trữ ngũ cốc (thóc, ngô, đỗ, khoai khô...). Ở những gian nhà ngoài, gầm giường có thể được sử dụng để xếp khoai lang tươi. Hiên nhà còn có thể dùng làm nơi đặt cối xay thóc. Bếp thường làm hai gian. Gian bên ngoài để những thức ăn tích trữ như mắm, muối, dưa...; các loại dụng cụ sơ chế lương thực: nong, nia, giần, sàng; các dụng cụ chế biến thực phẩm, nấu nướng và ăn uống: dao, thớt, nồi, niêu, ấm, bát, đĩa... Trong gian này, cũng có thể đặt cối xay hoặc cối giã (cối đập chân). Gian trong chỉ dành cho đun nấu, có chứa củi và đặt bếp (bếp kiềng hoặc *ba ông đầu rau*). Hai đầu hồi bếp và sau bếp thường được xếp củi khô dự trữ. Bể hoặc chum, vại đựng nước ăn cũng hay đặt cạnh nhà bếp cho tiện sử dụng.

Ngoài sân, gần phía bếp, được đặt cối giã gạo (cối giã bằng chày tay). Chum tương thường hay để trước sân nhà. Bên cạnh chum có đóng một cọc tre nhỏ và chiếc *duộc* múc tương cắm ngược vào đó. Cạnh chuồng chăn nuôi thì xếp đồng rơm. Rơm vừa dùng cho trâu bò ăn, để lót chuồng vào ngày đông tháng giá, song quan trọng hơn là nguồn chất đốt cho gia đình...

Trên đây là bức tranh toàn cảnh về không gian dành cho việc lo liệu ăn uống của một hộ nông dân ở vùng Kinh Bắc trong xã hội truyền thống. Không gian đó không chỉ phổ biến với người dân nơi đây, mà còn ở nhiều nơi khác thuộc vùng đồng bằng và trung du Bắc Bộ (Nguyễn Khắc Tụng, 1994: 22 – 116). Đến nay, nếu có đổi thay thì chỉ thiếu vắng chiếc cối giã gạo, bởi hầu hết các làng quê đã có máy xay xát.

Liên quan tới vấn đề đang xem xét, có một thành ngữ của người Việt rất phổ biến ở vùng Kinh Bắc: *Vắng đàn ông quanh nhà, vắng đàn bà lạnh bếp*. Như vậy, chức năng của *giới* được phản ánh rất rõ, mà ở đây, *đàn bà* gắn liền với bếp lửa - tức chế biến và nấu nướng thức ăn. Trong phạm vi ăn uống gia đình, phụ nữ thường gắn trực tiếp với công việc bếp núc. Người nam chỉ lo chung về tìm kiếm và đảm bảo nguồn lương thực, thực phẩm mà thôi. Một ông bố hay một người chồng tuy không trực tiếp việc cơm nước nhưng họ biết khá rõ hiện thời trong nhà còn bao nhiêu thóc, có đủ hoặc dư đến vụ tới không; và nếu thiếu thì phải lo bằng cách nào... Tóm lại, trong xã hội truyền thống, bếp núc được coi là *việc đàn bà*<sup>1</sup>. Sự phân

1. Sự phân biệt giữa *việc đàn ông* và *việc đàn bà* còn ở nhiều lĩnh vực khác. Chẳng hạn, trong canh tác lúa: cày bừa do nam giới thực hiện, làm cỏ, bỏ phân thì nữ giới đảm nhiệm; hoặc may vá là việc của phụ nữ, nhưng lợp nhà phải thuộc công việc đàn ông. Đến nay, sự phân công theo giới đã nhạt nhòa, nhất là trong canh tác nông nghiệp.

công ấy rành mạch tới mức: nếu một người đàn ông nào phải nấu ăn (khẩu ngữ vùng Kinh Bắc miệt thị là phải *chui vào bếp*), thì chẳng những anh ta bị du luận chê cười, mà ngay người vợ (thậm chí cả mẹ, hoặc chị em gái - nếu cùng ở chung) cũng bị đàm tiếu (*Làm trai rửa bát quét nhà/Vợ gọi thì dạ, bầm bà tôi đây!* - Ca dao). Ngay trong giới nữ, lại có sự phân công chi tiết hơn: nàng dâu, chị em gái (chưa chồng) thường phải thức khuya, dậy sớm xay thóc, giã gạo và nổi lửa. Lo bữa ăn trong gia đình, trước hết, phụ nữ phải *lo xa*: đó là chế biến những loại thức ăn tích trữ như tương, dưa, cà, mắm, muối... Bữa cơm thường ngày có được cải thiện hay không còn phụ thuộc vào phụ nữ và trẻ em: chính họ kiếm ra thường xuyên các loại tôm, cua, ốc, rau dại...

Lo việc ăn uống cho dịp Tết Nguyên đán cũng là công việc được quan tâm nhiều trong năm và thu hút sự tham gia của nhiều thành viên. Từ khoảng giữa năm, có nhà đã tích trữ củi để đun bánh chưng. Đó là thứ *củi gộc* - củi bằng gốc tre hoặc thân cây gỗ cứng. Mọ cau cũng được thu lượm để gói giò. Gạo nếp thì tích trữ sau vụ mùa để đồ xôi, gói bánh. Lợn và gà trống thiên được vỗ béo từ trước Tết một đến hai tháng... Ngoài ra, còn rất nhiều thứ liên quan đến việc ăn uống trong ngày Tết cần phải lo, như: đỗ xanh, mộc nhĩ, dưa hành, chuối, bưởi... Tuy nhiên, việc cùng chung lo khiến mọi người trong gia đình, trong làng xóm gắn bó với nhau hơn.

Với đám giỗ, đám cưới, đám ma, đám khao..., lo liệu về cơ sở cho ăn uống là bốn phận của gia chủ, song thực chất vẫn có sự đóng góp của cộng đồng (họ hàng, làng xóm, bè bạn, đồng môn, đồng tuế...) dưới các hình thức *mừng* (với đám cưới, đám khao), *góp* (đám giỗ) và *phúng* (đám ma). Những đóng góp này rất đa dạng, có thể bằng tiền hay dưới dạng vật chất như thóc, gạo, lợn, gà, rượu, thuốc, chè, cau... Trước đây, có nhiều ý kiến đả phá tục lệ đó, cho là một kiểu *trả nợ miệng*. Song theo chúng tôi, trừ một số trường hợp những kẻ có chức quyền lợi dụng việc nhà để kiếm chác thì bản chất của sự việc không phải như vậy. Đó chính là một dạng tích lũy của mỗi hộ gia đình. Trong xã hội tiểu nông, kiểu tích lũy này là cần thiết, bởi chỉ trong một thời gian ngắn, mỗi gia đình riêng lẻ khó có thể huy động được nguồn kinh phí lớn. Đó là lý do tại sao có nhiều ý kiến chỉ trích, nhiều cuộc cải tạo, song đến nay, tập quán ấy vẫn tồn tại phổ biến ở tất cả các làng quê Kinh Bắc cũng như ở những địa phương khác.

Trong tổ chức ăn uống của cộng đồng, gia đình vẫn là nòng cốt. Ngoài các loại đám cưới, đám ma, đám khao..., chức năng ấy thuộc về những gia đình *có việc*, thì trong sinh hoạt phe, giáp, vào dịp hội làng, thậm chí hội hàng tổng (hội đại), người ta vẫn có thể lấy gia đình làm cơ sở để tổ chức ăn uống. Ở một số đình đám và lễ hội, chúng ta thường gặp những nhân vật như *cai giáp* (thuộc tổ chức giáp), *cai đám*, *quan đám*, *chánh chủ hội*... Với bọn bề

công việc mà các ông này phải lo, nặng nhất vẫn là khâu ăn uống cho cộng đồng. Tuy cộng đồng cũng hỗ trợ chi phí dưới hình thức như giao ruộng cho làm, thu đóng góp của dân... nhưng phần của cải gia đình phải bỏ thêm không ít. Ông Nguyễn Khắc Quynh ở xã Ninh Hiệp, huyện Gia Lâm Hà Nội kể rằng, để chuẩn bị cho kỳ hội đại của tổng Hạ Dương (nay gồm các xã Ninh Hiệp, Đình Xuyên) vào năm 1895, ông nội của ông là chánh chủ hội đã phải tích trữ thóc trong 3 năm và gần đến ngày hội, phải huy động hàng vài chục người (hầu hết trong gia đình, họ hàng) xay thóc, giã gạo. Vào hội, cứ tới bữa, những người từ 18 tuổi trở lên trong hàng tổng kéo về nhà ông chánh chủ hội *xơi cơm*. Nhà ông không chứa xuể nên phải làm thêm rạp ở những nhà khác và mỗi nhà ấy là một điểm ăn uống của một làng nào đó trong tổng. Còn trong hội Gióng ở Phù Đổng, các ông hiệu cờ, hiệu trống, hiệu chiêng... (tương truyền là các bộ tướng của Thánh Gióng), các tướng bà (tương truyền là tướng của giặc Ân) phải *nuôi quân* (tức những người phò tá mình) không chỉ trong ngày hội mà còn trong cả tháng trời tập luyện trước đó. Thực ra, ngoài tổ chức giáp hay phường thường cất cử luân phiên thì động cơ để những người này gánh vác việc công, hầu hết không phải vì mục đích kinh tế, mà đúng hơn là *vi danh*: sau ngày hội họ sẽ được cả cộng đồng gọi bằng cái tên trang trọng như chức danh họ đã đảm nhiệm cho đến hết đời, được ngồi mâm trên trong những dịp đình đám. Tóm

lại, họ được bước lên một nấc cao hơn trong thang bậc giá trị của cộng đồng.

Khi lấy họ làm cơ sở để tổ chức ăn uống trong đình đám, lễ hội, đến lượt nó - tức các gia đình được "chọn mặt gửi vàng" ấy - lại phát huy tối đa mối quan hệ thân tộc, thích tộc của họ. Đơn cử, cũng tại Ninh Hiệp, để chuẩn bị cho cỗ của hội làng, thông gia của gia chủ luôn được nhờ làm giúp các loại bánh (và có thể các thông gia ấy lại phải nhờ tiếp người khác); tập đoàn rể (anh, em, con, cháu) có nhiệm vụ giết mổ những con vật để làm cỗ<sup>1</sup>; đàn ông trong họ nội thì chủ yếu lo dựng rạp, tiếp khách... Ở đây, yếu tố *giới* vẫn in đậm trong lo liệu ăn uống, song có chiều ngược lại với bữa cơm thường của gia đình: người nam hầu như giữ vai trò chủ đạo trong làm cỗ - từ khâu giết mổ (những con vật lớn như trâu, bò, dê, lợn...), đến chế biến và nấu nướng thức ăn. Phụ nữ, thường chỉ tham gia nấu cơm, hoặc nấu một số thứ lặt vặt (món canh, món xào...), còn chủ yếu là dọn dẹp, rửa mâm bát... Để công việc thông suốt, gia chủ nhờ một người trong họ (bất kể bên nội hoặc bên ngoại, tất nhiên bên họ nội càng tốt) đảm nhận chức vụ *bếp trưởng*. Người này thường ở độ tuổi trung niên, biết lo liệu, điều hành công việc và đặc

---

1. Chúng tôi cũng bắt gặp nghĩa vụ tương tự ở người Thái trắng tại Phong Thổ - Lai Châu, nhưng trong hoàn cảnh khác: nơi đám ma nhà vợ.

biệt phải rất thạo tổ chức việc bếp núc của đình đám (tính toán chi phí cho số lượng cỗ, lên kế hoạch mua sắm, phân công những nhóm nhỏ hơn như nhóm giết mổ, nhóm nấu cơm, nhóm rửa bát...).

Trong ăn uống ở đình đám, còn vai trò của một nhân vật nữa không thể bỏ qua: thằng mổ. Mổ không được trực tiếp nhúng tay vào cỗ bàn, nhưng phải đi mời, phải trải chiếu cho các quan viên (ở đình, đền, miếu...), phải đem phân biểu về tận nhà cho chúc sắc. Vào những ngày tuần tiết tại đình, thức cúng chỉ có ván xôi, con gà, mổ phải sắp cỗ cho quan viên. Lúc này, tài nghệ của mổ mới trở: bao nhiêu chúc sắc có mặt hôm ấy (ai vắng thì giữ phần) là bấy nhiêu miếng của từng bộ phận thuộc con gà phải được chia đều: miếng thủ, miếng phao câu, miếng âu cánh...

## 2. Cơ cấu bữa ăn và món ăn

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, cơ cấu bữa ăn truyền thống của người Việt chủ yếu là *cơm - rau - cá*. Yếu tố cá có thể được mở rộng thêm cho cả các loại thủy sản khác (Đặng Nghiêm Vạn, 1997; Trần Quốc Vượng, 1997). Cơ cấu này thể hiện sự ứng hợp của họ với môi trường sống - môi trường đồng bằng, có nhiều sông ngòi, ao hồ; và ở đó, họ lấy lúa nước làm đối tượng canh tác chính kết hợp với trồng trọt rau quả, đánh bắt thủy sản. Những yếu tố trên đều thấy rõ trong tập quán ăn uống của người dân Kinh Bắc. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng khi xem xét bữa ăn

thường ngày của mỗi gia đình. Còn ăn uống vào dịp tết, lễ hoặc khi có khách thì khác.

Nếu nói thành tố quan trọng nhất trong bữa ăn của người Việt là cơm thì đã từ lâu, họ sử dụng cơm tẻ là chính. Điều đó được phản ánh rất rõ trong thành ngữ: *Cơm tẻ mẹ ruột*. Các nhà nghiên cứu đều thống nhất rằng, xưa kia, tổ tiên người Việt từng lấy cơm nếp làm thức ăn chính. Song, trong quá trình chiếm lĩnh vùng đồng bằng Bắc Bộ, có thể do áp lực dân số và để thích ứng với điều kiện canh tác mới nên người Việt đã chuyển sang trồng lúa tẻ và bước chuyển biến từ ăn nếp là chính sang ăn tẻ là chủ yếu đã diễn ra từ hàng nghìn năm trước đây. Tại vùng Kinh Bắc cũng như các nơi khác ở đồng bằng Bắc Bộ, từ lâu, người dân chỉ ăn nếp vào các dịp tết, lễ, đình đám, vì thế, gạo nếp được quý hơn gạo tẻ<sup>1</sup>.

Một số tộc người ở miền núi phía Bắc Việt Nam có truyền thống ăn nếp như Mường, Thái... cũng mới chuyển sang ăn tẻ từ quãng những năm 60 đến nay. Lại có

1. Xu thế này phải chăng lại khác với người Thái và một vài dân tộc ở Thái Lan. Khi trao đổi với một số đồng nghiệp thuộc Viện Nghiên cứu Bộ tộc - Chiang Mai, chúng tôi được biết: đến nay, người Thái ở đây cũng chuyển sang ăn tẻ và chỉ ăn nếp rất ít. Song, người ta lại quan niệm, ăn nếp là những người nghèo, bởi ăn cơm nếp không tốn thức ăn như cơm tẻ. Tuy nhiên, những thông tin đó cần được tìm hiểu thêm.

những tộc người như Khơ mú, Kháng hiện tại vẫn ăn nếp là chủ yếu.

Như vậy, với khái niệm *bữa cơm* của người Việt, trong đó có người Việt Kinh Bắc, thành tố quan trọng nhất phải là *cơm* (hoặc những món trong nhóm cơm như cháo, bún...). Thức ăn dùng ăn với cơm chỉ ở vị trí thứ hai. Để giản tiện, có thể ăn với muối, với mắm cũng thành bữa. Thông thường, món ăn trong bữa cơm hằng ngày của người dân Kinh Bắc trước đây rất giản đơn, chỉ có cơm, canh với chút mắm, muối (muối vừng, muối lạc) hoặc tương, cà... Tươi tất hơn cũng chỉ thêm chút cá kho, tôm rang, canh cua... Nếu có thịt (thịt lợn, thịt chó, thịt gà...) thì thường là thịt của những con vật bị ốm, bị què... Để phục vụ cho ăn uống ngày thường, người Việt Kinh Bắc còn sử dụng tối đa các nguồn thực phẩm, nhất là các loại rau hoang dại, thủy sản, côn trùng. Một trong những món canh mà họ ưa thích là canh *tập tàng* (có nơi gọi là *thập tàng*) nấu bằng nhiều loại rau dại thu lượm được (có thể kèm thêm một số rau trồng).

Yếu tố *mùa vụ* có ảnh hưởng đậm nét tới cơ cấu bữa ăn của cư dân trong vùng. Sự *đổi mùa* chính là sự dịch chuyển về thời tiết, khí hậu và kèm theo những đổi thay của điều kiện khai thác tự nhiên hoặc canh tác nông nghiệp. Vì thế, các sản vật thường gắn với đặc điểm này. Bữa cơm của gia đình nông dân Kinh Bắc luôn thể hiện đậm đà khía cạnh ấy. *Tháng ba, ngày tám* là lúc giáp hạt,



lúa đông mới đang *thì con gái*. Lúc này, cái đói luôn rình rập, nên ăn độn, ăn cháo diễn ra phổ biến. Tháng 5, tháng 10 là mùa gặt hái, vì thế bếp mọi nhà hầu như "đỏ lửa" 3 lần trong ngày. Đặc biệt, các loại *thức ăn* cũng phản ánh sinh động yếu tố mùa vụ. Những thứ rau, đậu được sử dụng vào đầu mùa hay giữa mùa bao giờ cũng ngon, còn cuối mùa thường kém phẩm chất (*Rau muống tháng 9, me chông nhin cho con dâu* - Thành ngữ). Các thứ cá cũng vậy: vào hè, khi mưa rào đổ xuống thường dễ kiếm, nhưng cá lại gầy hơn lúc tiết thu...

Ngoài sử dụng nguồn lương thực, thực phẩm theo mùa vụ, cư dân trong vùng còn chế biến món ăn phù hợp với thời tiết, khí hậu. Tại vùng Kinh Bắc, nếu xét theo nhiệt độ, có hai mùa nóng, lạnh. Vào mùa nóng, người dân hay chế biến các món bằng cách luộc, làm tái, làm gói; ưa dùng những món canh chua, rau sống và các thứ chè để giải nhiệt... Còn mùa lạnh, họ lại thích các món làm theo kiểu xào, rán, hoặc khi nấu canh thì cho nhiều mỡ. Khí hậu của từng mùa cũng ảnh hưởng đến thời gian tổ chức đình đám. Trong mùa nóng (mùa hè), thực phẩm nhanh bị ôi thiu, thường gây khó khăn cho việc ăn uống của cộng đồng. Các đám cưới hay diễn ra vào đầu năm hoặc cuối năm - lúc có khí hậu mát mẻ, cũng bởi lý do này.

Xưa kia, người Việt vùng Kinh Bắc sắp xếp ăn cơm ba bữa trong ngày: hai bữa chính và một bữa phụ. Nhiều

nơi lại ăn các bữa chính vào buổi sớm và buổi trưa vì họ quan niệm đây là hai buổi cần ăn no để lấy sức đi làm. Bữa chính, theo họ, ít nhất phải có *cơm, canh* nóng và mọi người được ăn uống *no nê*. Cách ăn của bữa chính cũng khác: mâm bát, nơi ăn phải sắp đặt cẩn thận. Còn bữa phụ, thường là ăn *màu* (ngô, khoai, sắn...) hoặc cơm nguội với mục đích lót dạ và ai ăn trước, ăn sau thì tùy. Chỉ đến quãng những năm 60, người Việt vùng này cũng như nhiều nơi khác của Bắc Bộ mới dịch chuyển cơ cấu bữa ăn: bữa phụ vào buổi sáng, hai bữa chính vào trưa và chiều tối<sup>1</sup>.

---

1. Thực ra, cơ cấu bữa ăn của một cư dân còn phụ thuộc vào món ăn. Chẳng hạn, với đồng bào Tày, Nùng tại vùng Sơn Động - Bắc Giang, sống gần với người Việt vùng Kinh Bắc: Vào thời kỳ trước năm 1954, họ ăn cháo ngô (*cháo be*) là chủ yếu. Vì vậy, yếu tố chính - phụ trong bữa rất khó phân biệt. Nồi cháo ngô to được nấu từ lúc sáng sớm và họ ăn vào các bữa: sáng, trưa, chiều (2 - 3 giờ), tối (5 - 6 giờ) và trước khi đi ngủ (8 - 9 giờ). Thức ăn để ăn với cháo thường là canh hoặc chút muối... Mặt khác, cơ cấu bữa ăn của một cư dân cũng biến đổi theo hoàn cảnh kinh tế. Ví dụ, vào năm 1992, khi điền dã ở xã Phú Túc, huyện Phú Xuyên - Hà Tây, đang vào dịp đói (năm ấy cả miền Bắc bị mất mùa), phần lớn các gia đình tại đây chỉ ăn ngày hai bữa chính (không có bữa phụ) vào các thời điểm 9 - 10 giờ sáng (còn gọi là bữa *lùng buổi*) và 4 - 5 giờ chiều. Sở dĩ ăn như thế, theo họ, là để *trốn* một bữa...

Tuy nhiên, việc sắp xếp bữa ăn còn phụ thuộc cả vào yếu tố mùa vụ hoặc những công việc khác. Chẳng hạn, lúc cày cấy hay gặt hái ở những xứ đồng xa, trước đây, người ta thường ăn bữa trưa ngoài đồng. *Cơm đồng*, nhưng thực ra nấu tại nhà, tối bữa có người mang ra. Còn thời gian ăn những bữa khác trong ngày cũng phải co giãn. Câu ca dao: *Một ngày hai bữa cơm đèn / Còn gì má phấn răng đen hồi chàng* - phần nản nổi vất vả đi sớm về muộn, chắc phản ánh yếu tố mùa vụ. Đôi khi, do có nhiều người đổi công hoặc làm giúp, làm mượn, gia chủ phải cử một phụ nữ tháo vát, khoẻ mạnh để chuyên lo cơm nước. Với thứ *cơm thợ* này, nấu ăn ngoài đồng hay ăn ở nhà, yêu cầu trước tiên là phải *được no*. Cư xử của chủ nhà được đánh giá tốt hay keo kiệt chủ yếu qua bữa cơm ấy. Còn khi đi đường xa (đi chợ, đi thăm người nhà...), người dân Kinh Bắc có thói quen nắm cơm nắm và ăn với muối vừng.

### 3. Tổ chức cứu đói

Với người Việt đồng bằng Bắc Bộ, trong đó có vùng Kinh Bắc, trong xã hội truyền thống, thậm chí cho đến trước năm 1986 - thời kỳ Đổi Mới, cái đói như con bệnh kinh niên. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến nạn đói, như chiến tranh, loạn lạc, áp bức, thiên tai (hạn hán, lụt lội, sâu bệnh), thiếu đất canh tác... và cả cơ chế, chính sách nữa. Theo tài liệu thư tịch, đã có nhiều trận đói diễn ra khủng khiếp trong lịch sử tại vùng này: Năm 1181, "số

người chết đói có nơi lên đến gần một nửa số dân". "Trong khoảng phần tư đầu thế kỷ XVI, ... mất mùa, đói kém xảy ra luôn ...". Năm 1741, "Dân lưu vong bồng bế dắt díu nhau đi kiếm ăn đầy đường. Giá gạo cao vọt, 100 đồng tiền không đổi được một bữa ăn. Dân phần nhiều sống nhờ rau cỏ, ăn đến cả chuột rắn. Người chết đói ngổn ngang, người sống sót không còn một phần mười..., có người còn vàng bạc trong tay mà phải chết đói". Dưới thời Tự Đức (thế kỷ XIX), đê sông Hồng ở Khoái Châu (Hưng Yên) vỡ 10 năm liền, "nhân dân phải bỏ làng đi ăn xin khắp nơi..." (*Lịch sử Việt Nam*, 1976: 184, 286, 324, 376). Còn ở thế kỷ XX này, ít ai quên được trận đói khủng khiếp năm 1945 làm hàng triệu người chết, trong đó phần lớn xảy ra tại vùng đồng bằng Bắc Bộ (Bùi Huy Đáp, Nguyễn Điền, 1996: 322).

Đó chỉ là những trận đói tiêu biểu, có phạm vi rộng. Trên thực tế, cái đói có thể bất thần giáng xuống một gia đình nào hay một thôn xóm nào đó. Trong xã hội truyền thống, do hệ thống đê điều, thủy lợi yếu kém, do trình độ kỹ thuật canh tác nông nghiệp còn hạn chế nên thiên tai thường xuyên đe dọa và năng suất rất thấp. Theo một thống kê, tại vùng Kinh Bắc trước đây có 61 giống lúa và giống có năng suất thấp nhất: *lúa sớm hai cù*, chỉ đạt 11 - 12 tạ/ha, giống có năng suất cao hơn cả: *nếp cái sớm*, cho năng suất 25 - 30 tạ/ha; còn lại trung bình chỉ dưới 20 tạ/ha (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 201). Nếu ước tính bình quân

mỗi nhân khẩu (trước năm 1945) được quăng trên 4 sào (*Nông thôn Việt Nam trong lịch sử*, 1977: 97) thì trong điều kiện mưa thuận gió hòa, sẽ thu được khoảng gần 300kg. Song, phần nhiều ruộng xưa chỉ cấy 1 vụ. Theo kinh nghiệm của người nông dân vùng châu thổ sông Hồng, cứ 3 năm được mùa, sẽ bị một năm mất mùa. Nhưng nếu *được mùa*, thực chất cũng chỉ đủ ăn, hoặc có chãng, tích lũy không đáng kể. Chính P. Gourou cũng thừa nhận, việc canh tác của người nông dân Bắc Bộ trước đây chỉ gần đủ về gạo cho nhu cầu ăn uống (Pierre Gourou, 2003: 370). Như vậy, cái đói thường xuyên đe dọa mọi nóc nhà.

Không chỉ trong xã hội truyền thống mà ngay trước thời kỳ Đổi mới (1986), nạn đói vẫn chưa được khắc phục. Sau năm 1954, miền Bắc giải phóng và tiếp đó, người nông dân bước vào thời kỳ hợp tác hóa nông nghiệp. Trong giai đoạn này, tuy hệ thống đê điều, thủy lợi được tăng cường, tiến bộ kỹ thuật trong canh tác nông nghiệp được áp dụng, song do cơ chế quan liêu bao cấp nên năng suất lao động vẫn thấp. Vào năm 1980, năng suất lúa của tỉnh Hà Bắc (nay là các tỉnh Bắc Ninh và Bắc Giang) vẫn chỉ đạt quăng 20 tạ/ha. Nếu nhân năng suất này với tổng diện tích canh tác lúa cả năm (180.000ha) để lấy tổng sản lượng rồi chia trung bình cho dân số toàn tỉnh lúc đó (1.601.097 người) thì mỗi nhân khẩu cũng chỉ được trên 200 kg thóc một năm. Còn tính cả màu quy thóc, mỗi người dân chưa được

quá 300 kg. Dân số của tỉnh vào thời điểm này có trên 95% người Việt, số còn lại là các dân tộc: Tày, Nùng, Dao, Hoa và Sán Chay (*Địa chí Hà Bắc*, 1982: 158, 199). Với điều kiện nền kinh tế lấy sản xuất nông nghiệp là chính, nên vào cuối những năm 80, người dân vùng này vẫn còn chịu những trận đói. Tuy không có người chết nhưng không thiếu nhà phải húp cháo cầm hơi.

Để ứng phó với nạn đói, các gia đình đều khai thác tối đa nguồn lương thực và thực phẩm, đa dạng hóa món ăn và cơ cấu bữa ăn và đặc biệt, đều có phương châm ăn dè hà tiện (*Buôn tàu bán bè không bằng ăn dè hà tiện - Thành ngữ*). Bên cạnh đó, còn có sự phòng bị của cộng đồng, tức hệ thống tổ chức cứu đói. Xưa kia, các làng thường có quỹ *nghĩa thương* hoặc *xã thương*. Đây là quỹ thóc chủ yếu dành cho mục đích cứu đói hoặc bệnh tật. Nghĩa thương là quỹ do quyên góp của dân, còn xã thương là trích hoa lợi ruộng công hoặc quỹ dự trữ của xã. Trên nguyên tắc này, mỗi làng có những hình thức tổ chức nghĩa thương hoặc xã thương khác nhau, song điểm thống nhất là được mọi người bảo vệ và quản lý một cách dân chủ. Ví dụ, làng Đê Kiều (Bắc Ninh) có điều lệ xây dựng nghĩa thương như sau: 1. Để xây dựng quỹ, bất cứ ruộng công hay tư, mỗi năm đều phải góp một đấu thóc/một sào; 2. Không được sử dụng ngoài việc cấp phát lúc mất mùa đói kém cho từng cá nhân (tùy theo hoàn cảnh) và mua thuốc phát cho người nghèo; 3. Mỗi năm kiểm tra hai lần

vào bất cứ lúc nào. Người kiểm tra do dân làng cử ra; 4. Khi cần thay đổi điều lệ hoặc quyết định một việc gì thì tất cả những người từ 18 tuổi trở lên đều có quyền bàn bạc, biểu quyết (Nguyễn Đồng Chi, 1978: 208).

Thấy rõ lợi ích của nghĩa thương nên nhà nước phong kiến trước đây đã khuyến khích mở rộng mạng lưới và chi phối phần nào tổ chức này. Năm 1860, Tự Đức đã có chỉ dụ các địa phương phải xây dựng nghĩa thương. Chính hệ thống đó đã giúp nhà nước điều chỉnh giá cả, hạn chế phần nào nạn đầu cơ tích trữ ở nông thôn và khi cần, có thể góp phần vào quỹ của nhà nước, theo hình thức tự nguyện hay bắt buộc.

Khi gặp nạn đói, bên cạnh sử dụng thóc nghĩa thương, nhiều làng còn bán cả tài sản công cộng để cứu đói, như bán đình, bán ruộng công... Đi vay cho tập thể cũng là hình thức thường thấy. Vào dịp này, họ hay tìm đến làng *kết cha* (kết nghĩa anh em) để yêu cầu giúp đỡ. Việc quyên góp tiền bạc, thóc gạo của những nhà giàu cũng diễn ra phổ biến. Các gia đình này không chỉ ở trong làng mà có thể là con em của làng đang làm ăn sinh sống tại nơi khác. Ở làng Phù Ninh (Ninh Hiệp, Gia Lâm - Hà Nội), trong trận đói 1945, có người làng ở Hà Nội đã mua gạo về phát chẩn cho dân đói. Biện pháp thường thấy là đến bữa, các nhà giàu nấu cháo hoặc cơm để phát khẩu phần cho từng người.

Bên cạnh việc "tự cứu mình", các làng cũng lập danh sách số dân bị đói để xin nhà nước trung ương hỗ trợ. Song, sự trợ giúp của nhà nước chỉ có mức độ và phải đợi chờ vì cần qua phê duyệt nhiều cấp.

## II. NHỮNG CHUẨN MỤC VỀ MÓN ĂN

### 1. Chuẩn mực về cái ngon

Quan niệm về cái ngon giữa các tộc người hoặc với người Việt và giữa các vùng có thể có sự khác biệt. Ví dụ như món mắm tôm, với người Việt thì hấp dẫn, nhưng với người Hmông và một số tộc khác lại bị chối từ. Thịt chuột đồng, ở làng Đình Bảng thuộc vùng Kinh Bắc là món quý, song cách đây không xa: nhiều làng tại phía nam sông Đuống lại không ưa... Tóm lại, *chuẩn mực* về cái ngon chỉ có thể là chuẩn mực của một cộng đồng nhất định (xóm, làng, vùng, quốc gia hoặc tộc người). Trên cơ sở có chung một điều kiện về môi trường, về văn hóa mà họ có được những khẩu vị chung, những quan niệm và định giá chung về món ăn.

Có bao nhiêu món ăn là có bấy nhiêu sự định giá về cái ngon, song ở đây, chúng tôi chỉ nêu lên những định giá chung nhất hoặc với một số món phổ biến nhất được mọi người thừa nhận ở vùng Kinh Bắc.

Như đã trình bày ở Chương 3, món ăn của người Việt vùng Kinh Bắc bao gồm 2 yếu tố cơ bản là *com* và *thức ăn*.

Thành ngữ *Cơm ngon, canh ngọt* để chỉ một bữa ăn ngon đã bao hàm cả hai yếu tố đó. Cơm ngon là thứ cơm *dẻo* và *xuê*; còn không ngon: *cơm sũng, cơm khô, cơm nhả*... Theo quan niệm của người Kinh Bắc, cơm ngon nhất là cơm nấu trong niêu đất. Giống như nhiều vùng người Việt khác, tại Kinh Bắc cũng lưu truyền thành ngữ chê bai sự vụng về của ai đó khi thổi cơm: *Trên sũng, dưới khô, tứ bề nhão nhoét*. Nhằm đề cao sự khéo léo trong lĩnh vực này, vào các ngày hội ở xứ Bắc, có rất nhiều làng như Tư Thế, Hà Mãn (huyện Thuận Thành), Bo Chợ (Yên Thế), Phú Lãng (Gia Lương) tổ chức nấu cơm thi. Người dự thi thường là các cô gái trẻ, phải nấu cơm trong điều kiện chỉ có một bó đóm, hoặc vừa ăn mía, vừa lấy bã làm củi..., lại phải đỡ trẻ nhỏ hoặc phải giữ một con cóc trong phạm vi vòng tròn vẽ trên đất... Người thắng cuộc, phần thưởng không quan trọng bằng được tiếng khen đẹp nết<sup>1</sup>.

Với thức ăn của người Việt vùng Kinh Bắc, tiêu chuẩn về cái ngon của mỗi món ăn, trước hết phải đạt được vị,

1. Tục nấu cơm thi còn phổ biến ở rất nhiều nơi khác thuộc đồng bằng Bắc Bộ. Theo tác giả Khổng Diễn (1975), ở tỉnh Vĩnh Phú (cũ), trước đây nhiều làng có tục này, như làng Phú Hậu huyện Lập Thạch, Kinh Khê (Lâm Thao), Gia Dụ (Tam Nông), Điền Lương, Phan Thạch (Tam Dương), Yên Thư (Yên Lạc), Kim Hoa (Kim Anh). Có nơi còn dùng phương pháp kéo lửa "tinh khiết" thổi cơm cúng thánh.

mùi, sắc độ phù hợp với khẩu vị truyền thống. Xin nêu lên chuẩn mực về cái ngon, và đối lập là sự không ngon của một số món ăn:

Tên món ăn	Ngon	Không ngon
Tương	Ngọt	Chua hoặc thối
Dưa	Chua	Khú
Cà muối	Thơm, giòn	Khú
Mắm (tôm, cua, cá)	Thơm, ngọt	Thối
Rau muống luộc	Xanh	Vàng
Canh cần	Tái	Nát
Thịt (gà, lợn) luộc	Chín tới, lòng đào	Nhừ, bị bã
Thịt lợn nướng	Vàng, thơm	Cháy đen
Thịt, cá rán	Vàng cháy cạnh	Rán chưa kỹ; cháy đen
Thịt, xương hầm	Nhừ, róc xương	Chưa nhừ
Cá kho	Vàng, khô công	Nhão

Để đạt được vị mùi và sắc độ truyền thống mà cộng đồng quen sử dụng như một tập quán, trước hết, người chế biến phải đảm bảo về kỹ thuật, trong đó, việc dùng những *phụ gia* và *gia vị* cần ứng hợp với từng loại là hết sức cần thiết. Ai làm trái quy cách đó sẽ bị coi là không biết nấu nướng hoặc bị xem như ăn uống *kiểu ma tui*. Ví dụ, rau cải thì nấu với mắm, muối, gừng; các thứ rau có nhót như mồng tơi, rau đay chỉ nấu với mắm, muối mà không cho

mỡ hoặc bất kỳ gia vị nào; thịt lợn nấu với muối, nước mắm, hành; cá kho phải nấu với tương và cho gia vị là gừng hoặc nghệ; thịt trâu, bò xào gừng; thịt chó nấu riêng, mẻ, mắm tôm; thịt gà luộc chấm muối và lá chanh... Những chuẩn mực sử dụng gia vị, ngoài hợp khẩu vị, còn liên quan đến quan niệm trị liệu trong tri thức y học dân gian, như ăn thịt gà kỵ dùng lá đinh lăng, ăn gỏi cá nhất thiết phải có lá mơ để tránh bị lỵ, các món được coi là *hàn* (thịt trâu, bò...) lúc nấu phải cho các gia vị nóng (tỏi, gừng...)... Mặt khác, có những quy trình trong chế biến một số món ăn được mọi người thực hiện như là chuẩn mực của việc nấu nướng. Ví dụ, khi luộc rau, chỉ cho rau vào nổi lúc nước đã sôi; thực hiện ướp thực phẩm (ướp mắm, muối hoặc gia vị) trước khi nướng hay làm các món như xáo, om...; thui một số con vật trước khi mổ để cho sạch lông và cho thịt có *mùi lửa*, như với chim thú săn bắn được, với trâu, bò, dê, chó...

Chuẩn mực của cái ngon còn là sự *sạch sẽ*, đặc biệt với những món ăn thờ cúng. Xưa kia, tại làng Phù Đổng (Gia Lâm - Hà Nội), gia đình nào có trách nhiệm nấu xôi cho ngày hội Gióng nhất thiết phải đãi gạo bằng nước của giếng trước đền Mẫu. Khi đãi 2 - 3 nước đầu, họ phải múc nước từ giếng lên để đãi ở trên bờ. Chỉ đến lúc dùng *nước trắng*, người ta mới mang rá gạo nhúng trực tiếp xuống giếng. Còn ở Ninh Hiệp (Gia Lâm - Hà Nội), người được nấu xôi cúng ở đình trong lễ cơm mới và các lễ khác phải

đảm bảo sạch sẽ từ khâu trồng lúa. Lúa trồng trong ruộng thờ không được bón phân bắc. Ai phóng uế hoặc để trâu bò phóng uế vào ruộng sẽ bị phạt vạ. Với gà hoặc lợn thờ, phải nuôi ở chuồng riêng, được chăm nom sạch sẽ. Gần đến ngày thịt, gà hoặc lợn còn được cho ăn cơm trộn diêm sinh để tẩy giun sán...

Cái ngon của món ăn còn phải đảm bảo nhu cầu về *thẩm mỹ*. Nhưng thẩm mỹ đôi khi lại không tách rời với vị, mùi và sắc độ. Nghệ, cà chua, nước của đường đun cháy (nước hàng)..., ngoài chức năng gia vị hay phụ gia, còn có vai trò *làm màu* để cho đẹp món ăn. Màu của thức ăn cũng không chỉ được tạo nên bởi phụ gia hay gia vị mà còn được làm cả bằng cách rán qua, đảo lên cho vàng. Có những món ăn nấu không có màu, tức không đúng với tiêu chí kỹ thuật truyền thống, như món cá om, thịt kho, ốc nấu đậu..., sẽ bị chê là *trắng như mắt ma* và người ăn cảm thấy mất ngon. Với ý nghĩa thẩm mỹ còn có thể kể thêm nhiều ví dụ về các chuẩn mực của món ăn. Chẳng hạn, gỏi bánh chưng vuông thì tám góc phải vuông, lúc bóc ra, bánh xanh và nhân đều ở các miếng. Còn bánh gio, theo quan niệm của cư dân ở các xã Ninh Hiệp, Đình Xuyên, Đình Bảng..., ngoài việc bánh phải trong, trên mặt bánh cần nổi những nốt lấm tấm trắng như nhân hạt vừng. Những loại như ớt, cà rốt, cà chua, rau mùi..., bên cạnh chức năng tạo mùi vị, thường được điểm xen để làm đẹp thêm cho món ăn. Với món ăn thờ cúng, yêu cầu về thẩm

mỹ lại càng cao. Gà cúng, ở một số vùng Kinh Bắc trước đây thường được làm theo kiểu *gà bay*, hay còn gọi là tư thế *phượng hoàng xòe cánh*. Người ta làm gà rất cầu kỳ: sau khi mổ, dùng nan tre hoặc một chiếc bát con dộn trong bụng gà để mình gà doãng ra. Tương tự, họ cũng dùng khung tre tạo khuôn cho hai cánh gà xòe và cổ gà vươn cao. Lúc luộc, lại phải giữ cho nước sôi vừa phải và tưới đều lên khắp mình gà để da gà không bị nứt. Thành phẩm là tạo được tư thế của con gà luộc theo quy cách và da gà phải bóng, vàng đều. Khi đặt gà lên ván xôi cúng, người ta còn cắm bông hồng hay bông lựu vào miệng gà cho đẹp.

Thi cỗ (cỗ mặn và cỗ chay) là một trong những mỹ tục ở vùng Kinh Bắc xưa. Cuộc thi hay được tổ chức vào dịp hội làng. Tục thi cỗ có tiếng trước đây là ở các làng: Thi Cầu, Lim, Đình Bảng, Phù Khê, Đồng Kỵ (huyện Tiên Sơn), Phú Mãn, Ngân Cầu, Trung Bạ, Liêm Xá, Ngô Nội, Tiên Trà (Yên Phong), Nam Sơn, Mai Cương, Mộ Đạo (Quế Võ), Đình Cầu, Lương Phong, Ngọc Thành, Thạch Vân, Đồng Lỗ, Lỗ Hạnh, Thường Thắng (Hiệp Hòa), Á Lữ, Lục Thổ, Xuân Quan (Thuận Thành), Phồn Xương, Bo Chợ (Yên Thế)... Trong những cuộc thi này, hơn bao giờ hết, chuẩn mực về cái ngon được cả cộng đồng định giá. Vì thế, tài khéo léo của người dân càng được phát huy. Xin đơn cử về cuộc thi cỗ của làng Đồng Kỵ, thuộc huyện Tiên Sơn, Bắc Ninh. Trước năm 1945, hội làng tiến hành từ mồng 3 đến 22 tháng Giêng. Ngày 16, theo quy định, các cụ ông từ

52 tuổi trở lên được làm lễ dâng lên cho *thánh khao quân*. Tùy theo điều kiện của từng nhà mà họ có thể làm 5 nong hay 5 nia, 5 met hoặc chỉ có 5 bát bánh giầy. Bánh được làm rất cẩn thận: phải chọn hạt gạo đều, không lẫn tẻ và giã thật mịn. Khuôn bánh xong, lấy giấy cắt chữ, dính lên miếng giấy đỏ vừa bằng mặt bánh rồi dán lên bánh. Trên mỗi mâm lại có 10 quả cam, 10 đoạn mía dài tiện sẵn, một con gà trống luộc công phu, miệng ngậm bông hồng đỏ. Cỗ được bình chấm, sau đó để treo giải cho thi pháo, cho các giải vật, giải cờ, bơi thuyền và số còn lại thì chia cho dân làng (*Hội xứ Bắc*, 1989: 27 – 28).

Có những món ăn thuộc sản phẩm của một làng nào đó song còn được các làng khác hay cả vùng thừa nhận là ngon, là đặc sản. Điều đó vừa như kết quả của chuyên môn hóa trong lao động, vừa là truyền thống văn hóa của mỗi làng. Món ngon Kinh Bắc, cả xưa và nay vẫn nổi tiếng, phải nhắc tới nem Báng, rượu Vân. Báng là tên nôm của làng Đình Bảng thuộc Tiên Sơn; còn Vân là một làng thuộc xã Vân Hà, huyện Việt Yên. Những sản phẩm của các địa phương đó không chỉ nổi tiếng trong vùng mà còn nổi tiếng cả nước. Nem Đình Bảng giòn, ngọt và thơm. Ngoài nem, Đình Bảng còn có nhiều món ngon khác như giò, chả, bánh khoai, bánh xu xê, thịt chó, thịt chuột. Rượu Vân chẳng những tiêu thụ lớn ở trong vùng mà còn xuất đi nhiều địa phương cả nước. Còn nhiều món ăn Kinh Bắc xưa cũng rất nổi tiếng, đến mức trở thành khẩu ngữ, như:

*Bánh gai làng Hồ, Bánh đúc Đông Quan, Chè ngô non Đình Tổ, Chả cá Bồ Hạ, Thịt cò Tiên Du...*

Qua những chuẩn mực về cái ngon của món ăn, còn nhận biết được sở thích ăn uống của người dân Kinh Bắc. Có những sở thích được đúc kết trong thành ngữ và truyền bá rộng rãi ở vùng này, như: *Sống ở đời ăn miếng dồi chó/Chết xuống âm phủ biết có hay không*; hoặc các khẩu ngữ: *Lòng lợn tiết canh, Lòng lợn mắm tôm, Bánh đúc mắm tôm (Em còn bánh đúc bẻ đôi/Mắm tôm quệt ngược thì đời anh tan - Ca dao)*... Thậm chí, có những thứ bình thường như tương, cà, rau muống... lại tạo nên dư vị khó quên cho mọi người (*Anh đi anh nhớ quê nhà/Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương - Ca dao*). Các món ăn này có thể được xác định như là món đặc trưng, cả trong truyền thống và hiện tại của người Việt vùng Kinh Bắc và rộng hơn, còn là của người Việt đồng bằng Bắc Bộ.

## 2. Những ước định và quy ước về món ăn

Chuẩn mực về món ăn cũng chính là sự *ước định* hay *quy ước* về loại món và số món trong các bữa ăn. Ước định là những *chuẩn mực của tập quán*, ví dụ như món ăn ở gia đình trong ngày thường, ngày Tết, ngày giỗ hay lúc có khách; món ăn trong cưới xin, tang ma... Còn quy ước, là sự định lệ của cộng đồng về món ăn một cách rõ ràng (bằng thành văn - ghi trong khoán ước của làng, hay bất

thành văn) và những người trong cộng đồng ấy phải tuân thủ nghiêm ngặt.

Sự ước định về món ăn tuy chỉ là chuẩn mực của tập quán nhưng vẫn được thực hiện một cách sát sao và có sự kiểm soát bởi dư luận. Bữa cơm ngày thường ở mỗi gia đình, như đã mô tả ở phần trên, đều rất đơn giản. Qua đó, tiêu chí để xác định sự no đói của mỗi gia đình cũng chỉ căn cứ vào cơm. Trong khẩu ngữ, người ta chỉ nói *đói cơm, thiếu cơm* chứ không hề đề cập tới đói hoặc thiếu thịt cá. Còn gia đình nào ăn sang hơn chuẩn mực này, thường bị cộng đồng cho là *ăn hoang*. Lúc có khách, tùy theo từng loại khách (khách thân, khách sơ, khách đàn bà, khách đàn ông...) và cũng tùy theo điều kiện của gia đình mà món ăn có thể nhiều ít, nhưng thông thường cũng phải có quả trứng, bìa đậu. Ngay cả trứng hoặc đậu cũng được chế biến khác ngày thường: trứng rán (có nơi gọi là *tráng*) chứ không chưng; đậu rán mà không kho, bởi chưng và kho là cách chế biến cho ăn uống thường ngày. Sang hơn, có thể có cá, thịt lợn, thịt gà, thịt vịt... Song, các loại thực phẩm này cũng được chế biến khác với ngày thường: cá không kho mà chỉ rán hay nấu; thịt lợn chỉ luộc hoặc rán, nướng chả chứ không rang; thịt gà, thịt vịt không rang mà chỉ luộc... Với các thứ rau nấu cho bữa cơm khách, họ tránh dùng rau muống, rau giền, rau đay, mồng tơi, bởi những loại này bị coi là xoàng xĩnh. Riêng rau muống, nếu dùng, chỉ làm nộm hoặc chẻ rau sống.



Trong ngày Tết, cũng có những món ăn đặc trưng mà gia đình nào thiếu coi như không ăn Tết và kèm theo thường là sự day dứt của những người có trách nhiệm (bố, mẹ hoặc con trai, con dâu lớn tuổi đã làm chủ gia đình) trước các thành viên, là sự tủi hổ của họ trước cộng đồng. Món ăn được coi như tiêu biểu của ngày Tết trước hết phải kể tới bánh chưng và thịt đông. Nhân dịp năm mới, người ta thường hỏi thăm nhau xem "Ăn Tết có *to* không?", mà tiêu chí để xác định *to* hay không là "gói bao nhiêu bánh" và "ăn bao nhiêu cân thịt". Riêng với thịt lợn, có thể chế biến thành nhiều món khác nhau, nhưng món được quan tâm nhiều vẫn là thịt đông. Nếu khá giả hơn, người ta thường làm giò hoặc chả. Có rất nhiều loại giò được dùng trong dịp Tết, như giò nạc, giò mỡ, giò thủ, giò lòng, giò xào, giò bò... Về chả, có thể kể tới chả quế, chả mỡ, chả chìa, chả đỗ... Một số món như thịt nướng, nộm cuốn cũng hay được sử dụng. Xưa kia, vào dịp Tết, các gia đình ở Kinh Bắc thường có nồi cá hầm với riềng để ăn vào quăng mồng 3, mồng 4 - khi mọi người đã cảm thấy ngấy thịt. Cá hầm ăn với bánh chưng là món được nhiều người ưa thích.

Trong chuẩn mực chung của món ăn ngày Tết vùng Kinh Bắc, tại một số làng, lại có những món ăn đặc trưng không thể thiếu. Chẳng hạn, ở các làng như Phù Ninh (Ninh Hiệp - Gia Lâm), Đình Xuyên (Công Đình - Gia Lâm) thì phải có món bánh tro (hay bánh *gio*). Món bánh này cũng rất phổ biến trong ăn uống ngày Tết ở một số

làng thuộc huyện Thuận Thành - Bắc Ninh. Người ta quan niệm, bánh tro, ngoài hương vị đặc biệt, khi ăn còn có tác dụng dễ tiêu, bởi trong bánh có "chất" vôi. Món ăn đặc trưng trong ngày Tết của các làng, có thể kể thêm nhiều ví dụ, như cỗ Tết xưa tại Đình Bảng, phải có món giò chó mới sang; tại làng Tiêu Long (xã Tương Giang, Tiên Sơn, Bắc Ninh), lại phải có món *cháo se*; ở làng Thanh Tương (Thuận Thành - Bắc Ninh): phải có món bánh gừng...

Tại vùng Kinh Bắc, việc tổ chức ăn uống trong ngày giỗ là tùy theo hoàn cảnh từng nhà và mỗi nhà cũng tùy theo hoàn cảnh từng năm. Nếu có điều kiện thì *mở mang* - tức có thể mời thêm họ mạc, bạn bè và đương nhiên món ăn sẽ phong phú; còn không thì có gì cúng nấy, mà dân gian quen gọi là cúng *giầu nước* (*trầu nước*), cúng *cơm canh*. Tại một số làng, cỗ trong ngày giỗ cũng có những chuẩn mực nhất định. Xin đơn cử trường hợp ở làng Phù Ninh. Cỗ giỗ của Phù Ninh xưa thường có 4 bát và 4 đĩa. *Bốn bát*, tức 4 bát canh, trong đó phải có 1 bát canh măng (măng khô), số còn lại, tùy theo mùa, có thể là canh bí hay rau cải... Riêng xóm Ninh Giang, thay vì bát măng, nhất định phải có bát canh chuối. Canh chuối được nấu rất cầu kỳ và cần có kỹ thuật để sao cho khi ăn, xắn ra phải *róc bát*. Còn 4 đĩa, gồm: 2 đĩa thịt luộc, 1 đĩa lòng lợn, 1 đĩa xào (giá xào hoặc hoa lý xào bún...). Về chuẩn mực của đĩa lòng lợn trong mâm cỗ giỗ và các loại cỗ khác cũng không giống nhau giữa một số làng. Ở Phù Ninh, món dồi được

làm bằng lòng non. Khi bày lên đĩa, người ta để lòng dôi ở dưới cùng, sau đó mới đến lượt lòng, dạ dày và trên cùng là mấy miếng gan. Những thứ ấy cứ bày kín đĩa là được, không cần tính chi ly từng miếng để tương ứng với số người trong mâm. Tập quán này lại khác làng Phù Đổng: với mâm cỗ *đông 4* (4 người chung một mâm) thì món lòng được xếp vào bát với mỗi thứ 4 miếng; hoặc tại làng Châu Khê - huyện Tiên Sơn - Bắc Ninh: khi xếp đĩa lòng, phải xếp ghép 4 miếng: lòng dôi, lòng non, dạ dày và miếng gan vào một cum để người gắp gắp luôn cả cum. Vẫn tại làng Phù Đổng, với những gia đình khá giả, cỗ giỗ còn có thể thêm các món như giò (từ 1 đến 4 thứ: giò lụa, giò cuốn, giò thủ, giò mỡ); ngoài ra có thêm 1 bát xôi vò ăn với chè đường. Các loại bánh được dùng trong cỗ giỗ gồm có: bánh chưng, bánh xù xê, bánh cốm, bánh dợm...

Nếu có điều kiện *mở mang*, trong ngày giỗ, nhiều gia đình tại vùng Kinh Bắc còn thịt chó (chỉ dùng để ăn mà không cúng). Thịt chó được coi là món ăn ngon và ngoài ngày giỗ còn hay dùng vào các dịp như Tết mồng 3 tháng 3, mồng 5 tháng 5, rằm tháng 7, tết cúng Táo quân (23 tháng Chạp). Những dịp khác như Tết Nguyên đán, đám cưới hoặc đám ma, nhiều làng không dùng loại thịt này. Với làng Đình Bảng, xưa kia, cỗ giỗ (và cả một số dịp ăn uống khác) được coi là sang đều phải có thịt chuột đồng. Món thịt chuột được ưa chuộng chế biến theo cách: luộc chín rồi ép kỹ và lúc bày lên đĩa có rắc thêm lá chanh... Còn tại làng Phù Đổng, mâm cỗ lại thường có một bát

bánh đúc, được ăn vào cuối bữa để *tiêu cơm* (vì giống như bánh tro, khi nấu bánh đúc người ta cũng cho nước sôi).

Những *ước định* của cộng đồng về món ăn còn thấy rõ trong các loại đám, như đám cưới hoặc đám ma. Với các đám này, tuy vẫn là ăn uống do gia đình tổ chức, song có sự tham dự đông đảo của cộng đồng. Vì thế, ước định về món ăn càng được tuân thủ. Nhưng trong hai loại đám này, với đám cưới, sự ước định lại chặt chẽ hơn đám ma. Lý do bởi đám cưới được gia chủ chuẩn bị, còn đám ma thường diễn ra bất ngờ nên lo liệu khó thấu đáo.

Xin nêu một chuẩn mực cỗ bàn trong đám cưới xưa ở làng Tế Xuyên - xã Đình Xuyên (Gia Lâm - Hà Nội). Tại đây, mâm cỗ đám cưới (*đông 4*) phải có 5 đĩa thịt, 1 đĩa lòng. Riêng với đĩa lòng, các thứ như gan, dôi, lòng non, dạ dày thì mỗi người trong mâm phải đủ 1 miếng và thứ tự xếp tính từ dưới lên trên là lòng non, dạ dày, dôi và gan. Ngoài ra phải có 4 bát canh, trong đó nhất thiết phải có 1 bát măng, 1 bát miến, số còn lại thì tùy theo mùa vụ mà có loại canh cho ứng hợp. Về thức chấm, người ta chỉ chấm mắm cá mà không dùng mắm tôm (kiêng dùng mắm tôm trong đám cưới còn phổ biến tại hầu khắp các làng vùng Kinh Bắc). Trong mỗi mâm cỗ cưới của nhà trai còn có một lá bún và mấy miếng thịt gà được chia ra từ mâm cúng tổ hồng cho cặp vợ chồng trẻ. Người ta quan niệm, cúng tổ hồng bằng bún để đôi vợ chồng gắn bó với nhau.

Với đám ma, cỗ bàn thường đơn giản hơn đám cưới. Cỗ đám ma thuộc loại *cỗ chém quăng*, tức thức ăn không nấu thêm món gì khác ngoài thịt lợn luộc. Mâm cỗ đám ma rất đơn giản: gồm 2 đĩa thịt luộc, 2 đĩa xương (được bóc từ tảng thịt luộc ra), 1 đĩa lòng và 2 bát nước luộc thịt có cho muối với hành. Song, với một số gia đình giàu có và thế lực thì cỗ đám ma cũng rất linh đình. Tại làng Tiêu Long, xưa kia, có những gia đình tổ chức tế cho bố, mẹ chết đã mời hàng tổng và phải thịt cả bò. Hôm rã đám, họ vẫn phải giết lợn để ăn uống. Tại Ninh Hiệp, có những nhà giàu tổ chức đám tang cho bố tới 6 - 7 ngày và mỗi ngày có một tuần tế. Với những đám ma tổ chức lớn như thế, sau khi chôn cất xong khoảng vài ba ngày, gia chủ phải giã bánh giầy để biếu những người đến phúng. Loại bánh này không có nhân nhưng làm to - mỗi chiếc phải gần 1kg gạo. Nếu người chết trên 60 tuổi thì mặt bánh còn dán chữ *thọ* màu đen.

Món ăn được định lệ nghiêm ngặt thường vào các dịp ăn uống của giáp, ăn uống trong ngày hội và ăn khao. Ở đây, không có sự thông cảm hay chiếu cố bởi các nghĩa vụ và quyền lợi đã được xác định rõ ràng.

Thực ra, những hoạt động ăn uống của giáp thường gắn liền với các dịp tế lễ ở đình, miếu trong năm. Bên cạnh đó, tùy theo phong tục mỗi làng, dưới danh nghĩa cùng giáp, người ta còn gặp gỡ nhau trong mâm cỗ đám ma, đám cưới (bên nhà gái) hoặc đám khao. Song ở đây, chúng

tôi chỉ đề cập tới những buổi ăn uống do chính giáp chủ trì, đó là vào các dịp tế lễ.

Món ăn trong ăn uống của giáp thường đơn giản. Tại Ninh Hiệp, cũng giống như cỗ đám ma, người ta gọi cỗ giáp là *cỗ chém quăng*. Còn ở làng Phù Dục (xã Phù Đồng - Gia Lâm - Hà Nội), họ nói ăn cỗ ở giáp vào các dịp tế xuân thu nhị kỳ (tháng 2 và tháng 8 âm lịch) là *cỗ giãm ghém* - để phân biệt với loại cỗ to (như cỗ khao) là *cỗ bát đĩa*. Món ăn trong ngày này có 5 bát, gồm: 1 bát lòng dồi tiết, 1 bát tiết canh, 1 bát xương luộc, 1 bát mắm, 1 bát rau chuối, 1 bát bánh đúc và có 5 đĩa, gồm: 2 đĩa thịt luộc (thịt của mình con lợn, thái rời), 1 đĩa thịt thủ, 1 đĩa thịt chân giò, 1 đĩa lòng (lòng không dồi tiết). Ở làng Tế Xuyên, cỗ giáp làm một năm 2 lần vào các dịp mừng 2 tháng Chạp và mừng 2 tháng 2, và cũng được gọi là *cỗ chém quăng*, song người ta không sắp vào đĩa hoặc bát mà để ngay trên mâm, với một góc đựng thịt thái rời, một góc để lòng và một góc đựng xương, còn ở giữa thì đặt bát mắm. Loại cỗ chỉ có món thịt lợn luộc và ăn theo cách như vậy còn thấy phổ biến ở các dân tộc thiểu số như Dao, Hmông, Khơ mú...

Món ăn của cỗ trong ngày hội cũng khác nhau theo từng loại hội. Trên đại thể, ở vùng Kinh Bắc có 3 loại hội chính: hội đình, hội chùa và hội đền. Chính yếu tố tín ngưỡng là một trong những cơ sở quyết định tính chất của món ăn trong ngày hội: hội chùa (và cả một số hội đền) thì dùng cỗ chay, còn hội đình thường dùng cỗ mặn.

Loại cỗ chay trong ngày hội chùa có đặc điểm: chất liệu món ăn là chay, nhưng hình thức vẫn mô phỏng theo món mặn. Ví dụ, xưa kia trong ngày hội chùa Nành ở Ninh Hiệp, người ta làm cả giò, chả nhưng nguyên liệu bằng đậu xanh. Còn ở chùa Đậu (Thuận Thành - Bắc Ninh) lại có cả món "thịt gà" làm bằng hoa chuối. Có hội đền, như hội Gióng, các mâm cỗ tế đều phải dùng cỗ chay và ngày mồng 9 tháng 4, trong bữa cỗ khao quân (còn gọi là *ăn yến*) cho mọi người tham dự lễ hội được tổ chức ở trước cửa đền, món ăn chỉ có xôi vò, chè đường. Việc ăn chay còn áp dụng nghiêm ngặt cho những người đóng vai *ông hiệu* và cho các thiếu nữ sắm vai *nữ tướng* từ khi bắt đầu tập luyện.

Những năm phong đăng hòa cốc, nhiều làng mở hội đều tế *tam sinh* (bò hoặc trâu + dê + lợn). Trâu hoặc bò thường được thui lên và sau khi tế xong, người ta dùng một một phần thịt để ăn tái. Tại làng Công Đình, thịt trâu được chế biến thành các món tái, món xào, món giò và món nem. Ngoài ra, mỗi mâm phải có một bát tiết sống (tiết đông đặc) mà dân gian quen gọi là *hồng hoa*. Xưa kia, tục ăn hồng hoa không chỉ riêng ở Công Đình mà còn thấy ở một số làng khác, như Phù Đổng, Phù Dục, Mai Châu... Hội làng cũng là dịp giao hảo giữa các làng *kết chạ*. Ở các làng Tam Tảo và Xuân Dục, trong các loại cỗ thì cỗ *chạ* là to nhất (Lê Thị Nhâm Tuyết, 1973). Sinh hoạt quan họ cũng hay tổ chức vào dịp này. Trong mâm cỗ đón liền anh,

liền chị, nhất thiết phải có món thịt gà. Theo quan niệm của người Kinh Bắc, thịt gà không chỉ là món quý, mà ăn xong sẽ *ngọt giọng*, dễ hát.

Món ăn định lệ một cách kỹ càng, còn phải kể trong khao vọng. Tùy theo tập quán và điều kiện xã hội của mỗi làng mà có các loại khao nặng nhẹ khác nhau. Chẳng hạn, có làng khao lên lão là to nhất (như làng Tế Xuyên), lại có làng khao tứ văn là tốn kém hơn cả (như làng Tiêu Long)... Song dầu sao, đặc điểm chung của những dạng khao lớn là phải đãi đằng rất nhiều thành phần xã hội và trong một phạm vi rộng (có thể tới hàng tổng). Thời gian khao của các đám thường kéo dài trong 3 ngày: ngày đầu tiếp dân địa phương, ngày thứ hai tiếp hàng tổng (chủ yếu là quan chức), ngày thứ ba dành cho bạn hữu. Đơn cử về đám khao chúc sắc (khao lý trưởng) ở làng Phù Ninh. *Món ăn mặn*, phải có các loại *bát*: 1 bát măng, 1 bát miến, 1 bát mọc, 1 bát bóng, 1 bát xào thịt trâu, 1 bát xào thịt bò; và có các *đĩa*: 1 đĩa giò nạc, 1 đĩa giò mỡ, 1 đĩa giò thủ, 1 đĩa giò xào, 1 đĩa giò trâu, 1 đĩa giò bò, 1 đĩa thịt trâu luộc, 1 đĩa thịt bò luộc, 1 đĩa tái bò. *Món bánh* và *món ngọt* gồm: bánh chưng (mỗi chiếc hết 2 bát gạo), bánh cốm, bánh xu xê, bánh tro và xôi vò, chè đường. *Về hoa quả*: có chuối tiêu và vào mùa thu thì có hồng. Với số lượng món ăn như trên, mâm cỗ phải làm đến 3 tầng (mỗi tầng được phân cách bằng tấm vĩ tre) và một thanh niên khỏe mạnh mới bưng nổi.

Tại làng Tế Xuyên, khao lên lão nặng nhất, bởi đây là làng trọng lão, và đến nay, tập quán ấy vẫn duy trì. Vào năm 1994, khi diên đã ở làng này, chúng tôi còn được biết: *cụ thương* của làng (cụ ông, lúc đó 93 tuổi) luôn nhận được phần biếu của tất cả các gia đình có *việc*: kể từ đám cưới, đám ma, bốc mộ, dựng nhà và thậm chí đám giỗ. Xưa kia, theo lệ làng, mỗi người nam giới có thể có 2 lần khao lão: lần thứ nhất vào năm 50 tuổi và nếu ai thọ thì khao lần thứ hai khi tuổi 60 (còn gọi là *khao bô*). Lần đầu, cỗ khao chỉ *đóng 4*, gồm: 5 đĩa thịt lợn, 1 đĩa lòng, 4 bát (bát giã cây, bát xáo xương, bát măng, bát miến), 1 đĩa chè bột lọc, 1 đĩa xôi và mỗi người trong mâm phải có 1 bánh khảo, 1 quả cam, 1 quả quýt, 1 bát chè con ong. Lúc *khao bô* thì mâm cỗ *đóng 5* và gồm các món: 6 đĩa thịt lợn, 1 đĩa lòng, 1 đĩa giò, 1 đĩa nem, cộng thêm 4 bát (bát măng, bát miến, bát giã cây, bát xáo xương). Lần khao này không có bánh trái và xôi chè.

Ở làng Tiêu Long, khao lớn nhất là khao tư văn. Cỗ khao, với mâm cho những người thuộc hội tư văn, phải là *cỗ kép*, tức mỗi món ăn đựng bằng đĩa (như giò, chả...) phải bày ra hai đĩa để người ăn bớt lại một, đem phần về. Còn loại cỗ cho *thập bát*, tức cho giai đình từ 18 tuổi trở lên, không được quyền lấy phần thì chỉ là *cỗ đơn*. Các món của mâm cỗ đơn bao gồm: 6 bát nấu (bát mực, bát nấm, bát giã cây, bát ninh chân giò - mỗi bát 1 chân giò, bát miến - mỗi bát có 1 con chim nấu kèm, bát mọc), 5 đĩa giò (giò

nạc, giò mỡ, giò bì, giò thủ, giò xào), 1 đĩa thịt nạc, cộng thêm với xôi vò, chè đường và các loại bánh: bánh giầy, bánh tẻ, bánh cốm, bánh rán, bánh đường.

### III. CUNG CÁCH CƯ XỬ TRONG ĂN UỐNG

#### I. Trong phạm vi gia đình

Cung cách cư xử trong ăn uống ở gia đình người Việt vùng Kinh Bắc biểu lộ rõ nhất qua hai bữa cơm chính. Đây là hai bữa mà mọi thành viên trong nhà đều tề tựu đông đủ. *Người ăn không bực bằng người chực nồi cơm* - câu nói này, ở mức độ nào đó, cũng phản ánh khía cạnh trên: mọi người gắng chờ đủ nhau trước khi vào bữa. Nếu nhà ít người và cũng không *phong kiến* - tức không có những quy định nghiêm ngặt theo kiểu tôn ti, thì tất cả ngồi quây quanh một mâm cơm. Vị trí đặt mâm cũng tùy từng nhà và tùy theo từng buổi hoặc từng mùa. Nếu bếp rộng rãi, người ta đặt ngay mâm cơm ở một gian; bằng không, bữa cơm được dùng tại gian giữa hay gian bên của căn nhà. Vào mùa đông, các gia đình thích ăn cơm trong bếp cho ấm. Việc ăn trong bếp đôi khi còn do điều kiện khác: có mâm cơm khách đặt trên nhà thì mâm cơm của vợ con gia chủ thường đặt dưới bếp; có người khách đến thăm lúc đang dùng bữa, vợ con ý tứ bưng mâm cơm xuống bếp (nhất là mâm cơm quá đậm bạc). Khi trời hè, vào bữa tối, người ta thích ngồi ăn ở hiên hay ngoài sân cho mát, nhất

là những hôm có trăng. Mâm cơm được đặt ngay trên nền đất và mọi người thường ngồi bằng *đòn*. Nơi đặt nồi cơm và nồi canh được gọi là *đầu nồi*. Ngồi hai phía của đầu nồi thường là phụ nữ (vợ của chủ nhà, hay con dâu, con gái lớn). Những người này có nhiệm vụ xới cơm cho tất cả, tiếp thêm thức ăn vào bát, đĩa trong mâm. Đối diện với đầu nồi được coi là *giữa mâm*. Vị trí này thường của ông chủ. Chỗ còn lại là của các thành viên khác.

Với các gia đình *phong kiến*, bữa cơm hay được chia làm hai mâm và có sự phân biệt *mâm trên*, *mâm dưới*. Điều khác biệt của hai mâm này trước hết ở vị trí đặt mâm và các thành viên thuộc mâm đó. Mâm trên, bao giờ cũng đặt nơi cao hơn, trang trọng hơn so với mâm dưới. Như vậy, *trên* và *dưới* luôn trong thế tương phản. Ví dụ: mâm trên đặt ở trên nhà - mâm dưới đặt tại bếp; và có thể: gian giữa - gian bên, trên giường - dưới đất... Ngồi ở mâm trên thường là bố mẹ già, con trai trưởng, cháu đích tôn. Mâm trên không có nồi niêu bên cạnh và những người thuộc địa vị *mâm dưới* phải phục dịch: cơm được xới để trong liễn, thức ăn bày sẵn trong bát, đĩa, nếu thiếu thì tiếp thêm. Thêm nữa, mâm trên bao giờ cũng được ăn trước mâm dưới.

Khi có khách và lúc tết nhất, người ta chỉ ăn ở trên nhà. Khách quý, khách trọng thì ngồi ăn trên giường và người ta thường để khách ngồi ở khu vực *giữa mâm*. Trong

tiếp khách cũng có phân biệt về giới. Nếu khách đàn ông: ngồi cùng mâm chỉ có ông chủ hoặc thêm con trai lớn. Người Việt Kinh Bắc xưa không chấp nhận khách quý lại ăn cùng với đàn bà, trẻ con trong gia đình. Khi dùng bữa, để biểu thị sự quý trọng, khách thường được gia chủ hoặc người trong nhà tiếp thức ăn vào bát.

Dụng cụ dùng ăn uống ngày thường cũng đơn giản (trừ những gia đình có *mâm trên* hoặc lúc có khách) và người ta thường gọi chúng là *đồ mộc*, như mâm mộc, đĩa mộc, bát mộc - để phân biệt với các đồ sang hơn được dùng vào dịp khác: mâm thau, mâm sơn, đĩa sơn, bát men... Sử dụng những thứ này thường phải theo nguyên tắc *Đồ nào, thức ấy* (nguyên lý tương ứng), chứ không thể *Đĩa mộc trèo mâm sơn* được. Bát đĩa sắp ra mâm tùy là loại mộc nhưng tối kỵ dùng bát mẻ, đĩa *cọc cách* (dài ngắn không bằng nhau) hoặc đĩa vênh (*Vợ đại không hai bằng đĩa vênh* - Thành ngữ). Thứ nữa, đĩa ăn cơm có hai đầu khác nhau: đầu trên và đầu dưới. Đầu trên của đĩa to hơn đầu dưới và nếu đĩa sơn thì được đánh dấu bằng một đoạn ngắn thép vàng. Đầu dưới là phần tiếp xúc với thức ăn. Trong bữa, không được biến đầu trên thành đầu dưới hoặc dùng đầu trên, đầu dưới lẫn lộn. Để tránh việc này, người làm nhiệm vụ *so đĩa* đã phải chú ý để so cho đúng chiều. Trẻ em từ lúc nhỏ đã được người lớn dạy cách so đĩa sao cho đúng. Có một thành ngữ liên quan, dùng chê bai kẻ dốt nát: *Ăn cơm không biết gỡ đầu đĩa!* Với đĩa cả để xới

cơm thì thực hiện ngược lại: khi cầm đũa, đầu to ở phía dưới (tiếp xúc với cơm), đầu nhỏ phía trên. Người ta cũng kỵ dùng ngược đầu hoặc lẫn lộn mỗi chiếc theo một đầu.

Trong mâm cơm, vật đựng thức chấm (mắm, tương, muối) được đặt vào giữa; canh hay món ăn khác đặt ở bên. Song có thông lệ: món ngon hơn thường đặt gần chỗ người già.

Lúc mới vào mâm, ai ngồi đầu nồi thì *đánh cơm* (xới cho cơm tơi); người có vai vế thấp hơn thì so đũa, xếp bát cho các thành viên trong mâm. Bát cơm cho người già hay được xới ở giữa nồi - nơi cơm dẻo và xuê. Phải chờ đến khi xới xong hết loạt, mọi người mới nâng bát cơm đang đặt trước mặt và mời nhau. Ai trẻ nhất trong mâm thường phải mời trước: mời lần lượt từ người nhiều tuổi hoặc có vị trí (xét theo mối quan hệ gia đình) cao nhất trong nhà. Các thành viên tiếp theo chỉ mời trực tiếp những ai trên tuổi hoặc trên vị trí mình, còn lại có thể mời chung một câu: "Mời cả nhà ăn cơm!". Người có vị trí cao nhất thường không phải mời ai cả.

Ăn chậm, nhai kỹ là một thói quen của người Việt nói chung, đến mức được tổng kết trong một câu tục ngữ: *Nhai kỹ no lâu, cày sâu tốt lúa*. Sự nhắc nhở *nhai kỹ* ở đây cũng không hoàn toàn vì chuyện *no lâu* mà còn liên quan đến một cung cách ứng xử nữa: *Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*. Không được vị kỷ - nghĩa bóng của thành ngữ này là vậy, nhưng còn gồm cả nghĩa đen: trong mâm cơm chung, ăn

uống phải có ý, phải tự tiết chế để chớ ăn sang phần người khác. Về điểm này, người Việt có rất nhiều tục ngữ, thành ngữ, truyện cười đả kích thói xấu trong ăn uống<sup>1</sup>. Ở Phụ lục 2, trong 1.218 câu thành ngữ, tục ngữ, ca dao liên quan đến tập quán ăn uống đã có tới 162 câu (chiếm 13,5%) với nội dung đả phá thói tham ăn hoặc ăn uống vô độ... Lại có cung cách được mọi người tuân theo: không ăn quá nhanh để xong trước người khác; cũng không ăn quá chậm để kết thúc sau người khác (vì ăn quá chậm dễ mang tiếng ăn tham: muốn *vét nồi*).

Khi ăn, mọi người có thể trò chuyện ít nhiều, nhưng tránh nói những gì liên quan đến vật bản, cũng tránh mắng mỏ người khác lúc đang ăn (*Trời đánh còn tránh miếng ăn*). Trong khi ăn, người ta còn tránh cung cách chỉ ăn mà không nói một lời nào. Với mâm cơm khách, nói chuyện trong bữa lại được quan tâm nhiều hơn.

---

1. Ví dụ các khẩu ngữ và thành ngữ: *Ăn như lợn, Ăn hùng hục, Ăn thủng nồi trôi rế, Ăn tham chốc mếp, Ăn từ trong bếp ăn ra, Ăn quả như mỏ khoét, Rượu cả vò, chó cả con, Ăn tham như mõ...* Còn điển hình cho các truyện cười về chủ đề ăn tham phải kể tới truyện *Cho nó khỏi lạc đàn*, đại ý: Một anh chàng có tính tham ăn đi ăn cỗ. Trong mâm có đĩa tôm ngon nên anh ta gấp lấy gấp để. Đến lúc chỉ còn con cuối cùng, sực tỉnh, anh mới mời mọi người ăn món này. Một người khác trong mâm cười tủm tỉm: "Thôi bác gấp nốt cho nó khỏi lạc đàn!".

Kết thúc bữa ăn, nếu có khách, người nhà phải lấy tăm và nước rửa tay; còn sau bữa thường ngày, trẻ con hay được nhắc nhở lấy tăm cho ông bà, bố mẹ... Chiếc tăm được mọi người ngậm rất lâu, thậm chí đến lúc đi làm, ra đường hay tới nơi hội họp, vẫn ngậm. Ngậm tăm còn như dấu hiệu để nói với người khác rằng: tôi vừa mới ăn cơm. Thành ngữ: *Đói no, ra đường ngậm tăm không ai biết*, là thế. Thậm chí, để gia tăng sự chối từ mời mọc ăn uống, người ta cũng hay lấy tăm ra ngậm, mặc dù trước đó chưa hề dùng bữa.

## 2. Trong phạm vi cộng đồng

Nếu trong ăn uống ở gia đình, *trọng thực* - tức đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng được đưa lên hàng đầu thì mục đích của ăn uống nơi đình đám lại không hoàn toàn như vậy. Tác giả Trần Từ đã cho rằng, mục đích của nó là *bữa cơm cộng cảm* (Trần Từ, 1984: 125).

Sự khác biệt trong ứng xử giữa ăn uống ngày thường và ngày lễ được biểu hiện ở nhiều khía cạnh. Ngay dụng cụ ăn uống trong đình đám, lễ hội cũng khác với thứ dùng thường ngày. Chẳng hạn: mâm phải là mâm thau hoặc mâm gỗ sơn, cùng đĩa sơn, bát đĩa men, thùng đựng cơm bằng gỗ tiện sơn sơn, mép viền các đường chỉ nhũ vàng trang trí và có nắp đậy... Những thứ đồ mộc có thể được dùng, nhưng chỉ dành cho các *mâm dưới* (hạng bạch đình),

cho *mâm đàn bà, mâm trẻ con* hoặc những người phục vụ (trong các loại đám cưới, đám ma...). Nếu đám tổ chức tại gia đình thì dụng cụ nấu nướng và ăn uống phải mượn thêm của họ hàng, xóm giềng, cửa giáp, cửa làng<sup>1</sup>. Riêng với cỗ chùa, thường không dùng mâm đồng mà chỉ dùng loại mâm gỗ hình chữ nhật hoặc hình vuông, và cũng chỉ dùng loại đĩa mộc mà không dùng đĩa sơn.

Trong loại đám như đám cưới, đám khao được tổ chức tại nhà chủ sự, người ta ngồi ăn trên giường hoặc phản. Số giường (phản) cần rất nhiều, để kê cả ngoài rạp nên phải mượn thêm họ hàng, làng xóm. Ngoài ra, tùy theo tập quán từng làng và tùy theo từng loại hội lễ mà vị trí ăn uống được sắp đặt ở đình, đền, miếu, chùa... Chẳng hạn, ở làng Phù Ninh trước đây, được ăn uống tại đình chỉ gồm các vị chức sắc và thường vào những ngày tuần tiết. Còn tại làng Tiêu Long, vào ngày hội, các giai đình từ 18 tuổi trở lên đều ăn uống ở đình; con trai dưới tuổi ấy được chia phần đem về. Để tránh lẫn lộn, người ta phải ghi tên chủ nhân lên *thẻ tre* và đặt vào phần chia ấy. Làng Tế Xuyên,

---

1. Xưa ở làng Phù Ninh (Ninh Hiệp) có nồi đồng lớn (*nồi 40*) để lo việc ăn uống của làng. Chiếc nồi này không vung, chỉ dùng để luộc thịt (có thể luộc hết một con lợn vài chục cân, chặt làm 4) và nấu canh. Làng cũng có loại xanh to, miệng rộng quãng 40 phân dùng để rán và chiếc chõ đồ xôi hết hàng yến gạo.



khi mở hội, mỗi giáp chỉ được 6 mâm ăn uống ở đình, số còn lại ăn tại nhà cai giáp. Nếu ăn uống tại đình, vị trí đặt mâm là *tả vu* và *hữu vu*. Nhiều đình còn có hai dãy *tảo mạc*, dùng che mưa nắng cho người xem hội, đồng thời là nơi ăn uống vào dịp đó. *Bàn nhất*, nếu cỗ làm tại gia đình, là mâm đặt ở giường thuộc gian bên phải đầu tiên giáp bàn thờ. Lại tùy theo tập quán mỗi làng mà quan niệm chỗ ngồi nào trong mâm là *cao* hơn cả. Ví dụ, tại làng Phù Đổng (xã Phù Đổng, huyện Gia Lâm), vị trí của hai người ở ngoài cùng của đầu và cuối giường (từ cửa hướng vào) được gọi là *đầu rồng* phải dành cho những ai được kính trọng nhất trong mâm (tuổi tác hoặc chức vị). Nhưng tại nhiều làng quê khác thuộc vùng Kinh Bắc, chỗ trang trọng hơn của mâm lại ở hai góc giường phía trong (cũng tính từ cửa vào). *Bàn nhì* là mâm đặt trên giường ở gian đầu tiên giáp bàn thờ phía trái căn nhà. Sau nữa: các mâm được tính vị trí cao thấp theo thứ tự trong nhà - ngoài rạp. Ngay ở rạp, mâm nào đặt tại khu vực trước gian giữa vẫn trang trọng hơn những mâm ở phía hai bên.

Sự sắp xếp vị trí ngồi ở ngoài đình cũng là phỏng theo của sắp xếp trong ngôi nhà nông dân: mâm đầu của *tả vu* có vị trí cao hơn mâm đầu của *hữu vu* (được tính từ nơi gần hướng hậu cung). Tại khu vực *tảo mạc* cũng vậy: mâm trên là nơi sát hướng mặt đình. Riêng cỗ ở chùa thì ít phân biệt. Ví như ở chùa Nành (xã Ninh Hiệp), người ta chỉ lưu

ý 2 *mâm trên* (bàn nhất, bàn nhì) cho 8 vãi cao tuổi nhất trong ban khánh tiết. Các mâm này được đặt trên hai giường dưới *nhà tổ* (phía sau chùa). Còn các thiện nam, tín nữ... khi về hành lễ đều có tâm lý thỏa mãn miễn sao được *ăn lộc Phật*. Vì thế, họ không phân biệt mâm dưới mâm trên, cỗ to, cỗ nhỏ... và có thể ngồi bất kỳ chỗ nào quanh chùa. Trước đây, khi ăn uống ở ngoài đình hay đền, miếu, chùa, người ta đều ngồi chiếu. Đó là loại *chiếu liền*: mỗi chiếc có chiều ngang 80cm, ghép 2 chiếc lại thì xếp được 3 mâm. Chiếu được trải dọc theo những vị trí đã mô tả. Còn với cỗ, trong mọi loại đám, sau khi đã hoàn tất phận sự phục dịch, sẽ được một mâm riêng, nhưng phải ngồi ở góc sân hay góc vườn, dưới một tán lá cây nào đó...

Số lượng người trong mâm cỗ là tùy theo tập quán mỗi làng hoặc loại đám. Ở làng Tế Xuyên: các loại đình đám, cỗ đều *đóng* 5, riêng cỗ khao lão (loại khao to nhất) thì *đóng* 4. Tại làng Phù Ninh, cỗ luôn *đóng* 4 (nay đã chuyển sang *đóng* 5) và trước đây, nếu trong khao hoặc một số đình đám khác, bàn nhất chỉ dành cho 2 người có chức sắc cao hơn cả. Xưa kia, ở làng Thanh Tương huyện Thuận Thành (Bắc Ninh), nếu là cỗ khao, bàn ấy lại dành cho mình *cụ thượng* (cụ ông cao tuổi nhất) của làng, còn các mâm khác đều *đóng* 4. Nhìn chung, số lượng người trong một mâm cỗ ở các làng thường từ 4 đến 6, ngoài ra có thể có mâm ngoại lệ (dành cho những người đứng đầu làng), chỉ gồm 1 hoặc người.

Người ngồi mâm trên hoặc mâm dưới đều theo tập quán của từng làng và từng loại đám. Các làng có truyền thống *trọng xỉ* như Tế Xuyên, Công Đình thì bất luận trường hợp nào, *bàn nhất, bàn nhì* đều thuộc về những người cao tuổi, sau đó mới xếp đến hạng chức sắc (hoặc xếp chức sắc kết hợp với tuổi tác). Làng có truyền thống trọng tước như Phù Ninh, trong bữa cỗ của việc làng, *bàn nhất* bao giờ cũng chỉ hai người: một có chức sắc cao nhất về văn và một về võ. Tại Phù Đồng, vẫn trong trường hợp việc làng, *bàn* này luôn thuộc về một người, đó là tiên chỉ. Ở các loại đám như đám ma, đám cưới, vị trí trang trọng nhất phải dành cho khách, nhất là những khách có tuổi tác cao, hoặc chức tước. Phân mâm của gia đình và họ hàng, được xếp vai vế xen với tuổi tác. Ví dụ, một người có vai vế cao nhưng tuổi còn nhỏ thì ít khi được xếp với người vai vế thấp mà tuổi tác cao. Xếp mâm còn căn cứ theo giới: đàn ông và đàn bà không ngồi lẫn lộn. Ai phải *ngồi mâm đàn bà* hay *ngồi với mâm trẻ con* là biểu hiện bị thiếu tôn trọng, thậm chí bị sỉ nhục. Có thể nói, *xếp mâm* là công việc rất khó khăn cho những người có trách nhiệm tổ chức đình đám, bởi họ phải xử lý đúng vị thế xã hội của mỗi người trong cộng đồng; mặt khác, lại phải tinh tế để tránh ghép lẫn những ai có tư thù, hoặc “bằng mặt nhưng không bằng lòng” - vốn rất phổ biến trong xã hội tiểu nông.

Người ở vị trí mâm trên, thường được thụ hưởng một số món ngon của con vật làm cỗ. Xưa kia, thịt lợn được

dùng phổ biến trong dịp đình đám và có những phần của con vật được người Việt Kinh Bắc coi là giá trị hơn cả, như: bồ dục (quả thận), tai, lưỡi... Thành ngữ *Bồ dục đâu đến bàn ba* nhằm ám chỉ thực tế này: nếu làm cỗ có giết lợn, *bàn nhất* và *bàn nhì* không thể thiếu được món mà các bàn khác khó lòng chạm tới. Như phần trên đã trình bày, các món như vậy được quy định thành chuẩn mực nghiêm ngặt. *Một miếng giữa làng hơn một sàng xó bếp!* Ở đây không phải đơn thuần chuyện ăn nũa, mà quan trọng hơn, cái *miếng* ấy là biểu trưng cho địa vị của mỗi người<sup>1</sup>.

Giống như ăn uống trong gia đình, lúc vào bữa phải có lời mời (người dân Kinh Bắc quen gọi là *có nhời*). Đám của làng Phù Ninh xưa, đích thân ông chủ phải tới từng mâm, nói lý do và mời mọi người “ăn bữa cơm rau dưa”. Chỉ qua thủ tục này, người trong mâm mới bắt đầu nâng chén. Vì thế, nếu đám to, làm nhờ rạp sang cả nhà khác thì riêng

---

1. Khi diển dã ở vùng người Việt Kinh Bắc, chúng tôi được nghe nhiều chuyện kể về tầm quan trọng của “một miếng giữa làng”. Có thể nêu một ví dụ: Trong lần khảo chức chánh hội của cụ Đàm Văn Khôi ở làng Mai Châu, xã Đại Mạch (Đông Anh, Hà Nội), bát tiết canh của những *mâm trên* phải có mấy miếng bồ dục. Do sơ suất, người làm cỗ để thiếu bồ dục của một bát. Khắc phục thiếu sót, cụ Khôi quát người nhà thịt luôn một con lợn mà lẽ ra không cần thịt nữa!

việc mời khi vào bữa, ông chủ đã thấm mệt. Song cũng có nơi, những người thân của ông (như anh, em ruột) có thể đại diện mời được. Trong cỗ làng, chỉ khi nào quan đám hoặc người có vị trí cao nhất của mâm trên có *nhời*, mọi người mới được cầm đũa. Chẳng hạn, ở làng Phù Đổng, trước lúc vào bữa, tiên chỉ nói: "Đã đến giờ thụ phúc! Mời chư vị ngồi vào thụ phúc!".

Cách thức ăn trong đình đám cũng không khác mấy ở gia đình: miếng không ngon được gấp trước, miếng ngon gấp sau. Ai gấp đến món nào ngon, thường lên tiếng mời những người trong mâm món đó. Người ta ăn uống rất từ tốn và nói chuyện nhiều hơn so với bữa cơm ngày thường. Đó là chỗ để mọi người sẻ chia, bộc bạch. Ngược lại, đây cũng là dịp cho một số kẻ lợi dụng bởi móc lẩn nhau, nhất là khi hơi men đã bốc lên. Thành ngữ *Mượn chén* được áp dụng trong trường hợp này. Vì thế, dường như ít đám không có chuyện, thậm chí dẫn đến ẩu đả. Nhìn chung, người Việt vùng Kinh Bắc cũng như nhiều nơi khác ở Bắc Bộ đều ghét sự *quá chén*. *Ăn khi đói, nói khi say* là câu cửa miệng biểu thị thái độ của mọi người: vừa hàm ý phê phán, vừa thể hiện sự không cố chấp với những ai trong hoàn cảnh này.

Trong phạm vi ăn uống cộng đồng, có những khung cảnh người dân Kinh Bắc tỏ rõ sự lịch thiệp, hào hoa hơn

cả khi ứng xử. Đó là loại *cỗ chạ* hoặc *cỗ quan họ*. Xin nêu ví dụ về loại cỗ chạ của hai làng kết chạ Tam Tảo và Xuân Dục. Ngoài các món ăn ngon nhất dùng để đón chạ anh, khi ăn uống, việc thù tiếp cũng theo nghi lễ đặc biệt. "Người ta mời khách bằng thơ, nhắc khách cầm đũa bằng thơ, mời rượu, trâu, mời nước bằng thơ... Mỗi mâm chỉ 4 khách ngồi (cỗ đóng tú) nhưng lại có đến hai chủ hầu cận: quỳ xuống xới cơm, quỳ xuống rót nước, quỳ xuống đưa trâu" (Lê Thị Nhâm Tuyết, 1973). "Còn giữa làng Phúc Toại (nôm là Chọi) và Hữu Cháp (nôm là Cháp) ở Hà Bắc thì ngày vào đám của Chọi (8 - 1 âm lịch), dân anh ở Cháp xuống gồm 8 người. Sau khi lễ tiếp ở ngoài đình, dân anh được mời về nhà thủ chỉ. Thủ chỉ được cấp 3 mẫu ruộng cả năm chỉ để tiếp dân anh trong 2 bữa cỗ nên rất to. Khi dân anh ăn uống ở nhà thủ chỉ thì trong nhà ngoài ngõ, trong làng không được gây tiếng động ồn ào, kể cả tiếng võ rổ rá" (Lê Thị Nhâm Tuyết, 1974).

Cho nhau thức ăn và chia phần, biếu phần là những ứng xử rất quan trọng trong sinh hoạt thường ngày cũng như đình đám của người dân Kinh Bắc. Quan niệm *Một miếng khi đói bằng một gói khi no* không chỉ bao hàm nghĩa đùm bọc, đỡ đần nhau trong hoạn nạn mà còn phản ánh sự chia sẻ thức ăn. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, tập quán chia sẻ thức ăn cũng chính là cách thức tích trữ thức ăn: bởi hôm nay anh cho tôi thì ngày mai (có điều

kiện), tôi lại cho anh<sup>1</sup>. Điều ấy thường diễn ra ở những cư dân có đời sống kinh tế thấp và còn lưu dấu ấn trong nhiều cộng đồng người tại Việt Nam<sup>2</sup>.

Việc cho hoặc biếu nhau thức ăn diễn ra thường xuyên giữa xóm giềng và người trong họ ở vùng Kinh Bắc. Giữa *cho* và *biếu* có sự khác nhau về thể ứng xử. Theo quan niệm, *thứ cho* là của người trên cho kẻ dưới hoặc của những người ở vị thế ngang bậc. Còn *biếu* - theo hướng

---

1. Xem thêm Kahn. M. (1986: 421 - 423). Trong công trình của mình, tác giả đặt vấn đề chia sẻ thức ăn thuộc phạm vi *reciprocity* (sự tương hỗ), với ví dụ về tập quán của một bộ tộc ở Australia. Chẳng hạn, khi giết được một con *hangaroo*, người đi săn phải chia chiếc chân trái phía sau của con vật cho anh (hoặc em trai) và cái đuôi - cho con trai của họ; thịt lưng và mỡ - cho bố vợ; xương sườn - cho mẹ vợ; các chân trước - cho người em gái út của bố; cái đầu - cho vợ; còn bộ lông và tiết của con vật thuộc về anh ta. Với nguyên tắc chung này trong cộng đồng, thời gian tới, anh ta biết chắc mình sẽ được phần thịt nào từ những người họ hàng mang lại... Và như thế, về bản chất, nó hoàn toàn giống việc gửi tiền trả góp.

2. Nhiều tộc người ở Việt Nam như Tày, Nùng, Mường, Thái, Dao, Hmông... từng tồn tại tập quán: nếu ai săn được con thú to thì thường biếu phần cho cả bản; hay trong lúc săn được thú, nếu có ai đi qua, người đó cũng được hưởng phần. Có thể kể thêm về tập quán hỗ trợ lương thực của nhiều dân tộc ở Tây Nguyên (Ê-đê, Bana, Gia-rai...): không ai phải dứt bữa nếu có một nhà trong buôn còn thóc...

ngược lại: thú được sắp đặt, trù tính, gửi tới người vai trên. Cho và xin thức ăn phổ biến diễn ra với trẻ em, mà điển hình là việc xin sữa. Lúc mẹ đi làm, nếu khát sữa, đứa bé có thể được bế rong đến những phụ nữ đang nuôi con nhỏ để *bú chực*. Xin cơm, xin thức ăn cho các trẻ lớn hơn lúc nhỡ bữa cũng là chuyện thường tình. Giúp nhau những thứ như tương, cà, mắm, muối, mẻ, rau, gia vị (gừng, ớt, tỏi, riềng)... diễn ra phổ biến. Hàng xóm, láng giềng thân thiết cũng sẵn sàng chia sẻ với nhau bát canh ngon. Việc cho hoặc biếu thức ăn ngon giữa những người trong đại gia đình hoặc họ hàng cũng thường xuyên, nhất là giữa bố mẹ với con cái đã ra ở riêng, giữa ông bà với các cháu, giữa các anh chị em ruột đã có *danh có phận*.

Trong đình đám, việc *chia phần, lấy phần, biếu phần* càng trở nên quan trọng. Tổ chức giáp xưa kia chỉ dành cho nam giới, nhưng không phải vì thế mà những dịp giáp tổ chức ăn uống, nữ giới hoàn toàn không có phận. Ví dụ ở làng Tế Xuyên: mỗi khi vào đám, con lợn dùng để tế ở đình xong chỉ được giữ một phần làm cỗ cho giáp, số thịt sống còn lại chia đều cho các thành viên mang về nhà. Lại có làng như làng Côi ở Thuận Thành - Bắc Ninh, bất luận là loại đám gì, người tới dự bữa chỉ ăn chút canh rau, còn toàn bộ số thịt chia nhau. Có nhiều người đánh giá hiện tượng này như sự bất tiện, còn dân những làng đó lại có lý riêng. Như ở làng Tế Xuyên cũng có tục lệ tương tự, họ cho rằng: người được ăn cỗ phải nhớ tới người ở nhà, bởi các

bữa cỗ ấy chỉ là *cơm đóng gạo góp* hoặc *trả nợ miệng*... Còn phần lớn ở những làng vùng Kinh Bắc, người đi ăn cỗ, nhất là đám giỗ, hay được gia chủ gửi phần về cho trẻ con trong nhà, như nắm xôi và quả chuối...

Biểu phân thường diễn ra trong cỗ của *làng* hoặc cỗ khao mà đối tượng thụ hưởng là những vị chức sắc. Tại làng Công Đình, vào ngày hội, bàn nhất dành cho ăn uống chỉ được tính 4 cụ ông cao tuổi nhất làng, nhưng phần biểu (1 quả cau và 1 quả hồng) thì phải tính cho *ngũ lão*, tức thêm một cụ cao tuổi hơn cả của bàn nhì. Trong cỗ khao thì phần biểu nhiều hơn, như loại *cỗ kếp* tại làng Tiêu Long mà chúng tôi đã trình bày. Dem phần về cho các chức sắc là công việc của mỗ. Giống như chỗ ngồi khi ăn uống, phần biểu cũng biểu thị danh giá của mỗi người. Nó còn được coi là *lộc* và gắn với triết lý *Lộc bất tận hưởng*. Người ta chia lộc cũng để lấy tiếng thơm cho mình. Tại làng Công Đình xưa, ông chủ tế trong ngày hội được biểu cái *lăm* (hay còn gọi là *khoanh bí* - tức phần thịt cổ của con lợn). Thông thường, ngoài cái lăm, ông phải mua thêm 2 - 3 cân thịt nữa *độn* vào để biểu và cho được khắp các thành phần như: bác, chú, cô, dì (thuộc cả hai họ nội, ngoại và bên vợ), con, cháu... Khi các gia đình có việc, nhất là đám giỗ, cũng thường biểu phần những vị chức sắc, những ông bà già trong họ do bận hay ốm đau không đến được.

Trở lại thân phận của mỗ làng trong chia phần. Như đã trình bày, ngay một số loại đám do gia đình tổ chức, mỗ cũng được riêng mâm và thường chỉ ăn qua loa, còn lại mang về. Tại làng Phù Đổng, dịp Tết, mỗi nhà phải cho mỗ một *đồng* (một chiếc) bánh chưng. Lúc đầu theo lệ làng, mỗ xin vào ngày mồng bốn - lúc đã hết Tết. Nhưng sau, do có nhà không còn bánh cho mỗ nữa nên mỗ xin luôn từ ngày mồng hai<sup>1</sup>.

#### IV. NHỮNG ỨNG XỬ KHÁC

##### 1. Một số kiêng kỵ trong ăn uống

Trong tập quán ăn uống của người Việt Kinh Bắc, có khá nhiều kiêng kỵ. Những kiêng kỵ đó liên quan đến vấn đề bảo vệ sức khỏe và cả tín ngưỡng nữa. Điển hình cho khía cạnh này, trước hết phải kể đến việc ăn kiêng của phụ nữ trong sinh đẻ.

---

1. Ở làng Phù Đổng (huyện Gia Lâm, Hà Nội) còn có chuyện hài liên quan đến việc lấy phần ăn uống của mỗ. Vào khoảng đầu thế kỷ này, ông X. - mỗ làng, có cô con gái khá xinh. Trai làng, hiển nhiên không ai muốn lấy con mỗ. Sau, cô có người bạn trai ở nơi khác (nghe đâu tận Hà Nội) đem lòng yêu. Lần nào về thăm cô, anh ta cũng được ăn hoặc nhìn thấy những mâm cỗ ngon lành. Nhiều bạn như vậy, anh đâm thắc mắc: nhà cửa tuềnh toàng thế này, có sao lại ăn ngon thế, lắm cỗ thế? Cuối cùng tìm hiểu ra, anh đi thẳng.

Với quan niệm: *Người chữa cửa mã*, tức phụ nữ ở thời kỳ sinh nở rất dễ bị tử vong, người ta càng chú ý ăn kiêng để phòng ngừa. Vào thời kỳ trước năm 1945, người Việt Kinh Bắc hầu như không mấy ý thức bồi dưỡng cho phụ nữ mang thai, vì quan niệm, nếu tẩm bổ, thai sẽ to và sản phụ khó đẻ. Song, nếu có điều kiện, người chữa cũng dùng những thức ăn được cho rằng sau này sẽ dễ đẻ. Trước khi sinh khoảng vài ba tháng, phụ nữ thường ăn món cháo cá chép nấu với gừng (gừng rang, xát vỏ). Ăn trứng gà luộc trong giai đoạn mang thai cũng được quan niệm là dễ đẻ và da đứa trẻ sau này sẽ trắng (*Da trắng như trứng gà bóc* - Thành ngữ).

Lúc mang thai, phụ nữ hay *ăn dở*, tức thèm ăn những thứ ngọt (đường, mía, kẹo), hay chua (khế, chanh, sấu), chát (chuối xanh, sung) hoặc một số thứ khác (bánh đúc, *bức vách*)... Người ta còn cho rằng, cây mổi bói quả như ổi, cam, chanh... mà bị người chữa vật thì những năm sau cây sẽ bị *điếc* (không ra trái nữa).

Cũng trong lúc có thai, còn phải kiêng một số thức ăn như thịt chó vì sợ nóng, sợ bị *xúi* (không may), kiêng ăn chuối *cập kẹ* (hai quả dính vào nhau) vì sợ sinh đôi, không ăn cua bởi sợ đẻ ngang, kiêng ăn ốc vì lo sau này con hay rớt dãi, kiêng rượu và các gia vị gây kích thích mạnh như ớt, gừng, riềng... vì lo ảnh hưởng tới thai...

Qua cách ăn uống của phụ nữ có thai, người ta còn đoán định việc sinh nở của họ. Theo quan niệm dân gian,

nếu người chữa ăn nhạt sẽ sinh con gái, còn ăn mặn - đẻ con trai. Xưa kia (và cả hiện tại), người ta hay chuẩn bị một số thức ăn cho phụ nữ có thai để ăn sau khi đẻ. Trước năm 1945, một trong những món ăn được coi là tốt cho sản phụ là mắm cáy. Khi ấy, cáy ở vùng nước lợ còn nhiều và các thương lái mang bán tại nhiều nơi thuộc đồng bằng Bắc Bộ. Gia đình nào khá giả còn làm rượu nếp cái (ngâm lẫn trứng gà, thực, chuối tiêu...), hạ thổ trong vài ba tháng.

Trước đây, phụ nữ đẻ ở nhà, do bà đỡ đỡ cho. Nếu đẻ khó, cùng với việc thực hiện nhiều biện pháp để hy vọng dễ đẻ, sản phụ còn mút trứng gà sống để cho *trơn*. Có nơi còn cho người đẻ uống nước pha với mùn thốt để nôn ọe, tăng thêm sức rặn. Đẻ xong, sản phụ thường được uống nước pha gừng cho nóng người lên.

Sau khi đẻ, sản phụ hay có chế độ ăn riêng, nhất là ăn kiêng. Cơm của người đẻ khi ăn phải nóng, đơm đầy, lèn chặt, bởi người ta quan niệm, để ăn cho *chặt bụng* (do người mới đẻ bị *lỏng bụng* hay *rỗng bụng*). Về thức ăn, người ta quan niệm có thứ *lành* và có thứ *độc*. Thức ăn độc sẽ gây tác hại đến sức khỏe người mẹ và ảnh hưởng tới con thông qua nguồn sữa. Tại vùng Kinh Bắc, phổ biến lời khuyên dân gian: *Thịt gà, cá chép, ba ba / Trong ba thứ ấy đàn bà phải kiêng*. *Đàn bà* ở đây, chính là người đẻ. Ngoài các thứ trên, sản phụ còn phải kiêng tất cả các loại thịt có

mùi hôi, tanh, như thịt trâu, bò, chó, thịt (và cả trứng) vịt, ngan, ngỗng... Lý do kiêng, phần lớn mọi người đều cho rằng, thịt trâu, bò thuộc dạng *hàn*, người dễ ăn dễ bị *trạo da* (khó chịu, buồn nôn). Ở vùng Kinh Bắc còn phổ biến một thành ngữ khác: *Thứ nhất phạm phòng, thứ nhì lòng lợn* để ám chỉ mức độ độc hại của loại thức ăn này với sản phụ. Theo kinh nghiệm dân gian, người dễ ăn mỡ thì con dễ bị đi ngoài, nếu ăn lòng lợn, không những ảnh hưởng tới tiêu hóa của đứa trẻ mà người mẹ cũng dễ nhiễm bệnh tả hoặc kiết lỵ. Còn phải kể thêm những loại như thịt lợn sê, thịt *lợn đực* (lợn không thiến) cũng không được dùng vì có mùi hôi.

Với các loại thủy sản, người dễ phải kiêng tất cả những thứ cá có nhiều nhớt (cá trê, cá nheo, lươn, chạch), cá có nhiều vị tanh (cá mè), cùng các loại khác như tôm, cua, trai, ốc. Người ta cho rằng, ăn những thứ này, cả mẹ và con sẽ tháo dạ và về sau, sản phụ bị *chuồn* (lợm giọng, buồn nôn khi ngửi thấy mùi cá).

Với các loại rau, sản phụ cũng phải kiêng khem rất nhiều. Vì sợ lạnh bụng và con sẽ đi ngoài, người ta không ăn bầu, bí xanh, tránh dùng những thứ rau có nhớt như mồng tơi, rau đay..., kiêng ăn rau sống và các thứ dưa chua. Người dễ còn không ăn rau cải xanh, bởi sợ lúc về già sẽ bị đi tiểu nhiều. Với những loại gia vị như ớt, tỏi, gừng, riềng cũng bị loại trừ trong bữa ăn. Về trái cây,

ngoài chuối tiêu và đu đủ được coi là lành, sản phụ phải kiêng rất nhiều thứ như mít, dứa (sợ nóng), dưa (sợ lạnh bụng), bưởi (sợ con đi ngoài)...

Nhìn lại việc ăn kiêng của sản phụ vùng Kinh Bắc, thấy có đặc điểm: thức ăn kiêng của họ rất đa dạng. Trong quan niệm truyền thống, có những liên tưởng giản đơn về sự ảnh hưởng của một số hình thể thức ăn tới sinh đẻ và nuôi con, như: lúc chữa ăn trứng gà luộc thì da con sẽ trắng; mút trứng sống thì dễ đẻ vì trứng trơn; ăn chuối cặp kẹ sợ đẻ sinh đôi; ăn cua sợ đẻ ngang; ăn ốc sợ con rớt rãi... Việc kiêng khem sau khi đẻ phần lớn nhằm tránh bệnh đường ruột cho sản phụ và trẻ sơ sinh.

Trên đây, chỉ đề cập tới một số thức ăn kiêng của sản phụ tương đối phổ biến, còn thực tế, những thứ phải kiêng phức tạp hơn. Tại mỗi làng quê, tập quán ăn kiêng được lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác; và trong mỗi gia đình, thường mẹ chồng là người giám sát chặt chẽ việc ăn uống của nàng dâu khi sinh nở. Đến nay, ở vùng Kinh Bắc vẫn phổ biến thành ngữ, như là một lời răn: *Ăn miếng ngon, chồng con trả người*, ngụ ý: sản phụ ăn uống không kiêng khem dễ dẫn đến tử vong.

Bản chất của ăn kiêng trong sinh đẻ chính là *sự ứng xử với môi trường*. Sống trong khung cảnh nhiệt đới ẩm - nơi dung chứa nhiều mầm bệnh hiểm nghèo, lại không có điều kiện y tế đảm bảo, xưa kia, người Việt Kinh Bắc cũng như ở vùng đồng bằng Bắc Bộ phải phòng ngừa bằng chế

độ kiêng kỵ. Chính do mục đích phòng bệnh tật, tránh hậu họa nên ăn kiêng dễ được mọi người chấp nhận, theo kiểu *có kiêng có lành*. Đó là nguyên nhân khiến cho việc ăn kiêng tồn tại dai dẳng.

Những kiêng kỵ trong ăn uống vì lý do tín ngưỡng, ngoài lúc sinh đẻ, còn thấy ở nhiều trường hợp khác trong đời sống thường ngày. Việc kiêng kỵ này hay gắn liền với quan niệm: ăn một loại thức ăn nào đó sẽ ảnh hưởng xấu tới việc khác. Ví dụ: với trẻ em đang độ tuổi đi học, kiêng không ăn *cồng gà* (chân gà) vì sợ viết chữ sẽ run tay, không ăn cháy bởi sợ học dốt. Lúc đi thi, không ăn xôi đỗ đen, sợ bị xúi, dễ thi trượt. Đi đường xa, nếu ăn cơm kê là không gặp may. Đầu tháng, ăn thịt chó hoặc thịt vịt dễ xúi quẩy... Bên cạnh những quan niệm trên, còn có kiêng kỵ một số món ăn để không xúc phạm tới thần linh. Ví dụ, khi đi lễ bái trong đình, chùa, không được ăn mắm tôm. Nhiều làng, vào thời gian chuẩn bị và tiến hành lễ hội, chủ tế phải kiêng dùng các loại thức ăn bị coi là uế tạp, như thịt chó, mắm tôm, tỏi... Tại làng Phù Đổng, những người được chọn làm ông hiệu và nữ tướng phải ăn chay từ khi luyện tập...

## 2. Ăn lấy khước, ăn thể và ma thuật trong ăn uống

Quan niệm *ăn lấy khước* (lấy may) rất phổ biến trong người Việt Kinh Bắc. Trước hết, đó là tín ngưỡng *ăn lộc*

*của thần phật*, tức những món ăn sau khi cúng ở đình, đền, chùa... Ăn những thức này, người ta nghĩ rằng sẽ tốt cho sức khỏe. Vì thế, đồ cúng thường được chia cho nhiều người *thụ lộc* (hưởng lộc). Xưa kia, vào dịp Rằm tháng 7, các làng thường hay tổ chức cúng *xá tội vong nhân* (cho các vong linh không ai thờ cúng). Thức cúng chủ yếu là cháo. Cúng xong, cháo được chia cho trẻ con trong làng xóm. Cùng mục đích như trên, tại vùng Kinh Bắc còn có tập quán cho trẻ em còi cọc ăn bát cơm cúng trên nắp quan tài những người chết thọ (chết ở độ tuổi 70 trở lên)<sup>1</sup>. Liên quan đến việc ăn lấy khước, còn có khía cạnh khác. Theo quan niệm của người dân Kinh Bắc, vào dịp đầu năm mới, nếu mời được khách đến nhà ăn uống là gặp may, còn mời nhưng khách không ăn là bị *giông* (không may).

Tục *ăn thể*, trước năm 1945 vẫn còn tồn tại rải rác ở làng quê Kinh Bắc. Tục này đã có từ rất lâu đời ở Việt Nam. Tài liệu thông sử đã ghi lại tập quán ăn thể dưới các triều đại phong kiến. Trong *Kiến văn tiểu lục*, Lê Quý Đôn ghi tục ăn thể có từ thời Lý Thái tông và cho biết thêm về tục này dưới triều Lê: "Hồi bắt đầu triều vua Thái tông

1. Theo phong tục tang ma của người Việt, sau khi làm lễ nhập quan, người ta phải làm một bát cơm cúng lên chật rồi đặt quả trứng gà luộc (đã bóc vỏ) kẹp giữa hai chiếc đĩa bông ở trên bát cơm. Bát cơm này để trên nắp áo quan và chỉ bỏ đi trước lúc hạ huyệt.



bản triều (1434 - 1442, ông vua thứ hai triều Lê - N.D), ngày 15 tháng Giêng, nhà vua ngự ra trường đua xem trăm quan hội thể, tấn cáo trời đất, quý thần, núi cao, sông lớn, giết ngựa trắng làm lễ ăn thể. Từ lúc Trung hưng trở đi, hằng năm cứ ngày mậu, tháng giêng, họp thể ở bến sông. Sau khi đã đốt tờ chúc văn, viên quan giám thể ở đàn chính giữa giết gà lấy tiết hòa với rượu, văn võ trăm quan và thuộc lại, quân dân đều tới bản đàn quy xuống mà thể " (Lê Quý Đôn, 1977: 67). Trong tác phẩm *Đại Việt Sử ký Toàn thư* lại cho biết thêm về tục ăn thể dưới triều Trần: "Hằng năm ngày 4 - 4, tế tướng và trăm quan hội gà gáy đến chục ngoài cửa thành, mờ mờ sáng tiến vào triều. Vua ngự ở cửa Hữu Lang điện Đại Minh, trăm quan mặc nhung phục, làm lễ lạy rồi lui ra, đầy đủ đội ngũ nghi trượng theo hầu ra cửa tây kinh thành đến đền thờ thần núi Đồng Cổ, họp nhau thể rồi uống máu" (*Đại Việt sử ký toàn thư*, 1971: 8-9).

Qua những trang mô tả lễ ăn thể trong các triều đại phong kiến trên đây, có đặc điểm chung là đều phải uống máu (tiết con vật hiến tế) hòa với rượu. Còn trong sinh hoạt làng xóm xưa kia ở làng quê Kinh Bắc, tục ăn thể cũng rất phổ biến. Một số làng như Hòa Đình, Lũng Giang, làng Đạo (huyện Tiên Sơn), vào dịp đầu năm đều tổ chức cho các thành viên nam từ 18 tuổi trở lên ăn thể để thực hiện khoán ước và họ gọi lễ này là *miêng thể*. Diễn hình, có thể kể tới ngày hội giao kết của 7 làng Chờ, bao

gồm: Chờ Cả - nay là Phú Mãn, Chờ Trung - Trung Bạ, Chờ Ngườm - Liêm Xá, Chờ Cát - Ngân Cầu, Chờ Ngò - Ngò Nội, Chờ Lá - Phù Lưu và Chờ Chờ - Tiên Trà thuộc tỉnh Hà Bắc (cũ). Vào ngày hội (11 - 3 âm lịch) của đơn vị kết chạ gồm 7 làng trên, bao giờ cũng có nghi thức đọc một bài văn tế với nội dung thể bồi bảo vệ lẫn nhau khỏi bị cướp bóc hoặc xung đột với người ngoài làng, kết chạ và giúp đỡ lẫn nhau khi đói kém, lũ lụt. Sau đó họ chọc tiết lợn hứng vào chậu để cho tất cả trai tráng từ 18 tuổi trở lên của cả 7 làng đều cùng nhau uống mà ăn thể (Lê Thị Nhâm Tuyết, 1974: 56).

Không chỉ riêng vùng Kinh Bắc, lễ ăn thể tương tự như trên còn thấy ở nhiều nơi khác thuộc đồng bằng Bắc Bộ. Trong ngày hội đồng lòng của 3 làng Tích Sơn, Chấn Yên, Đồng Đạo thuộc tỉnh Vĩnh Phú (cũ) được tổ chức vào ngày 6 - 3 âm lịch hằng năm, tất cả dân cư của 3 làng đều tập trung tại một địa điểm gọi là cánh đồng Oai - nơi có tảng đá mang vết chém rất sâu mà truyền thuyết nói là dấu tích của ngày lễ chém đá ăn thể kết chạ đầu tiên của 3 làng. Tại đó, hằng năm đều diễn ra lễ khấn những lời thể bảo vệ và tương trợ nhau rồi cắt tiết gà hứng vào một chum rượu cho mọi người đều uống (Lê Thị Nhâm Tuyết, 1974).

Việc ăn thể không chỉ diễn ra giữa các cộng đồng mà có thể còn giữa các cá nhân, như để kết nghĩa anh em, kết

nghĩa bạn bè. Đến nay, tục này hầu như không còn nữa, song ở vùng các dân tộc thiểu số như Hmông, Dao... thì vẫn tồn tại phổ biến. Tại nhiều địa phương, lễ nào sông (ăn thê) của người Hmông vẫn được áp dụng cho việc cam kết bảo vệ làng bản, bảo vệ rừng...

Trong xã hội truyền thống, ma thuật trong ăn uống cũng được người dân Kinh Bắc sử dụng nhằm chữa bệnh hoặc cho mục đích khác. Có thể nêu một số ví dụ. Sử dụng ma thuật trong ăn uống thường thấy là cách chữa bệnh chậm nói cho trẻ em. Nếu một đứa trẻ khoảng 2 đến 3 tuổi mà vẫn chưa nói được, người dân Kinh Bắc có tục đi "cướp" một loại thức ăn nào đó ở chợ (phổ biến là các loại quả bánh) về cho chúng ăn. Người ta tin rằng, những đứa trẻ bị tật ăn thức ăn này sẽ nhanh biết nói. Với những người bị chết hụt (ngã xuống sông, xuống ao...), thức cúng gọi hồn gồm có cơm và trứng, trong đó, số nắm cơm và miếng trứng được bày cúng mỗi thứ sẽ là 7 miếng cho nam giới, 9 miếng cho nữ giới. Số lượng thức cúng này có liên quan đến quan niệm 3 hồn 7 vía của đàn ông và 3 hồn 9 vía với đàn bà. Cúng xong, người bị nạn phải ăn hết số thức ăn đó... Xưa kia, việc sử dụng bùa tương đối phổ biến, nhất là *bùa yêu*. Với những cặp vợ chồng chê nhau, một trong những cách làm họ gắn bó là bỏ bùa cho người chê. Thường người ta đốt bùa rồi rắc vào đồ ăn hoặc thức uống của họ. Như vậy, trong trường hợp này, thức ăn là môi trường để thực hiện ma thuật.

## Chương 6

# NHỮNG BIẾN ĐỔI CỦA TẬP QUÁN ĂN UỐNG

Tập quán ăn uống cũng như các yếu tố tự nhiên, xã hội, văn hóa... khác, đều ở trạng thái vận động và biến đổi. Để làm rõ vấn đề này, ngoài phần *ảnh hưởng ngoại nhập của tập quán ăn uống* được trình bày theo quá trình lịch sử, chúng tôi chủ yếu đề cập những biến đổi diễn ra từ sau năm 1945 đến nay.

## I. ẢNH HƯỞNG NGOẠI NHẬP CỦA TẬP QUÁN ĂN UỐNG

Trong quá trình phát triển, tuy có mối quan hệ với nhiều nước trên thế giới, song chỉ một số nền văn hóa ảnh hưởng tới nước ta. Ở thời kỳ cổ và trung đại, Việt Nam chịu tác động nhất định của nền văn minh Trung Hoa và văn minh Ấn Độ. Bước sang thời kỳ cận hiện đại, văn hóa Pháp cũng để lại những dấu ấn trong văn hóa Việt Nam. Dưới góc độ tập quán ăn uống, những nền văn hóa này ảnh hưởng như thế nào tới vùng Kinh Bắc?

Chúng tôi cho rằng, nghiên cứu ảnh hưởng ngoại nhập của tập quán ăn uống tại nơi này phải gắn với bối cảnh cả nước. Song, trước khi tìm hiểu về ngoại nhập, cần xác định *tính truyền thống* của tập quán ăn uống: đó là các món ăn, đồ uống, thức hút hoặc những ứng xử của con người khi sử dụng chúng đã có từ lâu đời, khó xác định nguồn gốc và được cư dân sở tại coi là của mình.

Có nhiều ý kiến cho rằng, món ăn truyền thống của người Việt, trong đó có người Việt Kinh Bắc, là các món được chế biến theo cách thức: *nướng, luộc, tái, gỏi, làm tiết canh, ăn sống*. Một trong những lý do để họ ưa chuộng một số món ăn tạo ra theo cách này là bởi: sống trong khu vực nhiệt đới gió mùa, nhất là lúc thời tiết nóng bức, các món ấy ăn mát. Bên cạnh đó, còn phải kể tới các loại mắm cũng được coi là đặc sản của người Việt, như: mắm cá, mắm tôm, mắm cua, mắm cáy... (Đặng Nghiêm Vạn, 1997; Trần Quốc Vương, 1997).

Vậy còn món ăn chế biến theo cách khác? Trong Chương 3, chúng tôi đã giới thiệu 25 cách thức chế biến của người Việt Kinh Bắc, gồm có: *nướng, lam, nấu, luộc, đồ, hấp, nấu canh, xào, xáo, hầm, om và bung, bồi, rán, rang, rim, kho, làm sống, làm xôi - dầm dấm, làm gỏi, làm nộm, làm mắm, làm chua, làm tái, làm tiết canh, làm tương*. Những cách thức này, với tên gọi rất dân dã (không

phải từ Hán - Việt), còn thấy phổ biến ở các nơi khác thuộc đồng bằng Bắc Bộ. Chúng tôi cho rằng, đây là những *cách chế biến món ăn truyền thống* của người Việt tại vùng này. Xét cho cùng, sự khác nhau về món ăn giữa vùng này và vùng khác, giữa tộc người này và tộc người khác thường ở *khía cạnh chế biến*. Như vậy, trong số những cách thức chế biến mà chúng tôi đã nêu, về cơ bản là thống nhất với các ý kiến trên, tuy nhiên, phong phú hơn. Song, quan điểm của chúng tôi cũng có nét khác biệt với tác giả khác. Trong công trình *Ghi chú về các thực tiễn ảnh hưởng của Việt Nam và ảnh hưởng ngoại lai*, Nelly Krowolski và Nguyễn Tùng cho rằng, những phương pháp chế biến món ăn như *chiên, chưng, tần, xào* là người Việt học từ người Trung Quốc (Nelly Krowolsky, Nguyễn Tùng, 1997). Ở đây, đáng tiếc là các tác giả không có những cứ liệu rõ ràng để chứng minh. Mặt khác, các tác giả cũng không mô tả hoặc cho khái niệm về những phương thức này. Theo như chúng tôi biết, *chiên* (đậu chiên, cá chiên...) - cách gọi của cư dân Nam Bộ, được hiểu là *rán*, tức làm chín nguyên liệu trong mỡ (hoặc dầu thực vật) đun sôi; còn *tần* là làm chín thức ăn bằng hầm cách thủy (gà tần); *chưng*: đun chín thức ăn cho cạn bớt nước hoặc khô nước (chưng nước mắm, chưng trứng) và *xào*, như đã giải thích ở Chương 3, là làm chín thức ăn bằng cách đảo đều với mỡ (hoặc dầu) và mắm muối trên bếp lửa. Nếu việc thực hiện các phương

pháp chế biến đó chỉ là vậy thì ý kiến của hai tác giả trên vẫn chưa có cơ sở, bởi chúng tôi cho rằng, xét về kỹ thuật chế biến, rán và xào chưa hẳn đã phức tạp hơn nướng và luộc. Ai dám khẳng định món chả nướng, nhất là món chả cá dễ làm hơn món đậu rán? Tương tự, món gà luộc có dễ làm hơn món rau muống xào? Và nếu không khó hơn, thì lý do để tới khi cư dân Trung Quốc có mặt ở đất này, người Việt mới học từ họ cách xào, rán là khó thuyết phục. Còn nếu giải thích theo lý do khí hậu: người Trung Quốc sống ở xứ lạnh hơn nên thích các món xào, rán (vì nhiều mỡ), người Việt cư trú ở xứ nóng nên thích ăn các món luộc, món canh..., cũng không hoàn toàn đúng. Như đã phân tích ở Chương 2, đồng bằng Bắc Bộ chịu tác động của 4 mùa. Do vậy, trong một năm, ít nhất có 3 tháng mùa đông, ngoài ra còn thời điểm giao mùa nữa. Theo điều tra dân tộc học của chúng tôi, vào những tháng trời lạnh, người Việt nơi đây ăn món luộc ít và cũng rất thích thức ăn làm theo cách xào, rán hoặc những món nấu có nhiều mỡ.

Tính truyền thống trong tập quán ăn uống của người Việt còn thể hiện ở việc dùng gia vị và phụ gia khi chế biến. Tại vùng Kinh Bắc, các vị trong món ăn mà người Việt ưa thích thường là: chua, chát, bùi, cay. Để tạo nên vị giác này, họ thường sử dụng các sản phẩm từ thực vật. Chẳng hạn, vị chua hay được làm từ chanh, khế, me, sấu, mề; vị chát: dùng chuối xanh, củ chuối; vị bùi: lạc, vừng; vị

cay: ớt, hạt tiêu, gừng, riềng... Các vị ngọt, vị béo ít sử dụng hơn khi chế biến.

Ngoài vị giác, người Việt trong vùng còn quan tâm đến xúc giác của món ăn. Những xúc giác thường thấy trong các món ăn của người Việt là: *giòn* (cà pháo, bánh đa, ngô rang, lạc rang, cổ hũ), *đẻo* (keo mạch nha, bánh giầy), *dai* (sách trâu, bò, gân); *dừ* (với các món hầm) (Đình Gia Khánh, 1989: 27 – 28).

Với đồ uống của người Việt, cách nấu rượu và sử dụng loại rượu trắng, cách chế biến rượu nếp cái, tục uống nước chè xanh, uống nước vối và một số loại lá cây đã có từ lâu đời. Tục ăn trầu cũng được ghi nhận là một tập quán xa xưa của họ...

Tính truyền thống còn được thể hiện ở cơ cấu bữa ăn của người Việt trong xã hội cổ truyền - cơ cấu *cơm + rau + cá*. Ở Chương 3, chúng tôi đã phân loại món ăn của người Việt vùng Kinh Bắc theo 3 nhóm, trong đó có *nhóm cơm*, bao gồm cơm và những món có thể thay thế cơm, như cháo, ngô bồi, khoai luộc... Tuy nhiên, là cư dân trồng lúa nước nên người Việt ăn gạo là chính, các loại chất bột khác được coi là *màu*, chỉ dùng ăn phụ hoặc khi đói kém. Song, ngay cả lúc có gạo làm lương thực chính, người ta chỉ thích chế biến thành cơm mà ít khi ăn cháo (*Cơm tẻ, mệ ruột*). Món cháo thường dùng lúc đau ốm (cho dễ ăn hơn), khi đói kém hoặc ăn chơi (cháo cá, cháo lòng, cháo gà). Tính

truyền thống của cơ cấu bữa ăn càng thể hiện rõ ở cư dân Kinh Bắc. Như đã trình bày, trong hơn một nghìn năm Bắc thuộc, người Hán từng đặt cả thủ phủ tại nơi đây. Với cơ cấu bữa ăn của người Hán, *món cháo* (cháo chỉ ăn với muối) là thứ không thể thiếu. Cận kề với người Việt Kinh Bắc, các dân tộc như Sán Dìu, Nùng, Sán Chay cũng chịu ảnh hưởng tập quán này. Năm 1996, khi nghiên cứu nhóm Nùng Phàn Sinh ở Sơn Động và Lục Ngạn tỉnh Bắc Giang, chúng tôi cũng thấy món cháo đều có trong bữa ăn hằng ngày của đồng bào.

Vậy đâu là ảnh hưởng ngoại nhập trong tập quán ăn uống của người Việt?

Trong bài viết: *Kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam và một vài suy nghĩ về ảnh hưởng của kỹ thuật ăn uống Trung Quốc, Pháp tới kỹ thuật chế biến ăn uống Việt Nam*, tác giả Phan Thị Thanh Bình cho biết: đến nay, có khoảng 200 món ăn ở nước ta du nhập từ Trung Quốc và Pháp. Song những ảnh hưởng này chủ yếu ở khu vực đô thị và rất hạn chế tại vùng nông thôn. Con đường ảnh hưởng của món ăn Trung Quốc thường thông qua đội ngũ người Hoa mở hàng ăn uống. Lúc đầu, họ chỉ phục vụ cho người Trung Quốc, về sau, người Việt cũng mua và làm theo (Phan Thị Thanh Bình, 1997).

Trong quá trình phát triển, một số món ăn ngoại nhập đã bị Việt hóa. Ví dụ, các món sa - lát, pa - tê, súp

(của Pháp), hoặc những món hủ tiếu, phở, bánh bao (của Trung Quốc) đã được chế biến theo kiểu Việt. Hủ tiếu được dùng nhiều ở các đô thị phía Nam, bị *Việt hóa* bằng cách cho thêm rất nhiều các loại rau sống. Còn với món phở, theo cách chế biến của người Trung Quốc, bánh phở được làm bằng mì chứ không phải bằng bột gạo như của người Việt. Với bánh bao, nếu người Trung Quốc sử dụng trong bữa ăn chính thì người Việt lại chỉ dùng cho ăn sáng hoặc bữa phụ.

Bằng phương pháp ngôn ngữ học so sánh để tìm ra sự biến âm hoặc chuyển âm của các từ có liên quan tới món ăn, vẫn trong công trình *Ghi chú về các thực tiễn ảnh hưởng của Việt Nam và ảnh hưởng ngoại lai*, Nelly Krowolski và Nguyễn Tùng cũng chỉ ra các món ăn như mì, phở, hủ tiếu, sủi cảo, Lạp xưởng, miến, đậu phụ, tương, xì dầu... có nguồn gốc Trung Quốc (Nelly Krowolski, Nguyễn Tùng, 1997). Cùng quan điểm trên, GS. Đặng Nghiêm Vạn lại cho biết thêm, sự ảnh hưởng của một số món ăn Việt Nam từ món ăn Trung Quốc chủ yếu ở vùng Hoa Nam. Món nem cũng có nguồn gốc tại vùng này, nhưng đã được Việt hóa tới mức ít ai nghĩ đó là món ăn ngoại nhập. Món thịt bò nấu khoai tây là ảnh hưởng món ăn Pháp, nhưng được Việt hóa bằng cách cho thêm nhiều rau (Đặng Nghiêm Vạn, 1997). Giáo sư Đinh Gia Khánh thì giải thích rõ hơn quá trình chuyển biến tên gọi của món *đậu hủ*. Đây là từ gốc Hán, song những Hoa kiều đọc

là *tàu phở* và đến lượt người Việt thì gọi là *đậu phụ*. Quá trình chuyển biến của từ *phở* cũng vậy. Theo ông, gốc Hán của nó là từ *phấn*, người Hoa khi rao hàng, kéo dài giọng, đọc là *phở* và người Việt Nam thì nói chệch thành *phở* (Đình Gia Khánh, 1989).

Về thời gian chịu ảnh hưởng ngoại nhập, Nelly Krowolski và Nguyễn Tùng cho rằng, món ăn Việt Nam chịu sự tác động của món ăn Trung Quốc từ thời kỳ Bắc thuộc, đặc biệt là vào hậu bán thế kỷ XVII - đầu thế kỷ XVIII và những thập niên đầu của thời kỳ Pháp thuộc. Trong quá trình Nam tiến, ăn uống của người Việt còn có mối giao lưu với các dân tộc chịu nhiều ảnh hưởng của văn hóa Ấn Độ, như Chăm, Khơ - me, mà đặc điểm chế biến món ăn của họ là thích nấu món ca ry với khẩu vị cay. Vào thời gian Pháp thuộc, món ăn Pháp có tác động nhất định tới món ăn Việt (Nelly Krowolski, Nguyễn Tùng, 1997). Giáo sư Đặng Nghiêm Vạn còn cho rằng, sau thời kỳ Đổi Mới, một số nhà hàng, khách sạn của Việt Nam chế biến món ăn phục vụ khách du lịch với danh nghĩa món ăn dân tộc nhưng lại theo kiểu nửa Âu nửa Á. Có một số quyển sách viết về món ăn Việt Nam cũng đưa ra những món hoàn toàn xa lạ với truyền thống (Đặng Nghiêm Vạn, 1997).

Món ăn ở vùng Kinh Bắc cũng chịu ảnh hưởng ngoại nhập theo những xu hướng trên đây. Theo chúng tôi, tại khu vực này, món ăn Trung Quốc có nhiều ảnh hưởng hơn món ăn Pháp. Tiền đề cho sự ảnh hưởng, như đã phân

tích, ở cả khía cạnh địa lý và lịch sử. Tuy vậy, khác với các đô thị lớn, trên vùng đất này, chỉ có một số món ăn chịu ảnh hưởng ngoại nhập, như các món: ninh, kho tàu, đậu phụ, tương, xì dầu, nem, phở (món phở cũng chỉ có ở những quán hàng tại thị trấn, thị xã và một số chợ; còn trong gia đình, ít ai làm món này)... Nếu ở khu vực đô thị, việc chế biến món ăn của người Việt ít nhiều chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, như sử dụng một số gia vị và phụ gia (húng lìu, đường, các vị thuốc bắc) để tẩm ướp hoặc nấu nướng, thì tại vùng nông thôn Kinh Bắc, điều đó hầu như ít xảy ra.

Với các món ăn Pháp, ảnh hưởng có ý nghĩa hơn cả tại vùng Kinh Bắc là bánh mì. Đây là món ăn truyền thống của cư dân châu Âu, nhưng thực ra, người Pháp có công đưa vào Việt Nam. Loại bánh này được người nông dân trong vùng sử dụng nhiều hơn từ sau những năm 60. Song, việc sử dụng cũng được Việt hóa: buổi đầu, bánh chỉ dùng làm quà, như bao thứ bánh khác của người Việt, còn gần đây, được ăn trong bữa phụ (bữa sáng) hoặc khi nhõ bữa. Ngoài ra, người Pháp còn có công đưa tới nhiều giống cây trồng mới, không chỉ được canh tác ở vùng Kinh Bắc, mà còn tại nhiều nơi khác, như: su hào, bắp cải, súp lơ, xà lách, hành tây, khoai tây, sắn tây... Tuy nhiên, như trong Chương 3 đã trình bày, các nguyên liệu này lại được *chế biến theo những phương thức truyền thống của cư dân địa phương*: luộc, xào, độn cơm, nấu cháo, làm mứt, nấu chè...

Ở phần trên, chúng tôi đã nêu những ý kiến khác biệt với quan điểm của Nelly Krowolski và Nguyễn Tùng khi các tác giả cho rằng, những phương pháp chế biến: chiên, chưng, tần, xào là người Việt học từ người Trung Quốc. Chúng tôi muốn nói rõ thêm: cả hai dân tộc đều có những phương pháp trên, song quá trình thực hiện có những nét khác nhau. Ví dụ: món chiên (rán) của người Trung Quốc thường cho rất nhiều mỡ, thậm chí đun nguyên liệu ngập trong mỡ và khi nguyên liệu chín, người ta còn cho thêm nước sốt (Geoges Metaille, 1978: 69); với món tần (hầm cách thủy), họ thường cho thêm các vị thuốc bắc, song người Việt thì không ưa dùng; còn món xào, người Trung Quốc hay cho thêm đường, nhưng với người Việt Bắc Bộ lại hiếm khi sử dụng...

Về thức uống, ngoài các loại rượu tây thì bia và một số nước ngọt - sản phẩm có nguồn gốc phương Tây - đã xuất hiện ở Việt Nam từ thời thuộc Pháp và càng phổ biến hơn sau thời kỳ Đổi Mới (1986). Đến nay, tại quán hàng ở những làng quê Kinh Bắc không thiếu các loại bia (sản xuất ở trong nước và ngoài nước) và nước ngọt đóng trong chai, trong hộp. Ảnh hưởng về thức uống của Trung Quốc chủ yếu là chè. Như trong Chương 4 đã trình bày, vào khoảng cuối thế kỷ XVIII, chè Tàu đã được giới quý tộc nước ta ưa chuộng và đến cuối thế kỷ XIX, đầu thế kỷ XX càng có nhiều người sử dụng. Từ sau năm 1954, loại chè này không còn chiếm ưu thế. Với đồ hút, thuốc lá bao cũng

có nguồn gốc từ phương Tây. Lúc đầu, loại thuốc này chủ yếu được viên chức chính quyền thuộc địa của Pháp và cư dân đô thị sử dụng, sau đó ngày càng phổ biến hơn trong các tầng lớp nhân dân.

## II. BIẾN ĐỔI VỀ MÓN ĂN

Cơ sở cho sự biến đổi về món ăn của người dân Kinh Bắc là những đổi thay và phát triển của kinh tế - xã hội. Về thời điểm, chúng tôi chủ yếu trình bày những biến đổi từ sau năm 1954, nhất là từ thời kỳ Đổi Mới (1986) đến nay. Tuy nhiên, chúng tôi không thể trình bày hết mọi mặt của đổi thay mà chỉ nêu lên những khuynh hướng của nó.

### 1. Sử dụng phụ gia mới trong chế biến

Trong nhiều thập kỷ qua, người Việt Kinh Bắc đã sử dụng một số thành quả của ngành công nghệ thực phẩm để chế biến món ăn, mà điển hình là việc dùng mì chính và bột ngọt. Mì chính được sử dụng ở vùng nông thôn Kinh Bắc chỉ từ những năm 60. Lúc đầu, mì chính rất hiếm và người nông dân ngạc nhiên bởi công dụng của nó: với một lượng nhỏ nhưng có thể làm tăng vị ngọt của món ăn được chế biến. Vì vậy, tại vùng này cũng phổ biến thành ngữ mới *Như mì chính cánh* để chỉ những chàng trai, cô gái đẹp người, đẹp nết, mà người ta hay gọi là *có giá*. Từ khoảng cuối những năm 70, việc dùng mì chính, bột ngọt

ngày càng phổ biến hơn và đến nay, trong mỗi bữa cơm thường ngày, người nông dân Kinh Bắc ít khi không sử dụng các thứ đó.

Mì chính và bột ngọt được dùng chủ yếu để chế biến các món ăn trong *nhóm thức ăn*: dùng ướp thực phẩm trước khi nấu, cho vào canh, pha với thức chấm (nước mắm, tương, muối). Đã có nhiều bài viết về mối nguy hại khi lạm dụng mì chính trong ăn uống. Chúng tôi không đi sâu vào vấn đề đó vì không phải đối tượng nghiên cứu, mà chỉ nêu lên một thực trạng: khẩu vị trong ăn uống của người dân Kinh Bắc cũng như các nơi khác đã bị lệ thuộc vào thứ bột ngọt công nghiệp này. Đến nay, mì chính được bày bán ở khắp nơi: từ các hàng quán đến quầy hàng ở phiên chợ quê. Để phù hợp với túi tiền của người nông dân, nó còn được chia thành các loại gói to nhỏ khác nhau, với giá thấp nhất là 500 đồng.

Cách tạo vị ngọt cho thức ăn hiện nay rõ ràng khác với truyền thống. Xưa kia, người dân Kinh Bắc cũng như nhiều nơi khác tạo nên vị đó chủ yếu bằng cách kết hợp giữa nguyên liệu thực vật và nguyên liệu động vật (rau mồng tơi nấu với canh cua, rau cải nấu cá rô), bằng cách hầm một số loại xương (xương lợn, xương gà), đun nhừ tằm khô để lấy nước. Ngoài ra, thứ nước mắm ngon nấu với nguyên liệu cũng góp phần quan trọng tạo nên vị ngọt của thức ăn.

## 2. Sự phát triển phong phú của món ăn

Do mở rộng của thị trường và nhu cầu người dân nên trong thời gian gần đây, các loại thức ăn sẵn truyền thống như giò, chả, nem chạo, nem chua... được bày bán ở nhiều làng quê Kinh Bắc. Nơi sản xuất thường ở một số làng có nghề làm loại thức ăn này, hoặc tại các thị trấn, thị xã... Thức ăn sẵn không chỉ phục vụ cho bữa cơm thường ngày (của bộ phận cư dân có mức sống cao), mà còn tiện lợi cho chế biến mâm cơm khi có khách, lúc giỗ tết và trong dịp cưới xin, ma chay. Vào dịp tết hay đình đám, người dân Kinh Bắc ngày nay ít khi tự làm giò nạc, giò trâu, giò bò, chả quế, nem chạo, nem chua..., mà thường đặt ở các nhà hàng. Chỉ một số loại như giò xào, giò lòng... là họ còn hay tự chế biến.

Cùng với thức ăn sẵn, các loại quà bánh cũng phát triển nhiều hơn, nếu chỉ so với thời kỳ kinh tế bao cấp (1960 - 1986). Những món như bánh cuốn, bánh chưng, bánh giò, bánh đa, bánh xu xê, bánh rán, bún... không chỉ được bày bán ở chợ quê, mà còn tại các hàng quán, hoặc bán rong. Thứ quà bánh này cũng được một bộ phận dân cư ở các làng hoặc đô thị trong vùng chuyên sản xuất. Trước đây, bánh chưng được mọi người làm nhiều vào dịp Tết Nguyên đán, nhưng đến nay, một số gia đình ở những làng có nền kinh tế hàng hóa phát triển như Ninh Hiệp,



Đình Bảng, Phù Đổng, Phù Lưu... chỉ đặt mua mà không tự gói. Như vậy, chính sự phát triển của kinh tế thị trường đã ngày càng *chuyên môn hóa việc chế biến một số món ăn*. Để việc kinh doanh có hiệu quả, nhiều công đoạn chế biến đã được cơ giới hoá, như khi xay bột, xay thịt... Việc cơ giới hóa làm năng suất lao động tăng, song có trường hợp lại ảnh hưởng tới chất lượng của món ăn, như giò lụa làm bằng thịt xay không thể ngon bằng làm từ thịt giã.

Sau năm 1975, những loại thức ăn chế biến từ công nghiệp như mì tôm, thịt hộp, cá hộp... cũng xuất hiện ngày một nhiều ở vùng Kinh Bắc. Trong số các thức ăn này, người dân sử dụng mì tôm - thứ "mì ăn liền" nhiều hơn cả. Song, họ ít ăn mì tôm như một loại thức ăn nhanh (fast food) - dùng cho xã hội công nghiệp, mà lại tạo ra những cách chế biến khác: nấu thêm với rau hoặc nấu thành canh... Các loại bánh kẹo cũng được người dân sử dụng ngày càng nhiều. Có thứ bánh trước đây chỉ cư dân đô thị hay sử dụng như bánh ga tô, bánh bao..., nay cũng được bày bán ở vùng nông thôn có kinh tế thị trường phát triển.

Thời gian gần đây, có những món ăn ở nơi khác cũng thâm nhập vào nông thôn Kinh Bắc. Một số hàng quán hoặc các gia đình có điều kiện đã làm những món: thịt bò nhúng dấm, lẩu, bún bò, trứng vịt lộn..., vốn phổ biến ở miền Nam.

### 3. Hạn chế sử dụng và mất đi một số món ăn truyền thống

Trải qua quá trình phát triển, nhất là sự đổi thay của giống mới và tăng trưởng kinh tế, có những món ăn được sử dụng tương đối phổ biến trong xã hội truyền thống thì nay hiếm thấy hoặc không còn nữa. Trước hết, phải kể tới một số món ăn thuộc *nhóm cơm*. Đến nay, người dân ít làm những món từ ý dĩ và kê vì các nguyên liệu này không còn hoặc chỉ được sản xuất rất hạn chế. Các loại củ từ, khoai na hay được trồng trong mảnh vườn tạp của nông dân trước đây, góp phần cho bữa cơm hàng ngày thì nay đã khan hiếm bởi đất đai ngày càng hạn chế, vườn được quy hoạch và trồng những loại cây có giá trị kinh tế hơn. Những thứ củ, hạt hoang dại như củ nâu, hạt cỏ, củ ấu... cũng hầu như không được dùng chế biến món ăn như trước nữa.

Có những món ăn mất đi lại do nhận thức của cư dân sở tại. Ví dụ về món *hồng hoa* (tiết sống đông đặc): người dân Kinh Bắc từ bỏ vì sợ mất vệ sinh. Sau năm 1954, do hệ thống giáo dục và y tế phát triển nên ý thức giữ gìn vệ sinh trong ăn uống của họ được nâng cao. Ngoài *hồng hoa*, có món ăn sống khác như *gỏi* (gỏi cá, gỏi tôm, gỏi cua) cũng bị hạn chế. Nhiều thanh niên ngày nay không hình dung được món gỏi như thế nào.

#### 4. Đổi thay về chất liệu của các dụng cụ chế biến và sử dụng món ăn

Do phát triển của khoa học kỹ thuật, có những dụng cụ chế biến và sử dụng món ăn truyền thống không thích hợp đã bị loại bỏ. Xưa kia, nồi đất, ấm đất được dùng rất phổ biến, nhưng vào quãng những năm 70 đã được thay thế dần bằng nồi và ấm làm từ nhôm hay gang. Đến nay, hầu như nồi đất đã vắng bóng; còn ấm đất thường chỉ dùng cho sắc thuốc bắc. Trong xã hội truyền thống, các dụng cụ bằng đồng (nồi, xanh, mâm, ấm đun nước) được coi là quý thì nay, người ta cũng thay bằng đồ nhôm. Thứ muôi múc thức ăn tạo ra từ vỏ bầu, vỏ dừa, vỏ trai..., hoặc loại mâm gỗ cũng được thay bằng các đồ dùng làm từ kim loại này. Tóm lại, sự phát triển của nhôm và hợp kim đã hạn chế việc sản xuất một số dụng cụ chế biến và sử dụng món ăn làm bằng nguyên liệu tự nhiên, bằng gốm hoặc đồng.

Cùng xu thế trên, đồ sứ trắng men cũng thay thế một số đồ gốm. Trước kia, các loại bát, đĩa, âu... được để mộc (còn gọi là *đồ đàn*) rất nhiều, nhằm phục vụ cho đa số nông dân nghèo. Chỉ từ sau năm 1954, do đời sống nâng cao và đồ sứ trắng men (của công nghiệp, thủ công nghiệp) phát triển nên những thứ *đồ đàn* cũng dần được thay bằng đồ sứ của Nhà máy sứ Hải Dương, của các lò gốm Bát Tràng hoặc đồ sứ Trung Quốc.

Sau năm 1975, đồ nhựa có xu hướng thay thế cho một số đồ làm từ gỗ hoặc tre, nứa. Những dụng cụ như rổ, rá, lồng bàn, đĩa con... đang được *nhựa hóa*. Bên cạnh đó, nhựa còn được dùng sản xuất các dụng cụ như bát, đĩa, âu đựng thức ăn...

Ngoài đổi thay về chất liệu, một số dụng cụ bằng đồ sơn như mâm sơn, đĩa sơn... cũng bị loại bỏ. Với thứ đồ sơn ấy, ngày nay người dân Kinh Bắc cho rằng, tuy trông đẹp mắt nhưng khi sử dụng, sơn hay bong ra nên mất vệ sinh.

### III. BIẾN ĐỔI VỀ THỨC UỐNG, ĐỒ HÚT VÀ ĂN TRẦU

Sau khi hòa bình được lập lại (1954), một trong những đổi thay đáng ghi nhận về thức uống tại vùng Kinh Bắc là việc sử dụng nguồn nước sạch. Do có phong trào giữ gìn vệ sinh phát triển nên giếng khơi được tập thể và các gia đình đào ngày càng nhiều. Tuy nhiên, những nơi mạch nước không tốt (nước vàng và tanh) thì giếng đất vẫn được sử dụng chủ yếu. Nước sông, nước ao, hồ thường chỉ để tắm giặt, ít ai dùng ăn uống. Hiện nay, do điều kiện kinh tế phát triển, mặt khác, môi trường bị ô nhiễm, nước giếng khơi cũng không đảm bảo trong sạch nên nhiều hộ gia đình đã làm giếng khoan.

Cũng sau năm 1954, một biến đổi khác về thức uống được xem như sự tiến bộ, đó là việc dần xóa bỏ tập quán

uống nước lã. Thành công này có sự đóng góp trực tiếp của cả hai ngành y tế và giáo dục: bằng những phong trào vận động, chiến dịch tuyên truyền, chương trình học tập, đã làm cho người Việt trong vùng từ bỏ một nếp sống lạc hậu tồn tại từ lâu đời.

Đến nay, tuy tập quán uống rượu vẫn còn phổ biến và loại rượu cất vẫn được mọi người ưa chuộng, song cách nấu rượu truyền thống đã có đổi thay. Vào quãng những năm 70, trên vùng Kinh Bắc xuất hiện cách nấu rượu mới: người ta cho hơi rượu đi qua một ống đồng xoắn ruột gà. Đoạn xoắn ấy lại được đặt trong vật chứa nước lạnh để hơi rượu ngưng tụ và chảy vào thứ đựng. Bên cạnh rượu cất, nhiều loại rượu sản xuất từ công nghiệp cũng được bán trên đất Kinh Bắc (rượu cam, rượu chanh, rượu vang, rượu nho, rượu lúa mới, sâm - panh). Những thứ rượu này hay được bày trên bàn thờ ngày tết cho đẹp, cho sang, hoặc làm quà biếu; song khi dùng, người dân lại không ưa chuộng bằng rượu cất.

Về thức hút, điều dễ nhận thấy là thuốc lá ngày càng có ảnh hưởng trong đời sống của nhân dân vùng này. Sau năm 1954, cây thuốc lá được trồng phổ biến ở một số huyện trung du của vùng Kinh Bắc và thường được người dân phơi héo, đem sấy rồi thái nhỏ để hút hoặc đem bán. Thứ thuốc này được gọi là *thuốc cuốn*, để phân biệt với loại *thuốc bao*, sản xuất từ công nghệ. Để cuốn thuốc, người ta dùng loại giấy mỏng hoặc thứ giấy của nhà máy thuốc lá (bán mỗi tập một trăm tờ). Khi cuốn, có thể cuốn bằng tay

hoặc bằng cờ (làm bằng nửa tờ giấy của quyển vở học sinh, có cán dài khoảng 20cm) để cho điều thuốc tròn đều và chặt. Vào những năm 70, làng Đình Bảng có nghề làm thuốc lá cuốn, thậm chí làm giả cả thuốc bao, rất thịnh hành. Trong khoảng vài chục năm trở lại đây, khi cưới xin, ma chay, hội họp, thường phải có thuốc lá (thuốc cuốn hoặc thuốc bao). Song, bên cạnh thuốc lá để hút cho sang, cho "lịch sự", vẫn phải có một số điều cây hoặc điều bát dành cho những ai ưa chuộng thuốc Lào. Nhiều người cho rằng, thuốc lá chỉ để *hút cho vui* chứ không như thuốc Lào - có thể gây cho người hút cảm giác say sưa.

Ngày nay, tệ nạn hút thuốc phiện tuy không phổ biến nhưng vẫn tồn tại ở một số làng thuộc vùng Kinh Bắc. Người hút thường là nam giới, ở lứa tuổi thanh niên hoặc trung niên. Hút thuốc phiện bị luật pháp nghiêm cấm nên họ phải sử dụng lén lút. Vì thế, dụng cụ hút có khi rất đơn giản. Chẳng hạn, đôi lúc họ không cần dùng tẩu mà lấy một đoạn ống tre hay ống nứa rồi dùi một lỗ để tiêm thuốc... Dư luận xã hội lên án rất mạnh mẽ tệ nạn này, kể cả kẻ hút và người buôn bán, tàng trữ.

Cùng với quá trình phát triển xã hội, tập quán ăn trâu cũng bị tác động nhất định. Vào khoảng những năm 50, nhất là sau những năm 60 đã nổi lên xu thế theo "nếp sống mới" và có một số tập quán bị đả phá, trong đó có tục nhuộm răng đen. Vẻ đẹp theo quan niệm truyền thống: *Răng đen răng rúc* hoặc *Răng hạt na* bị coi là cổ hủ. Nhiều

phụ nữ đã cạo hàm răng đen để trở lại răng trắng; còn những thanh nữ thì chối từ việc nhuộm răng. Cùng với việc giữ hàm răng trắng, những người này cũng từ bỏ tập quán ăn trầu.

Tuy nhiên đến nay, tục ăn trầu vẫn còn phổ biến ở các làng quê, thậm chí cả ở đô thị vùng Kinh Bắc, song người ăn chủ yếu là các cụ bà. Một số thanh nữ xưa kia không ăn trầu, nhưng khi tuổi già, họ lại trở về với tập quán truyền thống. Ăn trầu càng gắn với các dịp như cưới xin, ma chay, hội lễ... Nhiều người ngày thường không ăn trầu, nhưng vào dịp này cũng ăn một hai miếng *cho vui*, hoặc để hội nhập với cộng đồng. Đặc biệt, khi sắp lễ cúng trên bàn thờ tổ tiên vào lúc giỗ, tết, hoặc khi lễ bái ở đền, chùa, vẫn không thể thiếu được trầu cau.

Nhìn lại trong mấy thập kỷ qua, thức uống, đồ hút và tập quán ăn trầu của người Việt Kinh Bắc đã có một số biến đổi. Song chúng tôi cho rằng, về cơ bản, nhiều yếu tố truyền thống vẫn được lưu giữ.

#### IV. BIẾN ĐỔI VỀ ÚNG XỬ TRONG ĂN UỐNG

##### 1. Biến đổi chuẩn mực món ăn và cơ cấu bữa ăn

Trong Chương 5, chúng tôi đã trình bày về chuẩn mực của món ăn truyền thống, đồng thời nêu lên sự khác biệt giữa món ăn ngày thường và món ăn ngày tết, giữa món ăn sử dụng trong phạm vi gia đình với món ăn lễ hội.

Nếu như trước đây, việc ăn uống trong phạm vi gia đình của người nông dân Kinh Bắc luôn theo phương châm *ăn dè hà tiện, lấy tương cà là gia bản*, thì nay, tình hình đã đổi thay. Dưới tác động của chính sách Đổi mới, trong những năm gần đây, đời sống của họ được nâng cao và hầu như không quá lo lắng để làm sao cho đủ ăn nữa. Họ đã nghĩ tới làm thế nào để ăn ngon hơn. Vì thế, việc ăn độn ngày càng giảm đi. Cơ cấu bữa ăn ngày nay không phải là cơm + rau + cá như trong xã hội truyền thống, mà các loại thịt đã xuất hiện thường xuyên hơn trong bữa cơm của họ.

Để thấy rõ thêm sự biến chuyển này, xin lấy ví dụ ở một làng được xem là vùng ven của Kinh Bắc xưa: làng Mai Châu (xã Đại Mạch, huyện Đông Anh, Hà Nội). Trước và sau năm 1954, ăn cơm độn là hiện tượng phổ biến của dân làng. Vào năm 1988, như nhiều nơi khác tại Bắc Bộ, làng vẫn còn chịu những trận đói: nhiều nhà phải ăn khoai lang, thậm chí ăn lá cúc tần luộc trừ bữa. Đã bao đời, dân làng có câu ca dao tự trào: *Rau khoai lang ăn với củ khoai lang/Đi đâu chả nhớ tới làng Mai Châu*. Vậy mà đến năm 1998, không còn gia đình nào phải ăn độn. Trước năm 1986, trong đám cưới - một dịp để bộc lộ sự phong phú của món ăn, theo lệ tục, mỗi mâm cỗ (6 người) chỉ có khoảng 7 lạng thịt lợn được dùng làm món luộc, còn lại là rau, đậu. Đến nay, với chuẩn mực mâm cỗ cưới của làng, ngoài thịt lợn, nhất thiết phải có thịt gà, giò chả... Dọc trục đường làng đây các hàng quán, bán cả các đồ ăn thức uống

mà trước năm 1995 chỉ có thể mua ở một chợ cách đó 5km, như thịt bò, thịt chó, bia hơi...

Thêm một ví dụ khác về một làng được xem như gần trung tâm của Kinh Bắc xưa: làng Phù Ninh (xã Ninh Hiệp, huyện Gia Lâm). Làng này được coi là giàu có tại vùng Bắc Bộ hiện nay, với kết cấu kinh tế chủ yếu là thương - nông. Vậy mà cuối những năm 80, theo người dân ở đây, mỗi mâm cỗ cưới xếp 4 người, phải nấu 4 bát gạo, tức khoảng 1,2kg. Nay trong mâm cỗ với số người như cũ, chỉ cần nấu 1 bát gạo cũng đủ vì lượng thức ăn rất nhiều.

Sở dĩ có những biến đổi như trên, trước hết là bởi tác động của chính sách Khoán 10 và Luật đất đai năm 1993. Do được làm chủ thực sự trên mảnh đất của mình, người nông dân đã phát huy tối đa tiềm năng lao động của họ. Mặt khác, chính một số thành quả của hợp tác xã trước đây như hệ thống thủy lợi, kỹ năng sử dụng giống, phân hóa học, thuốc trừ sâu... đã tạo tiền đề tốt cho họ trong cơ chế mới. Vì thế, đến thời kỳ Đổi Mới, việc thâm canh tăng vụ cũng như năng suất lúa và màu ở vùng Kinh Bắc tăng hơn trước đáng kể. Cũng từ giai đoạn này, ngành nghề ở vùng nông thôn phát triển hơn trước. Do đó, nếu tính bình quân lương thực trên đầu người thì không tăng nhiều so với trước đây, nhưng thực tế thu nhập của nông dân lại tăng lên, mà những thu nhập này chủ yếu qua ngành nghề, dịch vụ. Xin nêu lại ví dụ về làng Mai Châu. Vào thời điểm đầu năm 1998, cả làng có 512 hộ với 3.012 nhân

khẩu, trong đó mỗi năm, với diện tích 47ha ruộng (còn lại là đất soi, bãi), nguồn thu từ lúa tính bình quân đầu người vào khoảng trên 200kg. Nếu so với năng suất lúa năm 1989, năm 1997 tăng gần 20% (trung bình đạt hơn 9 tấn/ha), nhưng do dân số tăng nên bình quân lương thực tăng lên không đáng kể. Song hiện nay, mạng lưới kinh doanh, buôn bán, dịch vụ của làng lại khá phát triển. Mỗi ngày có hơn 500 người đi làm thợ, buôn bán, làm thuê. Trong làng có gần 200 chiếc máy khâu may hàng gia công, có 45 hộ gia đình làm dịch vụ (mở quán hàng, bán lương thực, thực phẩm, vận tải, chở xe ôm...). Làng còn làm thêm nghề nuôi tằm. Năm 1997, số kén thu được khoảng 50 tấn, với số tiền quăng 750 triệu đồng. Có trên 100 hộ nuôi gà kinh doanh, với lãi suất mỗi năm hàng trăm triệu đồng. Đó là nguyên nhân lý giải vì sao người nông dân không bị nạn đói đe dọa nữa. Trong khi đó, với thị trường rộng mở, việc mua bán lương thực, thực phẩm vô cùng dễ dàng, vì hầu như thương nhân mang về bán tận làng.

Việc sử dụng nguồn lương thực, thực phẩm hiện nay có đặc điểm: hầu hết là sản phẩm canh tác, còn những sản phẩm khai thác từ tự nhiên rất ít. Người nông dân ngày càng gắn bó với thị trường: cùng với sản xuất, kinh doanh hàng hóa, họ cũng mua thêm nhiều lương thực, thực phẩm ở chợ (thịt, gạo, rau, đậu). Nạn đói cơ lương thực ở nông thôn hầu như rất hiếm. Tình hình này khác hẳn thời kỳ 1955 - 1958 : giai đoạn vùng đồng bằng Bắc Bộ tiến hành

cuộc cải cách ruộng đất, người nông dân được tự do làm chủ trên mảnh đất của mình và cũng được coi là thời gian họ có mức sống tương đối sung túc. Song ở giai đoạn ấy, nạn đầu cơ tích trữ lại vẫn phổ biến trong nông thôn, làm cho giá thóc đầu vụ và lúc giáp hạt chênh lệch nhau bình quân tới 20 - 30%. (Trần Phương, 1960: 22, 26, 43, 44). Hiện nay, cũng ít có hộ gia đình tích lũy lương thực để sử dụng trong 2 - 3 năm, mà thường chỉ tích trữ đủ dùng trong 1 - 2 vụ, bởi nhiều năm qua, giá gạo hầu như ít biến động và việc mua bán gạo rất dễ dàng. Gạo bán trên thị trường, ngoài sản phẩm của vùng đồng bằng Bắc Bộ, còn được chuyên chở từ đồng bằng sông Cửu Long ra. Có nơi như làng Đại Độ, xã Võng La (huyện Đông Anh) có nghề làm hàng xáo từ lâu đời, nay phải giải nghệ, chỉ còn một số người mua gạo của đại lý để bán lẻ. Đó cũng là tình trạng của những làng có truyền thống làm nghề hàng xáo như Phù Đổng (huyện Gia Lâm), Phù Lưu (Tiên Sơn), Kim Nỗ (Đông Anh)... Đến nay, gạo không còn là vật ngang giá để quy định và có ảnh hưởng lớn tới giá cả của các mặt hàng khác nữa.

Về cơ cấu bữa ăn của người dân Kinh Bắc, còn khía cạnh khác đáng lưu ý: ở những làng có kinh tế thị trường phát triển, bữa ăn sáng của một số người dân đã đổi thay. Họ ít ăn các thứ đồ nguội của bữa cơm tối hôm trước hoặc dùng ngô, khoai, mà chuyển sang ăn quà. Tại các làng của

những xã như Nội Duệ, Tương Giang, Phù Lưu, Đình Bảng (Tiên Sơn - Bắc Ninh), Ninh Hiệp, Phù Đổng (Gia Lâm - Hà Nội)..., các loại quà sáng khá phong phú, có thể gồm xôi, bánh giò, bánh cuốn, phở, bún (bún ốc, bún móng giò, bún măng), miến, cháo (cháo lòng, cháo trứng, cháo tim gan), trứng vịt lộn...

## 2. Biến đổi về cách tổ chức và cư xử trong ăn uống

Trong xã hội truyền thống, sự phân biệt về giới và ngôi thứ liên quan đến ăn uống khá đậm nét và chúng tôi đã phân tích ở Chương 5: đó không chỉ là tập quán, mà còn phản ánh sự phân hóa xã hội. Song đến nay, vấn đề ấy đã đổi thay.

Ở phạm vi gia đình, nếu xưa kia, việc lo liệu bữa cơm hằng ngày thường chỉ dồn lên người phụ nữ thì nay, sự tham gia của nam giới ngày càng phổ biến hơn. Những lúc cần thiết, nam giới có thể chia sẻ với nữ giới những công việc như mua thức ăn, nấu cơm, rửa bát... Thực ra, đó chỉ là một khía cạnh của biến đổi về phân công lao động: ngay trong quá trình canh tác nông nghiệp, trước đây, có những công đoạn mà chức năng của giới in dấu rất đậm nét, nay bị mờ nhạt. Ví dụ: nam giới đã tham gia vào những việc xưa kia chỉ dành cho phụ nữ, như đi cấy, làm cỏ lúa, bón phân; ngược lại, nữ giới cũng có thể cày bừa...

Sự chuyển biến của phân công lao động cũng là một trong những nguyên nhân dẫn tới các biến đổi khác về ứng

xử trong ăn uống. Khi dùng bữa thường ngày ở gia đình, người dân Kinh Bắc ít còn phân biệt mâm trên và mâm dưới. Đúng hơn, đổi thay này cũng liên quan tới cấu trúc và quy mô gia đình. Trong xã hội truyền thống, bên cạnh *gia đình hạt nhân* (gồm vợ chồng và con cái), người nông dân Kinh Bắc vẫn còn phổ biến loại *gia đình mở rộng* (có từ ba thế hệ trở lên, hoặc có những thành viên khác ngoài vợ chồng và con cái cùng chung sống). Các cặp vợ chồng trước đây thường có nhiều con (bình quân mỗi cặp có từ 5 - 7 con) nên những nhà có từ 7 - 9 người, thậm chí trên 10 người không hiếm. Cùng với tư tưởng tiểu nông gia trưởng, quan niệm xử thế của nho giáo thì quy mô gia đình như thế càng khiến mọi người khó chung mâm khi vào bữa. Song, nhiều thập kỷ qua, gia đình người Việt ở Kinh Bắc đã đổi thay. Gia đình hạt nhân hiện đang chiếm ưu thế. Mặt khác, tiến bộ của công tác kế hoạch hóa gia đình khiến các cặp vợ chồng ở độ tuổi khoảng 40 trở xuống thường chỉ có 1 - 2 con, cá biệt mới sinh con thứ 3 trở lên. Tình trạng ấy làm bình quân số thành viên của gia đình trong vùng giảm xuống, chỉ khoảng 4 - 5 người. Vì thế, sự phân biệt ngôi thứ trong ăn uống càng ít có điều kiện xảy ra.

Ở phạm vi cộng đồng, việc phân biệt ấy vẫn còn nhưng không khắt khe như trước. *Giáp* - tổ chức xã hội phổ biến ở các làng quê trong xã hội truyền thống, với những quy định nghiêm ngặt về vị trí ăn uống trong khuôn khổ của nó, đã bị xóa bỏ sau năm 1954. Cùng thời

điểm này, với việc tan rã của bộ máy chính quyền thuộc chế độ cũ, tề hương ảm diễn ra ở đình, ở các dịp khao vọng, trong đó, sự hưởng thụ về món ăn và ngôi thứ trong ăn uống luôn được coi trọng cũng không tồn tại. Vì thế, các loại cỗ hai tầng, ba tầng trước đây đã vắng bóng. Song, với đổi thay của xã hội và phát triển kinh tế, loại cỗ *chém quăng* (hay cỗ *giảm ghém*), tức chỉ có món thịt lợn luộc, được dùng chủ yếu trong cỗ giáp và cỗ đám ma cũng không còn. Tuy nhiên, cho tới nay, người dân Kinh Bắc không san bằng vị trí ăn uống trong phạm vi cộng đồng, bởi theo ứng xử của họ, vị trí ấy luôn gắn liền với vị thế xã hội. Những người già, người có địa vị, có vai vế trong dòng họ... vẫn được tôn trọng và hay được mời lên các mâm trên. Song, *mâm trên* thường chỉ được coi là mâm đặt ở những nơi trang trọng (trên giường, ở bàn hoặc trên chiếu thuộc gian giữa hay gần gian giữa), mà ít khi thụ hưởng những thức ăn ngon hơn. Vào các dịp cưới xin, giỗ chạp, nếu có khách quý, gia chủ muốn tăng thêm số món ăn hoặc lượng thức ăn, thường phải đãi khách ở những nơi kín đáo, ít người lại qua. Dư luận trong các làng xóm vẫn chưa cảm thông với hiện tượng này, vì người ta cho rằng, đó là kiểu đối xử *nhất bên trọng, nhất bên khinh*. Việc phân biệt về giới trong xếp đặt vị trí ăn uống, tức nam giới và nữ giới không ngồi cùng mâm, vẫn tồn tại ở các làng, nhưng thường chỉ với lớp người già và trung niên mà ít áp dụng với thanh niên.

Một số ví dụ về đổi thay trong cư xử khi ăn uống ở phạm vi cộng đồng như đã nêu, có tác động bởi thiết chế dân chủ và nhận thức của người dân, nhất là từ sau năm 1954. Với thắng lợi của cuộc cách mạng dân tộc dân chủ, giai cấp địa chủ và cường hào ở nông thôn bị đánh đổ. Cuộc cải cách ruộng đất, tiếp theo là cuộc cách mạng xã hội chủ nghĩa đã đem lại quyền lợi cho nông dân nghèo (về đất đai, địa vị chính trị...) càng tạo điều kiện bảo lưu tâm lý dân chủ làng xã của họ. Mặt khác, trong thời gian dài, người dân ở các làng quê rất sợ hệ lụy với giai cấp địa chủ và chế độ thực dân, phong kiến. Họ dả kích và xa lánh những thói hư tật xấu của giai cấp ấy, trong đó, người ta thường cho rằng, *ăn trên ngồi trốc* là một biểu hiện... Đó là cơ sở xã hội và văn hóa của những biến đổi này.

### 3. Biến đổi một số kiêng kỵ trong ăn uống

Nguồn gốc chính của kiêng kỵ trong ăn uống là quan niệm và tín ngưỡng. Vì thế, những biến đổi về ăn kiêng, nhất là trong sinh đẻ, ngoài phụ thuộc vào điều kiện kinh tế - xã hội nói chung, thường có liên quan trực tiếp tới sự phát triển của của y tế và giáo dục. Sau năm 1954, trạm xá, trường học (cấp I, cấp II - nay là cấp tiểu học và trung học cơ sở) đã dần được thiết lập ở tất cả các xã vùng Kinh Bắc nên tình trạng hữu sinh vô dưỡng và thất học bị đẩy lùi. Năm 1996, khảo sát ở các xã như Ninh Hiệp, Tương

Giang, Yên Thường trong vùng Kinh Bắc, chưa có xã nào có tỷ lệ tử vong của trẻ em từ 0 - 5 tuổi trên 1%. Nếu như trước Cách mạng tháng Tám 1945, hiếm thấy một phụ nữ được đi học ở vùng này thì trong vài thập kỷ qua, trẻ em gái bị mù chữ chỉ là trường hợp cá biệt.

Những biến đổi về tập quán ăn kiêng trong sinh đẻ dễ thấy là người dân không còn tin việc dùng các thức ăn chế biến từ một số nguyên liệu nào đó sẽ ảnh hưởng xấu tới sự phát triển của con cái sau này. Với phụ nữ thuộc độ tuổi sinh đẻ hiện nay, lúc mang thai, ít ai có nỗi lo xưa kia: ăn chuối *cập kẹ* (hai quả dính nhau) sợ đẻ sinh đôi, ăn cua - đẻ ngang, ăn ốc - sau này con hay rớt dãi... Việc giáo dục thường xuyên vấn đề dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ sơ sinh của ngành y tế và trên các phương tiện truyền thông đã khiến sản phụ ngày nay có ý thức tầm bổ từ khi có thai, không sợ thai to sẽ khó đẻ nữa. Nếu trước đây, muối nướng và nước giải (trẻ em trai) là thức ăn, đồ uống được xem như tốt cho sản phụ thì nay hiếm người sử dụng. Do điều kiện kinh tế nâng cao và do cả nhận thức về dinh dưỡng nên các loại thực phẩm như thịt gà, thịt nạc, tim, gan, trứng gà, sữa... ngày một phổ biến hơn trong bữa ăn của phụ nữ sau sinh đẻ. Những loại thức ăn như thịt trâu, thịt bò, các loại *cá trắng* (trôi, trắm, giếc), một số thứ rau, quả (rau cải, bầu, bí), xưa kia sản phụ thường kiêng trong



vài ba tháng sau khi sinh thì nay, thời gian kiêng cũ rút ngắn hơn.

Có một số kiêng kỵ vô lý khác với trẻ em, như ăn cháy sớ học dốt, ăn còng gà sợ viết chữ run tay..., cũng không còn. Tuy nhiên, những ăn kiêng vì lý do tín ngưỡng: kiêng ăn thịt chó đầu tháng, kiêng ăn mắm tôm khi hành lễ ở đền, chùa... lại ít biến đổi hơn.

## KẾT LUẬN

Tập quán ăn uống là một trong những khía cạnh phản ánh đời sống văn hóa của người Việt vùng Kinh Bắc - nơi được coi như cái nôi của văn hóa Việt. Với điều kiện địa lý tự nhiên, Kinh Bắc hàm chứa cả yếu tố đồng bằng và trung du, dễ dàng giao lưu với vùng khác, đặc biệt là Thăng Long - Hà Nội và nam Trung Quốc. Vì thế, khi nghiên cứu tập quán ăn uống tại vùng này, sẽ tạo cơ sở hiểu biết về tập quán ấy của người Việt ở đồng bằng và trung du Bắc Bộ.

Nhìn lại vấn đề nghiên cứu được trình bày qua 6 chương sách, chúng tôi muốn rút ra những nhận xét, đóng góp, cũng như các khía cạnh cần được tiếp tục xem xét như sau :

1. Qua nguồn nguyên liệu được sử dụng chế biến món ăn của người dân trong vùng cho thấy, *thực vật có vai trò quan trọng hơn động vật*. Sự hơn kém ở đây không chỉ dựa vào chỉ báo khi so sánh số lượng nguyên liệu và nhóm nguyên liệu thực vật với động vật, mà còn căn cứ vào việc

người dân dùng chúng như thế nào. Trong nguyên liệu thực vật, những loại ngũ cốc và các thứ hạt, củ, quả cho chất bột lại quan trọng nhất, bởi có thể chế biến thành các món thuộc *nhóm cơm*.

Tuy là cư dân nông nghiệp lấy canh tác lúa nước làm nguồn sống chính, song trong xã hội truyền thống, người dân Kinh Bắc vẫn phải sử dụng nhiều loại cây bán hoang dại và hoang dại, nhiều loại chim, thú hoang dã và các loài côn trùng, thủy sản làm thức ăn. Điều đó phản ánh sự thực: *kinh tế truyền thống* của cư dân vùng này còn *gắn bó mật thiết với tự nhiên*.

2. Các khía cạnh xã hội và văn hóa cũng liên quan chặt chẽ tới *chế biến món ăn*. Sở dĩ hai nguyên liệu *gạo nếp* và *thịt lợn* được làm thành nhiều món, trước hết bởi người Việt vùng này thường sử dụng trong dịp *đình đám, lễ hội*. Đây là thời điểm con người phô diễn cái đẹp, thi thố khéo léo, tài hoa, trong đó có cả mỹ tục thi nấu cơm, làm cỗ... Món ngon được dâng lên tổ tiên, tế thần cầu may và sau đó họ thưởng thức thành quả của mình. Ngoài ra, gạo nếp còn được chế biến thành nhiều loại quà bánh; thịt lợn cũng được làm thành thức ăn sẵn để *bán*. Do vậy, từ lâu đời, vùng này xuất hiện việc *chuyên môn hóa* chế biến một số món ăn. Có làng, hoặc những hộ gia đình trong các làng chuyên sản xuất loại món ăn nào đó để bán ở chợ hay bán rong.

3. Qua xem xét ứng xử xã hội trong ăn uống ở vùng Kinh Bắc, chúng tôi thấy, có hai chuẩn mực luôn được coi trọng, đó là *công bằng* và *phẩm giá*.

Chuẩn mực công bằng, thường áp dụng cho cả phạm vi gia đình và cộng đồng. Để đảm bảo công bằng khi ăn uống, với điều kiện chung mâm và chung thức ăn, sự *chia sẻ* và *tiết chế* của mỗi thành viên vô cùng quan trọng. Trong trường hợp này, hành vi của họ thường tuân theo chuẩn mực cộng đồng, bởi nếu không, họ bị cộng đồng xa lánh. Đó là lý do vì sao người Việt ở Kinh Bắc cũng như tại đồng bằng Bắc Bộ lại đả kích thói tham ăn mạnh mẽ như thế.

Phẩm giá mỗi người thể hiện trong ăn uống được thông qua món ăn và vị trí mà họ thụ hưởng. Chuẩn mực này thường bộc lộ nhiều hơn khi ăn uống ngoài phạm vi gia đình. Nếu như với chuẩn mực công bằng, *khía cạnh vật chất* được coi trọng thì trong trường hợp này, *giá trị tinh thần* lại được đề cao. Ngay cả sự hơn kém về món ăn, phần biếu... giữa các cá nhân cũng nhằm biểu đạt giá trị đó.

4. Sau Cách mạng tháng Tám năm 1945, nhất là từ năm 1954 đến nay, nếu so sánh với các yếu tố văn hóa vật chất khác như nhà ở, trang phục, phương tiện vận chuyển và đi lại của người Việt vùng này, dễ nhận thấy: tập quán ăn uống là khía cạnh *chậm biến đổi nhất*. Những biến đổi

của các yếu tố văn hóa đã nêu, về cơ bản là *đổi thay về chất*: ngôi nhà ba gian hoặc năm gian truyền thống chuyển thành nhà hiên tây hoặc nhà mái bê tông; bộ quần áo tứ thân thay bằng âu phục; quang gánh được thay bằng xe cải tiến, xe bò bánh hơi hoặc xe công nông; và xưa kia, khi đi lại, con người chỉ bằng đôi chân hoặc cưỡi ngựa thì nay đã có xe đạp, xe máy, ô tô... Song trái lại, tập quán ăn uống mới *biến đổi về thành tố*, còn bản chất *hầu như chưa đổi thay*. Bằng chứng: mặc dù đã xuất hiện những nguyên liệu mới nhưng người Việt trong vùng vẫn chế biến theo cách thức truyền thống; cơ cấu bữa ăn của họ chỉ cải thiện hơn - tức ngon hơn và phong phú hơn mà ít có món xa lạ; hầu hết thức ăn quen thuộc trước đây vẫn được lưu giữ và hiếm người chối bỏ; tính cộng đồng và sẻ chia của cung cách cư xử khi ăn uống còn được tôn trọng... Nhìn lại thời gian qua, người dân vùng này chỉ dễ tiếp nhận hơn với *đồ uống, thức hút và các thứ bánh kẹo* của nền công nghiệp hiện đại.

Tại sao sự biến đổi của tập quán ăn uống diễn ra chậm hơn so với yếu tố khác của văn hóa vật chất, trong khi vùng Kinh Bắc rất thuận lợi cho việc giao lưu?

Vấn đề này không dễ lý giải bởi cần có thêm nghiên cứu của các nhà chuyên môn thuộc những ngành khoa học liên quan như sinh học, dinh dưỡng học... Chúng tôi chỉ

nêu lên ý kiến bước đầu, như một giả thuyết: sự chậm biến đổi ấy, trước hết liên hệ rất mật thiết với *khẩu vị* trong ăn uống. Khẩu vị của mỗi người cũng như cộng đồng được hình thành trên thói quen sử dụng nguồn nguyên liệu chế biến, tập quán ăn các món làm theo cung cách nhất định do thế hệ trước truyền lại... Mặt khác, sự chậm biến đổi còn liên quan đến những giá trị văn hóa tương đối bền vững ở người Việt Kinh Bắc đã ảnh hưởng trực tiếp tới ứng xử trong ăn uống, như việc coi trọng mối quan hệ gia đình, dòng họ, tính cố kết cộng đồng...

5. Qua nghiên cứu ăn uống của cư dân vùng này, chúng tôi nhận thấy, có những *giá trị* đóng góp vào tập quán ăn uống của người Việt, và rộng hơn là của các dân tộc ở Việt Nam như sau:

Trước hết, toàn bộ trình bày tập quán ăn uống của người dân Kinh Bắc đã nổi rõ *giá trị về ứng xử*. Sống trong cảnh quan trung du và đồng bằng, họ đã *thích ứng cao* với điều kiện môi trường để khai thác tối đa nguồn lương thực và thực phẩm (từ tự nhiên, sản xuất), ứng hợp với khí hậu nhiệt đới gió mùa khi chế biến món ăn. Qua đó, người dân nơi đây tạo nên tri thức dân gian phong phú về cách *lựa chọn* cái ăn, *sử dụng* đồ ăn, thức uống không chỉ bởi nhu cầu dinh dưỡng, mà cả cho dưỡng sinh, trị bệnh... Ở khía cạnh *xã hội*, giá trị rõ nhất là tính *nhân bản* trong ăn uống. Đó là sự nhường nhịn, sẻ chia, tương trợ, giúp đỡ; và nhiều trường hợp, ăn uống như môi trường đặc biệt cho giao tiếp hay cố kết cộng đồng.

Sau nữa, *giá trị kỹ thuật* cũng được xem như đóng góp lớn trong tập quán ăn uống của người Việt Kinh Bắc. *Cách thức chế biến* món ăn của cư dân trong vùng đạt tới *trình độ cao*, là kết quả của hàng nghìn năm tích lũy, sáng tạo. Kết quả ấy đến nay vẫn được gìn giữ, phát huy và hội nhập vào truyền thống ăn uống của người Việt và các dân tộc ở Việt Nam.

6. Vậy *nét riêng* của văn hóa ăn uống Kinh Bắc là gì? Trả lời câu hỏi này không đơn giản, vì phải đặt văn hóa ấy trong bối cảnh của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ và những vùng khác, hoặc trong đối sánh với các tộc người lân cận. Do còn thiếu tư liệu nghiên cứu cơ bản ở phạm vi so sánh nêu trên, nên chúng tôi chỉ xin đưa ra một số ý kiến, như gợi mở ban đầu.

Có lẽ, chưa vùng quê nào thuộc cộng đồng người Việt lại chịu thách thức trước sự đồng hóa của văn hóa Hán như vùng Kinh Bắc. Song, chúng tôi đã chứng minh: dấu ấn của ăn uống Trung Quốc ở nơi đây rất mờ nhạt. Điều đó trước hết đã *tự khẳng định bản sắc* văn hóa ăn uống của người Việt vùng này.

Khác với ăn uống của cư dân Việt ở dải đồng bằng miền Trung (Nguyễn Đồng Chi, 1983) hoặc xứ Huế (Ngô Đức Thịnh, 1987), *yếu tố biến* trong món ăn truyền thống của người dân Kinh Bắc *khá mờ nhạt*: ngoài nước mắm hoặc mắm tôm, hiếm khi có các loại hải sản trong bữa cơm

của họ. Điều đó chỉ có thể giải thích bởi yếu tố địa lý. Nếu nhìn xa hơn để đối chiếu với người Việt Nam Bộ, lại thấy: món ăn của cư dân Kinh Bắc *kém phong phú* về nguồn thức ăn từ *động vật hoang dã* (Địa chí Long An, 1989: 529 – 548). Trong khía cạnh này, nguyên nhân chủ yếu, rõ ràng thuộc sự tác động của môi trường.

*Khả năng chế biến món ăn* của người dân Kinh Bắc, nhất là tại vùng phía nam sông Cầu, rất đa dạng. Đó là sự *trội vượt* nếu xem xét tương quan với một số vùng trũng của tỉnh Hà Tây hoặc ven biển Bắc Bộ, lại càng nổi bật khi so với các dân tộc sống ở vùng miền núi phía Bắc như Tày, Dao, Hmông... (Vương Xuân Tình, 1997b). Đỉnh cao của khả năng ấy là những thứ *cỗ* trong các dịp lễ hội, khao vọng... Bên cạnh đó, sự phân biệt *ngôi thứ* cũng là một *sắc thái* của ăn uống Kinh Bắc, khi so sánh với người Việt tại một số nơi khác, nhất là đồng bằng Nam Bộ.

7. Nghiên cứu tập quán ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc, công trình này có *những đóng góp chính* như sau:

*Một là*, bằng việc xem xét hệ thống món ăn (được trình bày trong Chương 3 và Phụ lục 1) và cách chế biến, bước đầu nghiên cứu đã nêu lên số lượng món ăn của người Việt tại một vùng. Trước đây, đã có một số tác giả đề cập tới khía cạnh ấy, song chỉ chú ý những món đặc sản hoặc món ăn phổ biến. Vì vậy, ưu điểm của nghiên cứu

này là *dựng lên diện mạo* về món ăn ở một địa phương của người Việt. Những nguyên liệu để chế biến cũng được xem xét cả khía cạnh *giá trị* và *chức năng*. Có thể coi kết quả đó như sự *xác định* và *đánh giá di sản của văn hóa ăn uống* của người Việt vùng Kinh Bắc, tạo cơ sở cho những nghiên cứu khác.

Hai là, khi xem xét tập quán ăn uống, công trình chú trọng những *ứng xử trong ăn uống* và coi đây như *hướng tiếp cận nghiên cứu* mới ở Việt Nam, cần được khai thác sâu. Hướng tiếp cận đó càng cần thiết khi tìm hiểu xã hội của một cư dân nông nghiệp luôn bị nạn đói đe dọa, bởi bản chất của ứng xử chính là mối quan hệ của con người liên quan đến ăn uống.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu ứng xử trong ăn uống, không những góp phần hiểu thêm về văn hóa mà còn làm rõ các khía cạnh xã hội của người Việt vùng này.

8. Tuy đạt được những kết quả nhất định, song còn một số khía cạnh bị giới hạn bởi phạm vi nghiên cứu nên chúng tôi chưa có điều kiện đi sâu. Chương 3 và Phụ lục 1 đã phản ánh tính hệ thống của món ăn chế biến theo nguyên liệu, nhưng các truyền thuyết, huyền thoại liên quan có thể nên khai thác thêm. Trong Chương 5, những món ăn thờ cúng mới chỉ được điểm qua. Do tập trung tìm hiểu tập quán ăn uống truyền thống nên ở Chương 6, khi trình bày về sự biến đổi, tư liệu còn chưa phong phú...

Tóm lại, công trình này đã *góp phần đặt nền móng cho một vấn đề nghiên cứu*, là cơ sở để tiếp tục tìm hiểu sâu hơn tập quán ăn uống của người Việt ở đồng bằng và trung du Bắc Bộ. Hy vọng rằng, những khía cạnh chưa có điều kiện đi sâu sẽ được chính tác giả hoặc đồng nghiệp tiếp tục thực hiện trong tương lai.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Trần Thị Mai An. 2002. *Du lịch ẩm thực Huế*. Tạp chí Dân tộc học, Số 3.

Toan Ánh. 1991. *Nếp cũ hội hè đình đám, Quyển Hạ*. Nxb Tp. Hồ Chí Minh.

Toan Ánh. 1997. *Tục ăn trâu*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Alan Bredswourth and Teresa Keil. 1997. *Sociology on the Menu: An Invitation to Study of Food and Society*. Routledge, London and New York.

Vũ Bằng. 1979. *Thương nhớ mười hai*. Nxb Văn học, Hà Nội.

Vũ Bằng. 1990. *Miếng ngon Hà Nội*. Nxb Văn học, Hà Nội.

Nguyễn Thị Bảy. 2003. *Các vấn đề văn hóa ẩm thực Hà Nội*. Tạp chí Dân tộc học, Số 2.

Nguyễn Chí Bền. 1997. *Đặc sắc văn hóa từ các món ăn thảo dã của người Việt ở Nam Bộ*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Phan Kế Bính. 1990. *Việt Nam phong tục*. Nxb Đồng Tháp.

Phan Thị Thanh Bình. 1997. *Món ăn Việt Nam và một vài suy nghĩ về ảnh hưởng của kỹ thuật ăn uống Trung Quốc, Pháp tới kỹ thuật chế biến ăn uống Việt Nam*. Báo cáo khoa học tại *Hội thảo quốc tế Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm Khoa học xã hội và Nhân văn quốc gia đồng tổ chức tại Hà Nội, tháng 10.

Bredsworth A. D. and Keil E. T. 1992. *Food ways in flux: from gastro-anomy to menu pluralism?* British Food Journal 94, 7.

Barthes R. 1979. *Toward a psycho-sociology of contemporary food consumption*, in R. Foster and O. Ranum (eds). *Food and Drink in History*, Baltimore, Md.: the Johns Hopkins University Press.

Các Mác, Ph. Ăng-ghen. 1975. *Toàn tập*, Tập 19. Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

Bùi Thế Căn. 1997. *Nghi thức trong ăn uống Việt Nam*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong*

ăn uống, Trường đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Chang K. C. 1977. *Food in Chinese Culture*. New Haven and London, Yale University Press.

Bùi Quốc Châu. 1997. *Ẩm thực dưỡng sinh theo lối Việt Nam*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Nguyễn Đồng Chi. 1983. *Món ăn dân gian Nghệ Tĩnh*. Tạp chí Văn hóa dân gian, Số 3 và 4.

Nguyễn Đồng Chi. 1978. *Vài nét về biện pháp cứu tế, tương trợ trong làng xã Việt Nam trước Cách mạng*, trong *Nông thôn Việt Nam trong lịch sử*, Tập II (208-230). Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Nguyễn Từ Chi. 1996. *Góp phần tìm hiểu bản sắc văn hóa tộc người*. Nxb Thông tin - Tạp chí Văn hóa Nghệ thuật, Hà Nội.

Conklin H. C. 1954. *The Relations of Hanunoo Culture to the Plant World*. Ph. D. Thesis, Yale University.

Hoàng Thị Kim Cúc. 1985. *Những món ăn chay*. Nxb Phụ nữ, Hà Nội.

Daniel Maxwell and Keith Wiebe. 1998. *Land Tenure and Food Security: A Review of Concepts, Evidence and Methods*. Land Tenure Center, No. 129, January.

David Y. H. Wu and Sidney C. H. Cheung. *The Globalization of Chinese Food*. University of Hawaii Press, Honolulu.

*Đại Việt Sử ký toàn thư*, Tập 2. 1971. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Bùi Huy Đáp, Nguyễn Điền. 1996. *Nông nghiệp Việt Nam từ cội nguồn đến đổi mới*. Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

*Địa chí Hà Bắc*. 1982. Ty Văn hóa và Thông tin - Thư viện tỉnh.

*Địa chí Hải Phòng*. 1990. Hội đồng Lịch sử thành phố Hải Phòng.

*Địa chí Long An*. 1989. Long An.

*Địa chí tỉnh Vĩnh Phú*. 1974. Vĩnh Phú.

Khổng Diễm. 1975. *Những tàn dư của sinh hoạt kinh tế sơ khai và tín ngưỡng nông nghiệp ở Vĩnh Phú*. Tạp chí Dân tộc học, Số 1.

Douglas M. 1975. *Deciphering a Meal*. Daedalus 101, 1: 61-68.

Lê Quý Đôn. 1977. *Toàn tập*, Tập II, *Kiến văn tiểu lục*. Nxb Khoa học xã hội, H.

Ellison P. T., Peacock N. R & Lager C. 1989. *Ecology and Ovarian Function among Lese Women of the Ituri Forest*. Zaire. Am. J. Phys. Anthropol. 78, 519-526.

Evans-Prichard, E. E. 1967. *The Nuer: A Description of Modes of Livelihood and Political Institutions of a Nilotic People*. Oxford, Clarendon Press.

Fernandes-Costa, F. J., Marshall J.,... 1984. *Transition from Hunter-Gatherer to a Settle Lifestyle in the Kung San: Effect on Iron, Folate and Vitamin B12 Nutrition*. Am. J. Clin. Nutr. 40, 1295-1303.

*Food Systems of the World*. 1989. Ed. by M. Shafi... Jaipur.

*Food Security in Asia*. 2000. Ed. by Wes. Chern. Edward Elgar.

*Food Security in Developing Country*. 1981. Ed. by Alberto Valdés. Westview Prees/Bouder, Colorado.

*Food Security in Asia and the Pacific*. 2000. Asian Productivity Organization, Tokyo.

Geoges Metaille. 1978. *Nấu ăn trong tiếng Trung Quốc*. Bản dịch của Quách Thị Oanh, cán bộ phòng Thông tin - Tư liệu - Thư viện, Viện Dân tộc học từ tạp chí tiếng Pháp : *Asie du Sud - Est et Monde Insulindien*, C.N.R.S, Vol IX, No 3 - 4, p : 67 - 79.

Hồ Ly Giang. 2000. *Tập quán ăn uống của người Hmông ở hai xã Hang Kia, Pà Cò, huyện Mai Châu, tỉnh Hòa Bình*. Tạp chí Dân tộc học, Số 1.

Government of Socialist Republic of Vietnam. *Towards National Food Security*. October, 1996. Country Paper, Prepared for the World Food Summit, Rome, Italy. 13-17 November 1996.

Goody J. 1982. *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gussler J. 1987. *Culture, Community and the Course of Infant Feeding*. In *Nutritional Anthropology*, ed F. E. Johnston, pp. 155-172. New York: Alan R. Liss.

Nguyễn Hà. 1997. *Tinh hoa ẩm thực đất Bắc*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường Đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Trần Hồng Hạnh. 2000. *Tập quán ăn uống của người Ba na (Qua nghiên cứu ở thôn Kon Mơ Nây Sơ Lam 1, xã Đăk Bla, thị xã Kon Tum)*. Tạp chí Dân tộc học, Số 4.

Harris M. 1986. *Good to Eat: Riddle of Food and Culture*. London: Allen & Unwin.

Haswell M. R. 1953. *Economics of Agriculture in a Savannah Village*. Colonial Research Study. No. 8. London. Her Majesty's Stationery Office.

Đức Văn Hoa. 1984. *Xôi - món ăn cổ truyền của dân tộc*. Tạp chí Văn hóa dân gian, Số 2, 31- 33.



Nguyễn Xuân Hoa. 1997. *Thực phẩm bách thiên và 100 món ăn nấu theo lối Huế*. Kỷ yếu hội nghị khoa học Bản sắc Việt Nam trong ăn uống, Trường Đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Phạm Đình Hồ. 1972. *Vũ trụ tùy bút*. Nxb Văn học, Hà Nội.

*Hội xứ Bắc*, Tập II. 1989. Sở Văn hóa thông tin Hà Bắc.

Nguyễn Văn Huyền. 1996. *Góp phần nghiên cứu văn hóa Việt Nam*, Tập II. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Hydnman D. C. 1979. *Wopkaimin Subsistence: Culture Ecology in the New Guinea Highland Fringe*. Ph. D. Thesis: University of Queensland.

Kahn Miriam. 1986. *Always hungry, never greedy*. Cambridge University Press.

Katz S. H. 1987. *Food and Biocultural Evolution: a Model for Investigation of Modern Nutritional Problems*. In *Nutritional Anthropology*, ed F. E. Johnston, pp 41-66. New York: Alan R. Liss.

Đình Gia Khánh. 1989. *Văn hóa trong ăn uống*. Tạp chí Văn hóa dân gian, Số 3.

Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu. 1970. *Đất lề quê thói (Phong tục Việt Nam)*. Cơ sở ấn loát Đường Sáng, Sài Gòn.

Jeffreys. M. 1975. *Pre-Columbian Maxize in the Old World: An Examination of Portuguese Sources*, in the book: *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*. Mouton Publishers - The Hague - Paris.

James Mew and John Ashton. 1971. *Drink of the World*. Gryphon Books, Ann Arbor, Michigan.

Johan Pottier. 1999. *Anthropology of Food: The Social Dynamics of Food Security*. Polity Press.

Jonathan Rigg. 2001. *Food Security, Vulnerability and Risk: Linking Food, Poverty and Livelihoods*. Paper presented at the workshop "Sustainable Livelihoods in Southeast Asia", Hanoi, Vietnam, April.

John Blofeld. 1985. *The Chinese Art of Tea*. Shambhala/Boston.

Johnston, FE. (ed). 1987. *Nutritional Anthropology*. New York: Alan R. Liss.

Nguyễn Lân. 1989. *Từ điển thành ngữ và tục ngữ Việt Nam*. Nxb Văn hóa, Hà Nội.

Lévi-Strauss C. 1963. *Structural Anthropology*. New York: Basic Book.

*Lịch sử Việt Nam*, Tập I. 1976. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Nguyễn Loan, Nguyễn Hoài. 1994. *Từ điển món ăn Việt Nam*. Nxb Văn hóa thông tin, Hà Nội.

Lã Văn Lô. 1988. *Một số kinh nghiệm làm bánh trong dịp Tết và một số món ăn của đồng bào Tày - Nùng tỉnh Lạng Sơn*. Tạp chí Dân tộc học, Số 4.

McIntosh W.A. 1996. *Sociology of Food and Nutrition*. Plenum Press. New York and London.

Malinowski, B. 1935. *Cora's Gardens and their Magic*. New York: American Book Company.

Margaret L. Arnoot (Ed). 1976. *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food habits*. Mouton Publisher - The Hague - Paris.

Mead M. 1943. *The Factors of Food Habits*. Ann. Am. Acad. Politic. Soc. Sci. 225, 136-141.

Mead M. 1949. *Cultural Partnering of Culturally Relevant Behaviour*. J. Am. Dietet. Ass. 25, 677-680.

Mennell S. 1985. *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from Middle Ages to Present*. Oxford: Blackwell.

Murcott A. 1988. *Sociological and Social Anthropological Approaches to Food and Eating*. Wld Rev. Nutr. Diet. 55, 1- 40.

Phạm Xuân Nam, Cao Văn Biên. 1994. *Mấy nét về tình hình các làng xã tỉnh Bắc Ninh thời kỳ 1921 - 1945 qua hương ước*. Tạp chí Nghiên cứu lịch sử, Số 1 (272), 12 - 23.

Nelly Krowolsky, Nguyễn Tùng. 1997. *Ghi chú về các thực tiễn ảnh hưởng của Việt Nam và ảnh hưởng ngoại lai*. Báo cáo khoa học tại Hội thảo quốc tế Văn hóa ẩm thực Việt Nam, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm KHXH & NVQG đồng tổ chức tại Hà Nội, tháng 10.

Trần Viết Ngạc. 1997. *Thử tìm hiểu ăn uống cung đình nhà Nguyễn qua Đại Nam hội điển sự lệ*. Kỷ yếu hội nghị khoa học Bản sắc Việt Nam trong ăn uống, Trường Đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Đỗ Văn Ninh. 1980. *Chạc góm và tục uống rượu của người Việt thời Hùng vương*. Tạp chí Dân tộc học, Số 2.

Hữu Ngọc. 1997. *Cơm chay nhà Phật*. Báo cáo khoa học tại Hội thảo quốc tế Văn hóa ẩm thực Việt Nam, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm KHXH & NVQG đồng tổ chức tại Hà Nội, tháng 10.

*Nông thôn Việt Nam trong lịch sử*, Tập I. 1977. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Norge W. Jerome. 1976. *On Determining Food Patterns of Urban Dwellers in Contemporary United States Society* in Margaret L. Arnoot (Ed). 1976. *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food habits*. Mouton Publisher-The Hague-Paris.

Hải Thượng Lãn Ông. 1971. *Nữ công thắng lãm*. Nxb Phụ nữ, Hà Nội.

Vũ Quỳnh, Kiều Phú. 1990. *Lĩnh nam chích quái*. Nxb Văn học, Hà Nội.

Rapport R. A. 1978. *Adaptation and the Structure of Ritual*. In *Human Behaviour and Adaptation*, ed N. Blurton Jones and V. Reynolds, pp. 77-102. London: Taylor and Francis.

Richards A. L. 1932. *Hunger and Work in a Savage Tribe: A Functional Study of Nutrition Among the Southern Bantu*. London, Routledge.

Rechards A. L. 1939. *Land, Labor and Diet in Northern Rhodesia*. Oxford: Oxford University Press.

Ryôichi Fujioka. 1983. *Tea Ceremony Utensils*. New York. Weatherhill/Shibundo. Tokyo.

Parker Shipton. 1990. *African Famines and Food Security: Anthropological Perspectives*. Annual Review of Anthropology, Vol 19, pp. 353-394.

Pierre Gourou. 2003. *Người nông dân châu thổ Bắc Kỳ*. Hội khoa học Lịch sử Việt Nam, Viện Viễn Đông Bác Cổ, Nhà xuất bản Trẻ.

Paul Redmayne. 1963. *Britain's Food*. Fifty Albemarle Street London.

Trần Phương. 1960. *Một số ý kiến về chủ nghĩa tư bản ở nông thôn miền Bắc ngay sau cải cách ruộng đất*. Nxb Sự thật, Hà Nội.

*Pursing Food Security*. 1987. Ed. by W. Lald Hollist and F. LaMond Tullis. Lynne Rienner Publisher, Boulder and London.

Socialist Republic of Vietnam. May 2002. *The Comprehensive Poverty Reduction and Growth Strategy*. Hanoi.

Băng Sơn. 1997. *Vai trò của gia vị*. Tạp chí Văn hóa nghệ thuật ăn uống, Số 1.

Mai Thanh Sơn. 1998. *Đôi nét về tập quán ăn uống của người Phù Lá*. Tạp chí Dân tộc học, Số 1.

*Sustaining Food Security and Managing Natural Resources in South East Asia - Challenges for the 21th Century*. 2002. Contributed Paper Abstracts, International Symposium, January 8-11, Chiang Mai Thailand.

Ngô Đức Thịnh. 1986. *Truyền thống ăn uống Việt Nam với dưỡng sinh trị bệnh*. Tạp chí Văn hóa dân gian, Số 4.

Ngô Đức Thịnh. 1987. *Bếp ăn truyền thống Huế*. Tạp chí Văn hóa dân gian, Số 2.

Lê Văn Thúc. 1984. *Nguồn thức ăn của người Hòa Bình ở Việt Nam*. Tạp chí Khảo cổ học, Số 1 và 2.

Võ Thị Thường. 1986. *Rau rừng và việc hái lượm, sử dụng ở vùng Mường Lương Sơn*. Tạp chí Dân tộc học, Số 3.

Vương Xuân Tình. 1992. *Ăn uống trong sinh đẻ của phụ nữ Việt ở nông thôn đồng bằng Bắc Bộ*. Tc Dân tộc học, Số 3.

Vương Xuân Tình. 1995a. *Tập quán sử dụng nguồn nước ăn, nước sinh hoạt và ảnh hưởng của nó tới phụ nữ, trẻ em của một số dân tộc thuộc vùng miền Bắc Việt Nam, trong Giới, môi trường và phát triển ở Việt Nam*. Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 1995b. *Ăn uống của dân tộc Hmông và Ăn uống của dân tộc Khơ mú trong Đặc trưng văn hóa và truyền thống cách mạng của các dân tộc ở Kỳ Sơn, Nghệ An*. Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 1995c. *Ứng xử xã hội trong ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc (Phần Một: Những chuẩn mực về món ăn)*. Tạp chí Dân tộc học, Số 4.

Vương Xuân Tình. 1996. *Ứng xử xã hội trong ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc (Phần Hai: Cung cách ăn uống)*. Tạp chí Dân tộc học, Số 4.

Vương Xuân Tình. 1997a. *Ứng xử xã hội trong ăn uống của người Việt vùng Kinh Bắc*. Báo cáo khoa học tại

Hội thảo quốc tế *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, do Đại sứ quán cộng hoà Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm KHXH & NVQG đồng tổ chức tại Hà Nội, tháng 10.

Vương Xuân Tình. 1997b. *Ăn uống của người Việt Kinh Bắc trong đối sánh với một số tộc người ở vùng miền núi phía Bắc Việt Nam*. Tạp chí Dân tộc học, Số 4.

Vương Xuân Tình. 1997c. *Food System of Hmong People in Hagiang Province, Vietnam*. Paper Presented at Symposium 'Food Culture in East Asia', Seoul, Korea, November.

Vương Xuân Tình. 1997d. *Le comportement social dans le manger chez les Viet du Kinh Bac ancien*. Etudes Vietnamiennes, No. 3 + 4.

Vương Xuân Tình. 1998a. *Ứng xử với nạn đói của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ (Qua vùng Kinh Bắc)*. Tạp chí Dân tộc học, Số 3.

Vương Xuân Tình. 1998b. Phần viết về *Ăn uống của người Dao* trong sách: Phạm Quang Hoan, Hùng Đình Quý (Chủ biên). *Người Dao ở Hà Giang*. Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 1999a. *Tập quán ăn uống của người Việt ở vùng Kinh Bắc xưa*. Luận án Tiến sĩ Sử học, chuyên ngành Dân tộc học. Thư viện Quốc gia, Thư viện Viện Dân tộc học, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 1999b. Phần viết về *Ăn uống* trong sách: Viện Dân tộc học (Khổng Diễn chủ biên). *Dân tộc Khơ mú ở Việt Nam*. Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 2000. *Thế ứng xử trong văn hóa ẩm thực Kinh Bắc*. Tạp chí Văn hóa nghệ thuật ăn uống, Số 29, tháng 3.

Vương Xuân Tình. 2001. *An toàn lương thực của người Rơ măm*. Tạp chí Dân tộc học, Số 5.

Vương Xuân Tình. 2002a. *An toàn lương thực của các dân tộc thiểu số ở vùng cao Việt Nam dưới tác động của yếu tố xã hội và văn hóa*, trong sách: Trung tâm Nghiên cứu tài nguyên và môi trường. *Phát triển bền vững miền núi Việt Nam: 10 năm nhìn lại và những vấn đề đặt ra*. Nxb Nông nghiệp, Hà Nội.

Vương Xuân Tình. 2002b. *Looking for Food: the Difficult Journey of the Hmong in Vietnam (Anthropological Perspectives on Food Security)*. Working Paper, Presented at Land Tenure Center, Wisconsin-Madison University, USA.

Vương Xuân Tình. 2003. *Hệ thống thức ăn của người Hmông trong bối cảnh an toàn lương thực*. Tạp chí Dân tộc học, Số 1.

*Tìm hiểu văn hóa cổ truyền của người Thái Mai Châu*. Sở Văn hóa Thông tin Hà Sơn Bình, 1988.

Ngô Tất Tố. 1957. *Việc làng*. Nxb Hội Nhà văn, Hà Nội.

Lê Khánh Trai. 1997. *Ăn uống và phòng chữa bệnh*. Tạp chí Văn hóa nghệ thuật ăn uống, Số 1.

Tôn Nữ Khánh Trang. 2003. *Ăn uống của người Cơ tu (Dẫn liệu từ một làng)*. Tạp chí Dân tộc học, Số 1.

Nguyễn Tuấn. 1957. *Vang bóng một thời*. Nxb Hội Nhà văn, Hà Nội.

Bùi Kim Tùng. 1993. *Món ăn bài thuốc*. Ban Khoa học tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu.

Nguyễn Khắc Tụng. 1994. *Nhà ở cổ truyền các dân tộc Việt Nam*. Tập I, Đại học Kiến trúc, Hà Nội.

Phan Yến Tuyết. 1985. *Vài nét về đặc trưng ăn uống của người Việt Nam Bộ*. Tạp chí Dân tộc học, Số 2.

Đặng Nghiêm Vạn. 1978. *Về tục uống bằng mũi*. Tạp chí Khảo cổ học, Số 2.

Đặng Nghiêm Vạn. 1997. *Đặc trưng nghệ thuật ăn uống của người Việt đông bằng Bắc Bộ*. Báo cáo khoa học tại Hội thảo quốc tế Văn hóa ẩm thực Việt Nam, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm KHXH & NVQG đồng tổ chức tại Hà Nội, tháng 10.

Viện Dân tộc học. 1992. *Các dân tộc Tày Nùng ở Việt Nam*. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.

Nguyễn Việt. 1983. *Chuyển biến chiến lược lương thực của người Việt trong lịch sử*. Tạp chí Dân tộc học, Số 2.

Nguyễn Việt. 1981. *Về lúa nếp và chõ thời Hùng Vương*. Tạp chí Khảo cổ học, Số 3.

Trần Quốc Vượng. 1996. *Theo dòng lịch sử*. Nxb Văn hóa, Hà Nội.

Trần Quốc Vượng. 1997. *Văn hóa ẩm thực trên nền cảnh môi trường sinh thái, nhân văn Việt Nam ba miền Nam, Trung, Bắc*. Kỷ yếu hội nghị khoa học *Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường đại học Dân lập Hùng Vương, Tp. Hồ Chí Minh.

Ulijaszek S. J. and Strickland S. S. 1993. *Nutritional Anthropology: Prospect and Perspectives*. Smith-Gordon, Nishimura.

## PHỤ LỤC 1

### MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC

Khi xem xét món ăn truyền thống và cách chế biến của người dân Kinh Bắc, có thể nhìn nhận dưới nhiều góc độ được dựa trên cơ sở các tiêu chí như tính chất, mục đích sử dụng hoặc nguyên liệu của món ăn... Tuy nhiên, mỗi góc độ xem xét đều có những ưu điểm và hạn chế khác nhau. Trong phụ lục này, chúng tôi sẽ trình bày món ăn được *chế biến theo nguyên liệu* (thực vật và động vật) với hy vọng qua đó có thể bao quát tốt hơn vấn đề nghiên cứu - tức dựng lên được diện mạo về món ăn truyền thống và cách chế biến của người dân trong vùng. Về thời điểm, chúng tôi chủ yếu đề cập tới những món ăn và cách chế biến thường thấy ở vùng nông thôn Kinh Bắc trước thời kỳ Đổi mới (1986).

Tuy nhiên, các nguyên liệu của người Việt Kinh Bắc được sử dụng chế biến món ăn rất phong phú nên chúng tôi không thể bao quát hết được, mà chỉ nêu lên những loại họ hay dùng (trong ngày thường và trong đình đám, lễ hội). Khi trình bày cách chế biến, chúng tôi cũng *không mô tả tỉ mỉ như hướng dẫn thực hành mà chỉ giới*

*thiếu những nguyên lý chung*, để qua đó, có thể hiểu được khả năng và đặc điểm chế biến, xu hướng sử dụng nguyên liệu... của cư dân trong vùng. Tuy có những nguyên liệu không thể chế biến thành món riêng, chỉ sử dụng làm gia vị, song vẫn được nêu lên để nhìn nhận vấn đề toàn diện hơn.

Ngoài những nội dung như đã đề cập, chúng tôi còn trình bày thêm các loại dụng cụ dùng sơ chế nguyên liệu và chế biến, chứa đựng thức ăn.

## I. MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỰC VẬT

Nguồn thức ăn từ thực vật có vai trò rất quan trọng đối với người Việt vùng Kinh Bắc cũng như các cư dân khác ở khu vực Đông Nam Á. Trong cơ cấu bữa ăn của họ, loại thức ăn này hầu như chiếm vị trí chủ đạo.

Để thuận lợi cho việc xem xét, chúng tôi sẽ lần lượt trình bày các món ăn được chế biến từ các loại ngũ cốc, các loại hạt, củ, quả và sau cùng là rau.

### 1. Gạo tẻ

Để có gạo chế biến thành món ăn, phải qua giai đoạn sơ chế. Trước hết là việc xử lý thóc: sau khi đập lúa xong, người ta phơi thóc trên sân gạch hoặc trên nong, cót... cho *già nắng* - tức cần hạt thấy vỡ giòn là được. Nếu thóc *non nắng* (hạt còn mềm) mà đem cất trữ, gạo dễ bị mục và khi

xay, giã, gạo sẽ nát. Phơi xong, thóc được làm sạch bằng cách sấy hoặc *ré* trước gió để loại những hạt lép rồi cất trong hòm, trong chum hoặc bồ ở nơi khô ráo. Lúc cất trữ, phải để thóc nguội. Nếu vừa phơi nắng xong, thóc đang nóng đã đổ vào vật chứa thì thóc *ra mồ hôi* (hơi nước ngưng tụ) và dễ bị mục.

Quy trình tiếp theo thường trải qua những công việc sau đây:

+ *Xay*: Thóc được cho vào cối để xay. Khi kéo, do chà xát của thóc cối, thóc bị vỡ vụn và tuôn dần ra ngoài vành cối.

+ *Sàng*: Quay thóc xay trên chiếc sàng để tách gạo ra khỏi trấu.

+ *Sảy*: Tiếp tục làm sạch trấu của gạo xay bằng cách sảy gạo trên nia. Trấu được làm sạch sẽ cho cám tốt.

+ *Giã*: Đổ gạo xay vào cối giã cho trắng - tức làm bong hết lớp vỏ lụa và biến thành cám.

+ *Giần*: Quay gạo giã trên chiếc giần để loại bỏ cám, những hạt tằm nhỏ và thóc còn sót.

+ *Sảy*: Cho từng mẻ gạo vào nia hoặc mẹt để sảy, nhằm loại hết những mảnh trấu (muối) và cám còn lại.

Chỉ qua những công đoạn trên, người nông dân trong xã hội truyền thống mới có được gạo để chế biến món ăn.

Tuy nhiên, đôi khi chưa xay được thóc, người ta có thể cho thóc vào cối giã tạm một hai bữa. Với cách làm này, những việc tiếp theo chỉ còn giần và sảy. Còn ngày nay, máy xay xát đã thay thế toàn bộ những công việc đã mô tả.

Từ gạo tẻ, có thể chế biến thành các món ăn:

- *Cơm*: Món cơm không độn gọi là *cơm trắng* hay *cơm vậy*. Khi nấu, người ta vo sạch gạo, cho vào nồi, đổ một lượng nước vừa phải, đun cạn, rồi sau đó cho cơm chín bằng hơi nóng của than... Nếu đun bằng rơm rạ thì sau khi cơm cạn, sẽ đem *bồi*. Còn đun bằng củi thì lúc cơm cạn, cứ để nồi trên bếp rồi dập lửa và cời bột than ra xung quanh để cơm không bị cháy; hoặc đặt nồi cạnh bếp rồi vừa đun nồi khác, vừa *vần*, sao cho các phía của nồi cơm đều tiếp xúc với hơi nóng của bếp lửa và cơm sẽ chín đều. Công việc tưởng như giản đơn nhưng nấu được cơm ngon không dễ. Cái khó là sử dụng lượng nước vừa phải để đủ cho gạo nở mà không cần chất nước. Mặt khác, lại phải điều khiển hơi nóng của than: sao cho đủ độ nóng để cơm chín (nếu thiếu độ nóng cần thiết thì cơm không chín, còn quá độ nóng thì cơm lại cháy hoặc khô). Nếu nấu cơm cho nhiều người ăn bằng nồi to (nồi đồng, loại 20, 30...) thì có được nồi cơm ngon càng khó.

*Cơm rang* cũng là món ăn phổ biến với người dân vùng này. Món cơm rang ở chợ Giầu (Tứ Sơn) được nhiều người ưa chuộng. Để làm món cơm ấy, người ta nấu cơm

bằng gạo dự rồi tãi ra cho nguội, sau đó tiếp tục rang với mỡ. Khi hạt cơm săn lại thì cho thêm các thứ như thịt ba chỉ (thái hạt lựu), mộc nhĩ, hạt tiêu, nước mắm... Ngoài ra còn có thứ *cơm nắm*: khi nấu cơm chín thì đổ cơm vào vải, khăn ẩm hoặc mo cau rồi nắm lại thành nắm dài. Lúc ăn, người ta lấy dao cắt thành từng miếng, chấm với muối lạc, muối vừng. Loại cơm này dùng cho những người đi làm hoặc đi đường xa. Cơm nắm còn được bày bán ở một số chợ và ngon có tiếng là cơm nắm chợ Thị Cầu. *Cơm lam* thường được sử dụng trong xã hội truyền thống, chủ yếu ở vùng trung du, khi người dân phải lên rừng khai thác lâm sản.

Trước đây, món cơm tẻ thường ngày của phần lớn gia đình nông dân trong vùng chủ yếu là *cơm độn*. Tên cơm được gọi theo tên của thứ độn, như cơm ngô, cơm khoai, cơm đỗ (thường là đỗ trắng, hoặc có vùng gọi là *đỗ tây*), cơm sắn... Cách độn cũng rất phong phú. Xin nêu một số ví dụ: để độn ngô, người ta có nhiều kiểu. Ngô có thể được xay hoặc giã thành mảnh nhỏ, trộn lẫn với gạo rồi nấu như nấu cơm thường. Thực ra cách này chỉ phổ biến quãng sau năm 1960 - khi xuất hiện máy xay xát. Trước đây, người dân trong vùng hay nấu ngô hạt ăn vào buổi sáng, còn thừa thì độn lẫn với gạo để nấu ăn vào bữa trưa hoặc bữa tối. Với khoai, cũng có thể độn cơm theo nhiều cách: nếu khoai tươi, đem gọt vỏ, cắt từng khoanh, cho cùng với gạo đun lên - tức nấu như nấu cơm thường. Lúc cơm chín,



có khi người ta dùng *đũa cả* nghiền nát khoai lẫn cơm để dễ ăn (cách làm này còn gọi là *đánh xéo*). Ngoài ra, người dân cũng đun cơm với khoai khô: khoai được rửa sạch rồi nấu lẫn với gạo... Lại có thứ củ, quả như khoai hoặc chuối xanh, được hấp cùng với cơm. Để hấp, phải bỏ nguyên liệu thành miếng và khi nấu cạn cơm, đặt lên mặt nồi cho chín bằng hơi. Lúc ăn, người ta để riêng thứ hấp mà không trộn đều với cơm.

Cơm nguội (hoặc cháo) còn dùng để chế biến thành mề - một loại phụ gia được sử dụng phổ biến khi nấu các món ăn như thịt chó, cá...

- *Cháo*: Loại cháo gạo đun nhừ trong nước và thường ăn với muối hoặc cà muối thì gọi là *cháo hoa*. Nếu nấu gạo kèm với nguyên liệu nào, tên cháo được gọi theo tên nguyên liệu đó, ví dụ: cháo thịt (thịt nạc), cháo gà, cháo lòng (nước luộc lòng và lòng lợn), cháo cá, cháo trứng... Ngoài ra, tên cháo còn gọi theo cách chế biến, chẳng hạn như món *cháo se*: cháo được làm bằng bột gạo tẻ với sườn, có se thêm những sợi bột to như đầu đũa cho vào nồi nấu. Khi đun các thứ cháo bằng gạo tẻ, để cho *sánh* (có nhiều nhựa), người ta có thể cho thêm chút gạo nếp.

Trong trường hợp trị bệnh, cháo còn được nấu với những gia vị và phụ gia có tác dụng chữa trị, như bị cảm - ăn cháo hành, bị cúm - ăn cháo tía tô, trẻ con hay ra mồ hôi trộm - ăn cháo trai nấu với lá dâu...

Với loại cháo ăn chống đói, cũng giống như cơm, có thể đun thêm nguyên liệu, như cháo nấu rau cải, rau muống, rau giền...

Ngoài những món ăn kể trên, gạo tẻ còn được chế biến thành nhiều loại quà bánh khác:

- *Bánh tẻ*: Người ta dùng bột gạo tẻ nhào với nước làm áo bánh. Nhân bánh thường là hành phi mỡ. Bánh được gói lá chuối và đem luộc.

- *Bánh giò*: Muốn làm bánh giò, phải có bột lọc. Bột làm từ gạo ngâm, khi xay cho nước và sau lọc kỹ. Bột lọc được nặn thành bánh, có nhân là thịt nạc băm nhỏ, xào với hành và mọc nhĩ. Bánh cũng được gói lá chuối rồi đem luộc.

- *Bánh đúc*: Người ta dùng bột gạo tẻ, quấy chín với lạc và cho thêm chút hàn the để bánh giòn. Khi bánh chín thì đổ ra mâm, để nguội rồi cắt thành miếng. Bánh thường được chấm với nước mắm, tương hoặc mắm tôm. Bánh đúc Đồng Quan ở huyện Yên Dũng được nhiều người biết đến. Cách chế biến thứ bánh này có chút khác biệt. Để có bột, người ta vo sạch gạo rồi ngâm ba ngày, mỗi ngày thay nước một lần và khi bóp hạt gạo thấy mềm mới mang xay (xay nước). Vôi dùng nấu bánh đúc cũng phải nung lên rồi mới hoà vào nước để chắt lấy nước trong.

- *Bánh đa*: Lấy bột gạo tẻ (xay nước), tráng vào khuôn bánh đặt trên miệng nồi nước đun sôi. Với loại bánh đa

dùng để nướng, lúc tráng bánh rắc thêm chút vừng sống lên mặt bánh, đem phơi khô rồi nướng trên than hồng. Nếu bánh đã dùng nấu canh thì chỉ đem phơi khô, khi nấu (thường nấu với canh cua) mới bẻ miếng nhỏ cho vào. *Bánh đa nem* được tráng trong khuôn nhỏ và tráng mỏng rồi đem phơi để gói chả nem. Tại vùng Kinh Bắc, *bánh đa Kế* (của làng Kế gần thị xã Bắc Giang) được nhiều người ưa chuộng.

- *Bánh cuốn*: Nguyên liệu dùng làm bánh cũng là bột gạo tẻ (xay nước) được tráng mỏng trong khuôn (giống như tráng bánh đa). Sau đó, người ta cho thịt nạc băm nhỏ xào với hành, mọc nhĩ để làm nhân rồi cuốn lại. Bên trên chiếc bánh, có thể rắc thêm ít tếp phi với mỡ và hành khô. Bánh cuốn làng Vân, Yên Viên (Gia Lâm - Hà Nội) được đem bán ở nhiều nơi trong vùng. Bánh thường được chấm với nước mắm pha chanh, ớt (hạt tiêu) và đường.

- *Bánh khảo*: Gạo dự (hoặc pha thêm một ít gạo nếp) được rang thành bông, giã làm bột. Sau đó, người ta lấy đường luyện với bột rồi vò bột để rây lấy bột mịn. Thứ bột này lại tiếp tục được luyện với đường và cứ làm như vậy khoảng 3 - 4 lần. Cuối cùng, bột được ép vào khuôn, cắt thành miếng và đem hấp.

- *Bún*: Món ăn này cũng được làm từ bột gạo tẻ. Sau khi nhào và ủ bột, người ta ép bột vào khuôn để sợi bún rơi xuống nồi nước sôi. Có thể để sợi bún rơi hoặc làm thành

*lá bún*. Bún được ăn với nhiều thứ: đơn giản là chấm bún với mắm tôm hay nước mắm. Người ta còn ăn bún với một loại canh (như canh cua), một thứ xáo nào đó (xáo vịt, xáo chó...). Món bún riêu - chan nước canh riêu cua vào bún, rất phổ biến, được nhiều người ưa chuộng. Ngoài ra, từ bún, người ta còn chế biến thành các món ăn cầu kỳ khác, như bún thang, bún mọc, bún xào cần...

- Bột gạo tẻ còn dùng tằm một số nguyên liệu (ếch, chuối tây chín...) để rán.

## 2. Gạo nếp

Cách sơ chế gạo nếp cũng giống như gạo tẻ. Từ nguyên liệu này, có thể chế biến thành các món:

- *Cơm nếp*: Sự phân biệt giữa cơm nếp và xôi chủ yếu ở *cách nấu*. Gạo nếp nấu bằng nồi, có thể đun với những nguyên liệu như ngô nếp, sắn... thì chỉ gọi là cơm. Vì gạo nếp có nhiều nhựa nên khi nấu, nước vừa sôi lăn tăn đã phải chất kiệt nước để cơm không bị nhão và sau đó cho cơm chín bằng hơi nóng của than. Ngoài cách chế biến như trên, người ta còn nấu gạo nếp theo kiểu *lam* (xem mục 1. Gạo tẻ).

- *Xôi*: Gạo nếp đồ trong chõ, dù có đun hay không đun với nguyên liệu nào, đều được gọi là xôi. Có nhiều loại xôi: với gạo nếp đồ chín, gọi là *xôi trắng*; gạo đồ cùng nguyên liệu nào thì tên xôi gọi theo tên phụ gia, như *xôi đỗ xanh*,

*xôi lạc, xôi lúa, xôi củ từ, xôi gấc, xôi trứng kiến, xôi trứng, xôi gạch cua đồng, xôi cá trôi...* Tên của món xôi còn được gọi theo cách chế biến. Chẳng hạn, khi nấu với đỗ xanh, người ta có thể làm thành các loại: *xôi vò, xôi hoa cau, xôi xéo* (Đức Văn Hoa, 1984). Thứ *xôi trắng* khi chín, nếu rưới thêm mỡ lợn hoặc mỡ gà phi với hành khô và trộn đều thì gọi là *xôi mỡ*.

Để có xôi màu, ngoài dùng gấc, người ta còn nấu *xôi nếp cẩm* bằng cách: ngâm gạo nếp trong nước tro của rơm nếp (hay tro của cọng chuối tiêu, tro cây vừng) vò với lá cẩm (loại lá có nước màu tím). Muốn xôi có màu đẹp, phải đồ hai lần. Về loại xôi này, phải kể tới xôi cẩm ở Mỏ Thổ vùng Việt Yên, Bắc Giang. Ngoài ra, có thể tạo nên những màu khác, như muốn có màu vàng thì nhuộm nước quả dành, màu đỏ - nước lá diếp, màu xanh - nước lá dứa, lá lúa...

- *Cháo*: Gạo nếp cũng dùng để nấu cháo như gạo tẻ, nhưng thường là thứ cháo cho phụ nữ sau kỳ sinh nở, với mục đích chữa mất sữa hoặc tăng nguồn sữa của sản phụ. Món cháo này hay được nấu kèm với đu đủ, chân lợn hoặc chân chó (Vương Xuân Tinh, 1992).

- *Chè*: Từ gạo nếp có thể nấu thành *chè con ong, chè bà cốt, chè bột lọc*. Để làm chè con ong, người ta phải đồ xôi chín, để nguội. Sau đó, xôi được cho vào nồi nước mật hoặc nước đường phen đã lọc kỹ (có pha gừng) và đun tiếp

tới khi cạn nước. Chè bà cốt thì làm theo cách: đem gạo nếp nấu như nấu cháo (nhưng chưa nát), cho thêm mật và gừng rồi đun tới khi nguyên liệu đặc sền sệt. Còn chè bột lọc được nấu bằng đường với thứ bột nếp (xay nước), lọc kỹ.

- *Bánh chưng*: Gạo làm bánh chưng ngon nhất là loại nếp cái hoa vàng. Trước khi đem gói bánh, gạo được đãi sạch và để cho ráo nước. Nhân bánh thường làm bằng thịt lợn (loại thịt có nhiều mỡ, được thái thành miếng dài, ướp với nước mắm, hạt tiêu) và đỗ xanh (để sống hoặc đồ chín).

Bánh chưng có hai loại chính: bánh vuông và bánh tày (bánh ống). Bánh vuông phải gói vuông cả 8 góc, người gói có thể dùng khuôn hoặc gói tay. Có nơi như làng Thanh Tương, huyện Thuận Thành lại hay gói bằng tay mà không dùng khuôn, vì người ta cho rằng, gói tay chặt hơn và bánh sẽ để được lâu hơn.

Bánh tày được gói phải tròn đều, hai đầu được bắt góc cho phẳng, làm chiếc bánh có hình ống. Song có nơi lại không làm phẳng mà người ta bẻ gập ngay hai đầu lá. Tại xã Đồng Kỳ huyện Tiên Sơn, loại bánh này rất phổ biến, dùng cúng trên bàn thờ ngày Tết. Người Tày ở Yên Thế - Bắc Giang cũng có thứ bánh chưng đó và người ta gọi là *bánh gù*.

Các loại bánh trên thường gói bằng lá dong hoặc lá chuối. Lá dong được dọc sống để lá mềm, dễ gói. Riêng bánh ở vùng Đồng Kỳ như đã mô tả, sống lá vẫn để

nguyên. Một nôi bánh chưng gói vào dịp Tết, có củi tốt (loại *củi gộc*), đun khoảng nửa ngày là được. Để bánh khỏi bị *sát nôi*, phải cho mấy nắm cọng lá dong xuống đáy nôi luộc. Khi chín, vớt bánh ra, nếu là bánh tròn thì lăn cho đều, còn bánh vuông - ép bằng ván gỗ để bánh không bị *lại gạo* nhanh (không bị nhanh cứng). Xưa kia, muốn giữ bánh được lâu, đôi khi người ta còn thả bánh vào bể nước mưa hoặc vào giếng.

Loại bánh chưng nhỏ, chỉ hết nửa bát gạo, cũng gói bằng khuôn hoặc chỉ *gói đùm* (gói bằng tay, không bắt góc). Thứ bánh này có thể gói cho trẻ em vào dịp Tết. Những người làm bánh chưng để bán cũng hay gói loại bánh đó, song lá gói thường bằng lá chuối.

Ngoài nhân thịt và đỗ xanh, đôi khi nhân bánh chưng cũng được gói bằng đường. Để làm nhân bánh, người ta xào đường (loại đường đỏ, đường phen) với đỗ xanh và cách gói cũng giống như đã mô tả.

Một số các dân tộc thiểu số khác ở miền núi phía Bắc Việt Nam như Tày, Mường, Dao, Hmông... cũng làm bánh chưng, song họ hay gói loại bánh tròn, to hơn cổ tay và *gói đùm* giống như thứ bánh của người dân Đồng Ky. Người Tày không thích bánh có màu xanh nên khi gói, mặt lá dong được để ra ngoài. Nhân bánh chưng làm bằng thịt với đỗ (đỗ xanh, đỗ trắng) và nhiều khi họ còn gói cả loại bánh chưng không nhân.

- *Bánh giầy*: Muốn làm loại bánh này, phải đồ xôi chín, cho vào cối giã nhuyễn. Người ta nặn bánh dẹt, mặt hình tròn hoặc hình bán nguyệt. Bánh có thể được làm theo kiểu có nhân hoặc không nhân. Nhân bánh làm bằng đỗ xanh hoặc đỗ xanh xào với đường. Với loại bánh không nhân, người ta rắc đỗ xanh đồ chín lên mặt bánh. Mỗi chiếc bánh được đặt trên một miếng lá chuối có xoa mỡ cho khỏi bị dính. Bánh giầy có thể được ăn với chả hoặc giò (*bánh giầy kẹp chả*). Bánh giầy làm cho đám ma xưa kia cũng không có nhân. Loại bánh này có thể để lâu và nếu bánh cứng, người ta thường cắt thành miếng đem rán hoặc nướng. Cách làm bánh như trên còn thấy phổ biến ở nhiều dân tộc khác. Với các tộc Hmông và Dao, để cho bánh khỏi dính, khi nặn thành chiếc bánh, người ta dùng lòng đỏ trứng gà hoặc vừng rang xoa lên mặt bánh.

- *Bánh dợm (bánh nếp)*: Sau khi lấy bột nếp nhào nước để làm áo bánh, người ta cho nhân bằng đỗ xanh hoặc đỗ trắng rồi gói lá chuối tươi và đem luộc. Để khi ăn bóc lá cho *róc*, lá chuối thường được xoa mỡ trước khi gói.

- *Bánh tro (bánh gio)*: Có nơi, như ở Bút Tháp - Thuận Thành còn gọi là *bánh âm*. Khi làm bánh này, trước hết, dùng gạo nếp ngâm với nước tro. Muốn có thứ nước đó, người ta hay lấy tro của rơm nếp, cây vừng, quả xoan, cây thành ngạnh, vỏ đỗ xanh... cùng ít vôi ngâm nước nhiều ngày rồi chắt lấy nước trong. Làng Công Đình (xã Công

Đình, huyện Gia Lâm) xưa có nghề chuyên làm nước tro để bán vào dịp tết. Sau khi đem gạo ngâm nước tro một đêm thì vớt gạo ra cho ráo nước rồi gói bằng lá dong non. Bánh có thể được gói dài hoặc gói vuông. Để bánh có màu vàng hổ phách, khi luộc, người ta cho vào nồi một nắm búp măng tre đập dập. Lúc ăn, chấm bánh với đường trắng hoặc mật và chỉ ăn sau bữa cơm. Người ta quan niệm rằng, ăn bánh tro có tác dụng dễ tiêu cơm.

Nếu so sánh với cách gói bánh tro của các tộc người khác sẽ thấy có những khác biệt. Chẳng hạn, ở vùng người Dao (huyện Hoàng Su Phì - Hà Giang), nước tro lại chủ yếu được làm bằng nước than của rơm nếp và người ta dùng lá chít để gói bánh thành hình phễu.

- *Bánh gai*: Muốn có thứ bánh này, phải lấy lá cây gai đem phơi khô, luộc kỹ rồi cho vào cối giã thành bột. Bột lá gai được muối với đường, để khoảng vài ba tháng và để càng lâu, bột càng dẻo, càng đen. Sau đó, người ta ngâm gạo nếp, đem giã thành bột và trộn cùng với bột gai để làm áo bánh. Nhân bánh được làm bằng đỗ xanh, lạc, mít bí, hạt sen. Để giữ cho bánh gai dẻo và mềm lâu, phải gói bánh bằng lá chuối khô trên cây. *Bánh gai chợ Hồ* ngon có tiếng ở vùng Kinh Bắc.

- *Bánh mật*: Dùng bột nếp pha lẫn chút bột tẻ, thắng với mật và hàn the để gói bánh. Bánh mật Đức Thắng ở Hiệp Hòa, tỉnh Bắc Giang được coi như đặc sản trong vùng.

- *Bánh trôi*: Người ta nhào bột nếp với nước rồi nặn viên bánh to hơn ngón tay cái, có nhân bằng đường phen. Khi luộc, thấy bánh nổi lên là đã chín. Bánh được vớt ra đĩa và người ta thường ăn lúc bánh nguội.

- *Bánh chay*: Bánh được làm bằng bột nếp nhưng không có nhân, sau đó nấu bánh trong nước cốt của đường trắng với bột sắn dây và cho thêm đậu xanh đãi vỏ.

- *Bánh xu xê*: Phần áo bánh làm từ bột nếp lọc, pha màu bằng nước quả dành dành. Để làm nhân bánh, phải nấu chè đậu xanh, có cho thêm cùi dừa nạo nhỏ. Bánh được gói bằng lá dong, đem luộc. Khi bánh chín, dùng lá chuối tươi gói bên ngoài, buộc bằng lạt nhuộm phẩm hồng cho đẹp. Người dân làng Đình Bảng cho biết, bánh xu xê của làng xưa kia được dùng để tiến vua.

- *Cốm và bánh cốm*: Để làm cốm, người ta lấy thóc nếp non, rang lên rồi đem giã và sảy sạch. Muốn cho cốm thêm thơm và xanh, ở Khương Tự - huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh còn giã lẫn với lá lúa non. Lại có nơi như Sen Hồ, người ta làm cốm bằng thóc nếp già. Họ chọn những hạt lúa chín tròn mẩy, phơi khô rồi mới luộc. Khi giã xong, cốm còn được ủ qua đêm cho mềm. Cốm thường được ăn với chuối tiêu chín trứng cuốc.

- *Bánh khảo*: Lốp trên và dưới của bánh làm bằng bột gạo nếp rang, ở giữa cũng là thứ bột ấy nhưng trộn đường. Sau đó, nguyên liệu được ép trong khuôn rồi cắt thành miếng và đem hấp.

- *Oản*: Muốn làm oán, phải lấy bột gạo nếp rang luyện với đường và tiếp tục rây lấy bột mịn. Thứ bột này được đóng vào khuôn và đem hấp.

- *Bánh dẻo*: Phần áo bánh làm từ bột gạo nếp rang trộn với nước đường đun sôi. Nhân bánh được làm bằng mít bí, mỡ khâu luộc chín thái hạt lựu, vừng rang... Để cho đẹp, bánh được đóng vào khuôn có hình trang trí.

- *Bánh khúc*: Người ta lấy rau khúc - loại rau rất phổ biến, thường mọc hoang ở những thửa ruộng đã gặt xong vào vụ mùa, đem luộc chín, thái nhỏ rồi trộn với bột nếp pha lẫn chút bột tẻ để làm áo bánh. Nhân bánh được chế biến bằng đậu xanh đồ, giã nhuyễn, trộn với hành, hạt tiêu, mỡ lợn thái hạt lựu. Sau đó, người ta lăn bánh trong gạo nếp để gạo bám vào vỏ bánh rồi đem đồ.

- *Bánh gừng* (có nơi còn gọi là bánh *trăng gừng*): Bánh được làm bằng bột nếp nhào với với mật, nặn thành hình củ gừng rồi đem rán.

- *Bánh rán*: Có thể làm bánh bằng bột nếp pha với ít bột tẻ. Bánh được nặn thành hình cầu, nhân bằng đỗ xanh và rán vàng.

- *Bánh chè lam*: Dùng bột của bông thóc nếp ngào với mật (pha nước gừng). Sau khi đồ chín thứ bột ấy, người ta dỡ ra để luyện cho dẻo và lấy ống tre cán nguyên liệu thành phiến bánh rồi cắt thành từng miếng nhỏ.

- *Kẹo mạch nha*: Chất liệu quan trọng để làm kẹo là mầm thóc được phơi khô, tán thành bột. Sau đó, phải nấu cháo gạo nếp, đánh cho nhuyễn và lọc lấy *hồ* rồi trộn đều với thứ bột này. Hồ trộn bột của mầm thóc lại được ủ để *đường hóa* - tức có vị ngọt. Cuối cùng, người ta đem đun nguyên liệu và cô đặc để thành kẹo mạch nha.

### 3. Ngô (tẻ và nếp)

Để sơ chế ngô, khi thu hoạch xong, ngô già được tẽ (có nơi gọi là *vẽ*) hạt. Người ta đem phơi ngô cho *già nắng* - tức cán hạt ngô thấy vỡ giòn, hoặc bóc nắm ngô thấy *trơn tay* (ngô chưa khô thường có độ dính) thì cất trữ trong chum.

Sử dụng ngô làm thức ăn, người Việt Kinh Bắc thường đem luộc ngô trong nước sôi, sau đãi sạch vỏ rồi phơi khô để ăn dần. Ngô cũng được xay, bỏ *mạy* (vỏ) để lấy mảnh nhỏ hoặc lấy bột. Ngoài dùng dọn cơm, người ta có thể chế biến ngô thành các món:

- *Nướng*: Ngô để nướng là thứ ngô đã chắc hạt nhưng vẫn còn sữa. Khi nướng, ngô được để cả *me* (lớp vỏ của bắp) rồi vùi trong than hoặc bóc me và nướng trên mặt than hồng.

- *Luộc*: Để luộc ngô, người ta thường chọn những bắp còn nhiều sữa (non hơn loại ngô nướng). Sau đó, ngô được bóc bớt lớp me bên ngoài, cắt bỏ râu và luộc như.

- *Rang*: Có thể rang cả ngô non và ngô già. Muốn rang ngô non, chọn những bắp đã đông sữa, tẽ lấy hạt. Loại ngô này khi rang chín sẽ dẻo và có vị ngọt. Còn ngô già nếu phơi kỹ, cất lâu ngày trong chum thì khi rang sẽ nổ nhiều. Để ngô có nhiều bông, phải rang cát nóng rồi mới đổ ngô vào.

- *Bôi (hầm)*: Thứ ngô hạt đem bôi chín được gọi là *ngô vỏ*; còn ngô luộc qua nước sôi, đãi sạch rồi mới chế biến theo cách này gọi là *ngô vôi*. Trong hai loại ngô trên, người Việt Kinh Bắc thích ăn ngô vôi và coi ngô vôi ngon hơn ngô vỏ. Ngô bôi thường được ăn với muối vừng.

- *Cháo*: Để nấu cháo, phải xay ngô thành bột. Ở Lục Ngạn, người ta gọi thứ cháo này là *cháo bẹ*. Cháo được ăn kèm với thức ăn hoặc chỉ ăn với muối.

- *Chè ngô non*: Ngô dùng nấu chè phải là ngô nếp và hạt ngô mới ở thời kỳ đọng sữa (còn gọi là *ngô trứng ốc*). Người ta dùng dao gọt lấy hạt, đem giã nhuyễn rồi lọc lấy bột sữa của ngô. Bột sữa này được nấu với nước đường lọc kỹ.

Để thêm ngon, có thể ướp hương bưởi vào bát đựng chè. Cách ướp như sau: người ta rang cát nóng, đổ ra nong (hoặc nia), lấy giấy bản trải lên mặt cát rồi đặt hoa bưởi và úp bát dóm chè vào hoa. Cát nóng sẽ làm hoa bưởi bốc hơi nước, đọng vào bát và khi ăn chè, sẽ thấy thoảng mùi hương. Chè ngô non Đình Tổ (Thuận Thành - Bắc Ninh) là món ăn được nhiều người biết đến.

- *Xôi lúa*: Nguyên liệu chính là ngô nếp (đã sơ chế thành *ngô vôi*), được đồ lẫn với một ít gạo nếp. Sau đó người ta đồ đậu xanh (đãi vỏ) rồi giã nhuyễn. Khi ăn, bát xôi được rưới một ít mỡ phi hành củ và rắc đậu lên trên.

- *Bánh bông ngô*: Để có bánh, phải rang ngô lấy bông rồi ngào với nước đường. Tiếp đó, nguyên liệu được đổ ra mâm cán phẳng và cắt thành miếng.

#### 4. Kê

Trước khi chế biến thành món ăn, người ta đem giã kê rồi dùng nia (hoặc mẹt) sảy hết vỏ. Từ nguyên liệu này, có thể chế biến thành các món:

- *Cháo*: Nấu như kê với đỗ xanh.

- *Bánh*: Bột kê được nhào nước và nặn thành bánh có nhân bằng đậu xanh. Bánh được gói lá chuối rồi đồ hoặc luộc cách thủy.

#### 5. Ý dĩ (*bo bo*)

Sơ chế ý dĩ giống như kê. Từ loại hạt này, có thể làm thành các món:

- *Nấu*: Hạt ý dĩ được đun cho nở rồi nấu như nấu cơm tẻ.

- *Cháo*: Độn ý dĩ với gạo tẻ, nấu như thành cháo.

## 6. Đậu (đỗ) xanh

- *Giả giò*: Về hình thức, thứ giò này giống như giò nạc, song nguyên liệu lại bằng đậu (đỗ) xanh. Đây là món ăn hay dùng cho mâm cỗ chay. Để làm giò, người ta giã nhuyễn đỗ xanh, pha với muối và gói bằng lá chuối. Loại giò này không luộc mà phải đồ.

- *Giả chả*: Nguyên liệu của chả cũng bằng đậu xanh. Ở công đoạn đầu, chế biến giống như làm *giả giò*. Tiếp đó, đậu xanh được dạt thành miếng, cỡ to như miếng chả quế rồi gói lá chuối và đem đồ.

- *Chả đỗ*: Đỗ (đậu) xanh xay được ngâm nước, đãi sạch vỏ và giã nhuyễn (có thể giã lẫn với sườn). Khi rán chả, người ta lấy nguyên liệu dạt thành từng miếng.

- *Chè hoa cau*: Chè được nấu bằng đậu xanh (đãi vỏ) với nước đường lọc kỹ. Khi chín, những mảnh đậu màu vàng nổi trong nước chè giống như hoa cau.

- *Chè kho*: Để làm chè, người ta rang chín đậu xanh (đãi vỏ), giã thành bột và rây lấy bột mịn. Sau đó, bột được hòa trong nước đường và đun cho tới khi đặc quánh.

- Ngoài các món kể trên, đậu xanh còn dùng nấu cơm nếp, đồ xôi, làm nhân bánh và làm nguyên liệu để dồi lòng lợn, lòng chó...

## 7. Đậu đen

*Lá non*:

- Lá đậu non được vò qua rồi đem *luộc* hoặc *nấu canh*.

*Quả*:

- Quả non được tước bỏ xơ, ngắt khúc để *nấu canh* hoặc *xào*...

- Quả xanh nhưng hạt đã chắc, có thể được *luộc* để ăn chơi.

*Hạt*:

- *Chè*: Trước khi nấu chè, người ta phải luộc đậu, sau đó thay nước rồi đun tới khi đậu nhừ thì cho đường. Ngoài sử dụng như một món ăn, chè đậu đen còn là bài thuốc có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu.

Hạt đậu còn dùng đun cơm, nấu xôi, làm nhân bánh, nấu cháo...

## 8. Đậu trắng

Lá non và quả: Chế biến giống như của đậu đen.

Hạt:

- *Hầm*: Hạt đậu hay được hầm với xương lợn. Trước khi hầm, người ta thường đem đậu ngâm nước cho mềm.

- Đậu còn dùng đun cơm tẻ và cơm nếp.



## 9. Đậu tương

- *Canh*: Để làm món canh, phải ngâm đậu, xay nhuyễn lấy bột. Sau đó, bột đậu được nấu với các nguyên liệu như hành, cà chua...

- *Đậu phụ*: Đậu được ngâm rồi đem xay nước (cho một chút nước lẫn với đậu lúc xay). Khi đun nước bột đậu, phần óc đậu (bột đậu liên kết) sẽ nổi lên trên mặt nồi. Óc đậu được cho vào khuôn ép để thành đậu phụ. Người ta thường dùng đậu phụ để ăn sống hoặc rán, nấu... Ngoài ra, đậu còn được dùng để nhồi thịt, nấu với ốc và chuối xanh...

- *Tương*: Tương được làm bằng hai nguyên liệu chính là mốt và đậu tương. Để có mốt tương, phải đồ xôi rồi ủ thành mốt. Người ta hay ngả tương vào mùa hè, bởi muốn làm được tương, cần có nắng. Khi ngả tương, phải phơi chum (hũ) đựng nước muối và đậu tương rang (đã xay vỡ) nhiều ngày dưới nắng rồi đổ mốt vào và phơi tiếp. Cứ như vậy, trong khoảng vài tuần, tương sẽ ngấu và dậy mùi thơm. Ở vùng Kinh Bắc, tương Sủi được nhiều người biết đến. Món tương, ngoài dùng làm thức chấm, còn để nấu thức ăn. Có những món chỉ hợp khi chấm tương, như rau muống; lại có thức nấu nếu thiếu tương sẽ kém ngon, như cá kho, thịt chó...

## 10. Đậu cô ve

Lá non và quả: Chế biến giống như của đậu đen (xem mục 7. Đậu đen).

Hạt:

- *Hầm*: Hạt đậu được ngâm nước cho mềm và nấu nhừ với xương lợn.

- Hạt đậu còn dùng để độn cơm.

## 11. Đậu đũa

- *Luộc*: Quả non được ngắt thành đoạn ngắn rồi luộc nhừ.

- *Xào và nấu canh*: Có thể xào hoặc nấu canh đỗ với các nguyên liệu khác như thịt lợn hoặc thịt trâu, bò...

## 12. Đậu ván

Quả:

- Người ta thường dùng quả non để xào hoặc nấu canh cùng các nguyên liệu như với đậu đũa. Trước khi chế biến, quả được tước bỏ xơ ở hai bên và thái lát mỏng.

- *Chè*: Chè đậu ván được nấu theo cách: ninh nhừ hạt đậu rồi nấu với nước đường lọc kỹ.

## 13. Lạc

- *Luộc*: Lạc dùng để luộc phải là lạc củ. Nếu củ khô thì ngâm nước vài giờ cho mềm rồi mới luộc nhừ.

- *Rang*: Có thể rang cả củ hoặc rang hạt. Nếu rang hạt, lúc vừa chín, bọc lạc trong giấy (hay vải) để khi ăn, lạc vẫn khô và róc vỏ.

- *Muối*: Lạc rang được xát vỏ rồi đem giã với muối rang. Để muối thêm ngon, có thể trộn lẫn cả vừng rang.

- *Kẹo*: Người ta dùng lạc rang xát vỏ nấu với đường. Sau đó, nguyên liệu được đổ ra mâm, cán mỏng và cắt thành miếng.

- Lạc còn được dùng làm nộm, dồi lòng lợn, lòng chó, làm nhân tiết canh và để nấu với một số thứ canh, như canh bí, canh rau giền, canh búp khoai sọ...

#### 14. Giá

Giá được làm từ một số loại đậu và cả lạc, nhưng phổ biến nhất là từ đậu xanh. Để làm giá, người ta ngâm đậu (hoặc lạc) khoảng nửa ngày, vớt ra cho ráo nước rồi cho vào vật đựng (nồi đất, chõ đồ xôi...), bên trên thường dấp bằng lá tre. Mỗi ngày phải cho giá *uống nước* 1 - 2 lần (cho nước vào vật đựng vài phút rồi lại vắt kiệt nước). Sau khoảng 4 - 5 ngày, mầm giá mọc dài là ăn được.

Giá đậu xanh có thể chế biến thành các món:

- *Luộc*: Người ta thường luộc giá, nhưng chỉ để vừa chín tới.

- *Canh*: Có thể nấu canh giá với thịt, cà chua...

- *Xào*: Xào giá với các nguyên liệu như lòng gà, lòng vịt..., hoặc có thể xào lẫn với mướp, cật bí...

- *Muối dưa*: Khi dùng giá muối dưa, người ta thường muối lẫn với dọc hành.

- Giá còn dùng làm nguyên liệu để chế biến chả nem...

#### 15. Vừng

- *Muối*: Để có muối vừng, trước tiên người ta rang kỹ muối, sau đó cho vừng vào rang chín rồi đem giã nhỏ.

- *Kẹo*: Vừng rang được xát vỏ, nấu với đường pha nước gừng. Khi chín, đổ nguyên liệu ra mâm, cán mỏng và cắt thành miếng.

- Vừng còn được nấu với cháo cá chép (món ăn cho phụ nữ có thai), rắc lên bánh đa nướng hoặc làm nộm...

#### 16. Hạt tiêu

- *Gia vị*: Hạt tiêu được xay (giã) nhỏ, dùng pha nước chấm, ướp thịt lợn, thịt chim... (để nướng và rim), rắc vào nhân bánh chưng hoặc chưng nước mắm (món ăn cho sản phụ sau khi đẻ)...

#### 17. Sen (*bán hoang dại*)

Ngó sen (mầm sen mọc trong bùn, đất):

- *Luộc*: Dem ngó sen rửa sạch rồi cắt khúc và luộc kỹ.

- Ngó sen còn được dùng làm nộm, ăn sống hoặc kho với cá.

Hạt sen:

- *Chè*: Lấy hạt sen trần, bỏ tâm sen và luộc qua. Sau đó, nguyên liệu được nấu với nước đường lọc kỹ.

- *Mứt*: Hạt sen (bỏ tâm) được luộc chín trong nước sôi, để ráo nước rồi ngâm với nước đường cho tới khô.

- Hạt sen trần còn dùng để hầm với gà, với chim bồ câu, để nấu mọc...

### 18. Hạt cỏ (*hoang dại*)

- *Cháo*: Giã hạt cỏ, xay sạch vỏ rồi đem nấu cháo.

- Hạt cỏ còn được dùng độn lẫn với gạo tẻ để nấu cơm.

### 19. Hạt dẻ (*hoang dại*)

- *Rang*: Hạt dẻ già được rang chín, dùng để ăn chơi.

- Nhân của hạt dẻ có thể dùng để độn cơm.

### 20. Khoai lang

Ngọt và lá non:

- Người ta thường dùng các nguyên liệu này để *luộc*, *nấu canh* hoặc *xào* với tỏi. Món ăn chế biến từ rau khoai lang có tác dụng nhuận tràng, chống bệnh táo bón.

Củ:

Để khoai tươi lâu, người ta chọn những củ không bị xây xát rồi xếp vào chỗ kín và mát. Sau một thời gian, khi khoai héo nhựa thì ăn sẽ ngọt hơn. Bằng cách này, có thể để khoai trong vòng 3 - 4 tháng. Bên cạnh đó, người Việt

Kinh Bắc còn sơ chế khoai thành khoai khô. Để có khoai khô, họ chọn ngày nắng to, rửa sạch khoai, thái *con chì* (miếng nhỏ như ngón tay) rồi đem phơi. Khoai lang được chế biến thành các món:

- *Nướng*: Khoai được vùi trong than cho chín.

- *Luộc*: Với loại khoai mới thu hoạch, thường được luộc vừa chín tới; khoai để lâu ngày, héo nhựa thì *luộc mồm* (luộc nhừ); còn thứ *khoai giải* (nhỏ như ngón tay) thường được *chần* - tức đun sôi một lát thì bắc ra để ăn còn *sậm sật* và có vị ngọt.

- *Bôi*: Cách chế biến này chỉ áp dụng cho loại khoai đã héo nhựa. Ngoài ra, người ta còn *bôi* khoai khô, bằng cách: đun sôi khoai khô với đỗ đen hoặc lạc... rồi *bôi* như *bôi* khoai tươi.

- *Cháo*: Khoai đã héo nhựa được gọt vỏ, cắt thành khúc, cho vào nồi đun nhừ với đậu đen. Khi chín, người ta dùng muối hoặc dấm cả đánh nhuyễn và bỏ bớt xơ. Ngoài ra, khoai khô còn được nấu cháo và khi nấu có thể cho thêm ít gạo tẻ.

- *Chè*: Chè khoai lang cũng được nấu bằng thứ khoai héo nhựa với đỗ đen, khi nhừ thì cho thêm đường.

- *Rán*: Đem gọt vỏ khoai tươi, cắt lát mỏng rồi rán vàng.

- *Bánh khoai*: Bánh được làm bằng bột khoai khô, nhân đậu xanh hoặc đậu đen. Người ta thường dùng lá chuối khô gói bánh, sau đó đem đồ hoặc luộc cách thủy.

- *Bánh đa khoai*: Bột khoai khô được rây mịn, hòa nước rồi làm như cách làm bánh đa bằng bột gạo tẻ (xem mục: 1. Gạo tẻ).

- Khoai còn dùng độn hoặc hấp cơm.

### 21. Khoai sọ (*khoai trứng*)

Búp non và dọc:

- *Canh*: Búp khoai có thể được nấu với các nguyên liệu như lạc, vừng hoặc thịt. Theo quan niệm dân gian, khi nấu canh búp khoai tránh dùng dưa dáo, bởi nếu không, canh sẽ bị ngứa.

- Dọc khoai phơi khô còn được dùng để kho cá.

Củ:

- *Luộc*: Khi luộc khoai, người ta có thể để nguyên vỏ hoặc cạo vỏ, phơi nắng cho khoai *lên da non* (tạo thành lớp màng mỏng) rồi mới đem luộc.

- *Canh*: Dùng những củ *khoai con* (khoai nhỏ, mọc trên thân của *củ cái*), cạo sạch vỏ, nấu với thịt hoặc xương lợn.

- *Bánh*: Khoai được nạo thành sợi, ngâm trong nước muối. Sau đó, người ta trộn nguyên liệu với mỡ khẩu và hàn the, gói lá dong và đem luộc.

- Khoai sọ còn dùng độn cơm hoặc hầm lẫn với khoai tây, su hào...

### 22. Khoai nước

Búp non:

- *Canh*: Chế biến như búp khoai sọ (xem mục : 21. Khoai sọ).

Củ:

- *Bôi*: Loại khoai này chỉ chế biến bằng cách bôi, bởi nếu luộc, ăn rất ngứa.

### 23. Khoai tây

Lá non:

- *Canh*: Lá non của khoai tây có thể dùng nấu canh.

Củ:

- *Nướng*: Vùi khoai trong than hồng cho chín.

- *Luộc*: Khoai được luộc kỹ và có thể luộc lẫn cùng với khoai lang, khoai sọ.

- *Canh*: Thái khoai thành lát hoặc thái *con chì* rồi nấu với các nguyên liệu như thịt, xương lợn...

- *Hầm*: Khoai được bổ thành miếng to, hầm kỹ với xương lợn.

- *Xào*: Thái khoai thành miếng mỏng rồi có thể xào với các nguyên liệu như thịt lợn, thịt bò...

- *Rán*: Khoai được thái miếng mỏng hoặc thái *con chì* rồi rán vàng.

- *Chè*: Để nấu chè, người ta luộc chín khoai, sau đó đem đánh nhuyễn và nấu với đường.

- *Mứt*: Khoai được thái con chì, ngâm trong nước với khoảng nửa ngày và đem luộc chín. Tiếp đó, nguyên liệu được phơi qua nắng rồi *ngào* trong nước đường cho tới khô.

- Khoai tây còn được dùng để dọn cơm.

#### 24. Khoai nà

- *Luộc*: Gọt khoai sạch vỏ, bỏ thành miếng to và đem luộc kỹ.

- Khoai được gọt vỏ, bỏ miếng nhỏ, có thể dùng dọn cơm tẻ hoặc nấu với cơm nếp.

#### 25. Sắn tây

Ngọn và lá non:

- Ngoài dùng để luộc và nấu canh, người ta còn làm dưa ngọn và lá non của sắn. Loại dưa này có đặc điểm là không dùng muối.

Củ:

Nếu sơ chế thành sắn khô, phải gọt vỏ, thái miếng mỏng theo chiều ngang thân củ và phơi nắng. Sắn được dùng chế biến thành các món:

- *Nướng*: Muốn nướng sắn, có thể để nguyên vỏ hoặc bóc hết vỏ, chỉ còn thân củ rồi bọc lá chuối và đem vùi trong than hồng.

- *Luộc*: Khi luộc sắn, người ta thường bỏ lớp vỏ lụa nhằm tránh ngộ độc. Có thể cho thêm ít muối vào nồi sắn luộc để sắn có vị đậm.

- *Chè*: Sắn tươi được luộc chín rồi đem giã nhuyễn và nấu với đường.

- *Bánh*: Bánh sắn được làm bằng bột sắn khô, nhân đậu xanh rồi nấu chín bằng kiểu đồ hoặc luộc cách thủy.

- Sắn còn được dùng dọn cơm tẻ hoặc cơm nếp.

#### 26. Sắn dây

Để sơ chế sắn dây, người ta thường mài lấy bột bằng cách: mài sắn trên tấm sắt mỏng đục lỗ nhỏ hoặc đem giã nát rồi bỏ bã, lắng lấy bột và phơi khô. Muốn cho thơm thì ướp bột sắn với cánh hoa bưởi. Sắn và bột sắn được chế biến thành các món:

- *Luộc*: Sau khi làm sạch sắn, nếu củ dài thì cắt khúc rồi đem luộc.

- *Chè*: Chè được nấu bằng bột sắn với nước đường lọc kỹ. Theo quan niệm dân gian, loại chè này có tác dụng giải nhiệt.

#### 27. Củ từ

- *Luộc*: Củ từ được làm sạch, bỏ miếng to, luộc kỹ.

- *Cháo*: Người ta đem gọt vỏ củ từ, bổ miếng nhỏ rồi nấu nhừ (có thể nấu với đỗ trắng hoặc xương lợn).

- *Chè*: Củ từ được luộc chín, đem đánh nhuyễn và nấu với đường.

- Củ từ còn dùng để độn cơm tẻ và cơm nếp.

### 28. Dong riêng

- *Luộc*: Củ dong riêng được làm sạch rồi luộc nhừ.

- Người ta còn dùng dong riêng để độn cơm.

Ngoài ra, dong riêng có thể được chế biến thành miến, dùng nấu với thịt lợn, thịt gà, thịt chim, đậu xanh... Miến dong còn để làm nhân bánh đa nem hoặc nấu với canh măng...

### 29. Gừng

Lá:

- *Gia vị*: Lá gừng non thái nhỏ thường được dùng chung với nước mắm hoặc để xào và nấu canh ốc.

Củ:

- *Mứt*: Để làm mứt, người ta phải thái gừng thành miếng đem ngâm nước muối, tiếp đó, ngâm thêm trong nước chanh cho trắng và khử bớt mùi hăng. Sau khi để ráo nước, nguyên liệu được ngào với nước đường đun sôi cho tới khô.

- *Gia vị*: Gừng thường được nêm vào các món: canh rau cải, xào thịt bò, thịt trâu, kho cá... hoặc cho vào nước chấm để ăn ốc luộc, tái bò, tái dê...

### 30. Riêng

- *Gia vị*: Riêng là gia vị ưa dùng để nấu các món: xào chó, nhựa mận, giả cây, cá kho... và được thái miếng ăn kèm với thịt chó, thịt dê.

### 31. Nghệ

- *Gia vị*: Người ta hay dùng nghệ làm gia vị để nấu các món: canh cá, cá om, ốc nấu chuối...

### 32. Củ mài (*hoang đại*)

- *Luộc*: Củ mài được làm sạch, cắt khúc và luộc nhừ.

- *Chè*: Để làm chè phải luộc chín củ mài, đem giã nhuyễn và lọc bỏ bã. Sau đó, nguyên liệu được nấu với đường.

- Củ mài còn dùng độn cơm tẻ hoặc cơm nếp.

### 33. Củ ấu (*hoang đại* và *bán hoang đại*)

- *Luộc*: Củ ấu được luộc kỹ, thường chỉ dùng ăn chơi.

### 34. Rau muống

- *Rau sống*: Người ta chế nhỏ ngọn rau non (ngắt bỏ lá) rồi ngâm trong nước pha muối để rau sạch.

- *Luộc*: Khi luộc rau, có thể cho thêm sấu, me hoặc cà chua và lúc vớt rau thì dầm nát các thứ đó để làm món nước canh chua (cách thức này còn gọi là *dầm dấm*). Người ta thường thích chấm rau muống luộc với tương.

- *Canh*: Rau được nấu với các nguyên liệu như cà chua, thịt lợn... và gia vị ưa dùng là tỏi.

- *Xào*: Trước khi xào, rau thường được luộc qua. Người ta cũng hay dùng tỏi làm gia vị cho món ăn này.

- *Dưa*: Phơi cho rau tái rồi mới làm sạch để muối dưa.

- *Nộm*: Rau được luộc chín và nộm với các nguyên liệu như muối (mắm), đường, lạc rang, chanh, ớt, rau thơm...

- Rau muống còn dùng dọn cơm tẻ. Đây là món ăn để chống đói.

### 35. Cải xanh

- *Rau sống*: Người ta thường lấy loại rau non mới có 3 - 4 lá để làm món rau sống.

- *Luộc*: Ngoài rau non, có thể cả ngồng cải cũng được dùng để luộc.

- *Canh*: Rau được nấu với các nguyên liệu như mỡ, thịt lợn, thịt cá rô... Gia vị thường dùng cho món canh là gừng củ.

- *Xào*: Người ta hay xào rau với các thứ như thịt lợn, thịt bò, trai, ốc...

- *Dưa*: Muốn muối dưa, phải chọn loại cải đã *cứng cây*, đem phơi tái rồi mới thái khúc và đem muối. Sau 3 - 4 ngày, dưa có thể ăn được. Ngoài ra, người ta còn muối dưa cả cây, bằng cách: phơi tái cây cải, cắt bỏ gốc và lá úa. Tiếp đó, cải được xếp từng lớp trong chum (vại), bên trên đặt chiếc vỉ tre rồi dùng quả nén (bằng đất nung hoặc bằng đá) đè lên. Loại dưa này có thể để được quanh năm.

Dưa chua còn dùng để nấu canh với các nguyên liệu như mỡ, thịt, cá...

- *Dầm dấm*: Tước vỏ thân cây cải (đã có ngồng) và thái thành lát mỏng. Nguyên liệu được bóp muối, rửa sạch rồi ngâm trong dấm, trộn thêm đường và ớt, tỏi...

### 36. Cải trắng

- Loại cải này chỉ *luộc, nấu canh* và *xào*, không dùng làm dưa.

### 37. Cải củ

- *Luộc*: Bỏ củ cải thành miếng và luộc như với lá non.

- *Canh và xào*: Củ cải được thái thành lát mỏng, còn lá non thì cắt khúc để nấu canh hoặc xào. Có thể nấu lẫn với thịt lợn, thịt trâu, bò...

- *Làm dưa*: Cả lá và củ đều được dùng để làm dưa, song với củ cải, trước khi muối, phải thái thành miếng mỏng và đem phơi tái.

### 38. Cải cúc

- *Rau sống*: Cải cúc làm sạch được dùng để ăn sống.
- *Luộc*: Rau chỉ được luộc vừa chín tới, bởi nếu luộc kỹ sẽ bị nát.
- *Canh*: Nấu rau với các thứ như mỡ, cà chua, thịt lợn...

### 39. Rau diếp

- *Rau sống*: Lá rau diếp dài nên để ăn sống, người ta phải ngắt thành đoạn ngắn trước khi rửa. Rau thường được ăn kèm với mùi.
- *Luộc*: Lá hoặc ngồng rau diếp được ngắt thành khúc, đem luộc nhừ.
- *Canh*: Ngắt khúc lá rau non, nấu với thì là, cà chua... Canh rau diếp được quan niệm là món ăn tốt cho sản phụ.

### 40. Rau giền

- *Luộc*: Luộc rau chỉ vừa chín tới, nếu luộc kỹ rau sẽ nát và bị nong.
- *Canh*: Rau giền có thể được nấu canh với lạc (giã nhỏ) và vùng.
- Rau còn dùng để nấu lẫn với cháo (món ăn chống đói).

### 41. Rau cần

- *Canh*: Cần được vặt sạch rễ và lá già, thái đoạn ngắn rồi nấu canh. Canh cần không nấu nhừ, chỉ để chín tái.
- *Xào*: Thái cần thành đoạn, xào với các thứ như thịt bò, bún...
- *Dưa*: Sau khi thái, cần được cho vào vật đựng, cứ mỗi lượt cần lại rắc một lượt muối; sau 1 - 2 ngày có thể ăn được.

### 42. Mùng tơi

- *Canh*: Nguyên liệu được ưa chuộng để nấu với rau mùng tơi là cua đồng. Khi nấu loại rau này, người ta tránh dùng mỡ hoặc thịt.

### 43. Rau đay

- *Canh*: Cách chế biến như rau mùng tơi.

### 44. Rau ngót

- *Ăn sống*: Lá rau non được ngâm qua nước muối để ăn sống.
- *Canh*: Vò lá cho mềm, nấu với nước mắm hoặc thịt nạc băm nhỏ. Canh rau ngót được coi là món bổ dưỡng cho sản phụ và người ốm.

### 45. Măng

- *Luộc*: Măng tre bỏ vỏ được thái miếng rồi luộc 2 - 3 lần cho bớt đắng. Khi ăn, người ta thường chấm măng với muối vùng hoặc nước mắm ớt.



- *Nộm*: Thái nhỏ măng ngâm (nếu là măng tre tươi thì phải luộc 2 - 3 lần để bớt đắng), vắt nước rồi nộm với lạc, gừng, đường, ớt và nhiều thứ rau thơm.

- *Ngâm ớt*: Thái măng tươi thành miếng, ngâm với ớt (có thể cho thêm tỏi).

- Măng còn dùng làm nguyên liệu cho món *ninh*. Măng khô (ngon nhất là *măng lười lợn*) được ninh nhừ với thịt, xương lợn.

#### 46. Nấm rơm và nấm cỏ (*bán hoang dại và hoang dại*)

- *Canh*: Nấm được cắt hay xé thành miếng rồi đem nấu canh.

- *Xào*: Người ta hay xào nấm với thịt lợn, thịt bò...

- Nấm còn là nguyên liệu cho các món: miến, chả nem và mọc...

#### 47. Mọc nhĩ (*bán hoang dại và hoang dại*)

- Người ta thường dùng mọc nhĩ khi chế biến các món: chả nem, giò xào, cà chua nhồi thịt, miến, ninh, mọc...

#### 48. Su hào

- *Luộc*: Để luộc su hào, người ta thường bổ miếng to và luộc nhừ.

- *Canh*: Su hào có thể được thái *con chì* (bổ củ thành lát vừa phải rồi xắt miếng to như ngón tay), thái *vảy ốc* (thái vát quanh thân củ thành những miếng nhỏ), thái lát (bổ củ thành những lát mỏng rồi xắt miếng) hoặc thái rối (bổ củ thành lát mỏng rồi thái nhỏ và dài) đem nấu với các nguyên liệu như mỡ, thịt lợn, trai, ốc...

- *Xào*: Su hào được thái kiểu vảy ốc hoặc thái lát, thái rối; xào với các thứ như thịt lợn, thịt trâu, bò...

- *Hầm*: Bổ su hào thành miếng to, hầm kỹ với các nguyên liệu như khoai tây, cà rốt, xương lợn...

- *Dầm dấm*: Thái su hào thành lát mỏng rồi bóp muối cho mềm. Sau đó, nguyên liệu được trộn với muối (mắm), tỏi, ớt và ngâm trong dấm.

- *Dưa*: Sau khi làm sạch, củ su hào được muối trong vật đựng (chum, vại...). Bên trên, người ta thường nén bằng *hòn nén* (xem mục 35. Cải xanh). Loại dưa này có khi để được quanh năm.

- *Nộm*: Nạo su hào thành sợi nhỏ (có thể nạo thêm cà rốt cho ngon và đẹp mắt) và bóp muối, rửa sạch rồi vắt nước. Tiếp đó, trộn đều nguyên liệu với muối (mắm), đường, nước chanh, lạc rang, ớt, rau thơm...

#### 49. Bắp cải

- *Luộc*: Bắp cải được thái thành miếng to và luộc kỹ.

- *Canh và xào*: Thái nguyên liệu thành miếng nhỏ rồi nấu canh hoặc xào với các thứ như cà chua, thịt lợn...

- *Dưa*: Khi làm dưa, bắp cải được thái nhỏ, cho thêm ít rau răm rồi đem muối. Sau 1 - 2 ngày, dưa có thể dùng được.

- *Bắp cải cuốn thịt*: Để làm món ăn này, phải chần lá bắp cải non để gói thịt lợn băm nhỏ (trộn với mộc nhĩ, hành và trứng gà) và đem luộc cách thủy.

#### 50. Súp lơ

- *Xào*: Hoa súp lơ được thái miếng mỏng, xào với thịt lợn hay thịt trâu, bò...

#### 51. Cà rốt

- *Xào và hầm*: Cà rốt ít khi được chế biến thành món riêng biệt mà thường phối hợp với các nguyên liệu khác như su hào, khoai tây để chế biến thành các món xào và hầm (xem mục 48. Su hào).

- *Nộm*: Nạo cà rốt thành sợi nhỏ, trộn với su hào hoặc đu đủ (đã nạo) để làm món nộm (xem món nộm su hào, mục 48).

- *Mứt*: Thái cà rốt thành miếng mỏng, ngâm nước phèn và luộc chín. Sau đó, đem nguyên liệu phơi qua nắng rồi ngâm trong nước đường đun sôi cho tới khô.

#### 52. Xà lách

- *Rau sống*: Để làm món rau sống, xà lách cũng được ngâm trong nước muối loãng cho sạch. Có thể ăn kèm xà lách với các loại rau thơm như mùi, húng, mùi tàu, hành củ...

#### 53. Hoa lý

- *Canh*: Hoa lý nấu với canh cua là món được nhiều người ưa chuộng.

- *Xào*: Có thể xào hoa lý với các nguyên liệu như thịt lợn, thịt bò...

#### 54. Các loại rau: mảnh bát, rau đệu, giền cơm, rau sam... (*hoang dại*)

- Những thứ rau này thường kết hợp với một số loại rau trồng khác (rau muống, rau khoai lang...) để *luộc* hoặc *nấu canh*. Món canh nấu theo kiểu đó thường không cho mỡ và dân gian quen gọi là canh *tập tàng* (hay *thập tàng*).

#### 55. Bầu

Ngọn và lá non:

- *Canh*: Tước bỏ gân lá, thái nhỏ và có thể nấu với các nguyên liệu như cà chua, ốc, hến...

Quả:

- *Luộc*: Gọt vỏ bầu, cắt khoanh, thái thành miếng rồi luộc nhừ.

- *Canh*: Băm thân quả đã gọt vỏ và thái rồi thành sợi nhỏ; nấu với mỡ, với tôm hoặc ốc, trai, hến...

- *Xào*: Cắt khoanh, thái miếng mỏng và xào với thịt, hoặc ốc, trai, hến...

### 56. Bí đao (*bí xanh*)

- *Luộc và canh*: Chế biến giống như bầu (mục 55).

- *Mứt*: Bí đao được thái *con chì*, ngâm nước vôi để tẩy trắng và lại ngâm qua nước phèn chua rồi đem luộc. Sau khi vớt ra, bí được để ráo nước và phơi qua nắng cho se. Tiếp đó, người ta đem nguyên liệu *ngào* trong nước đường đun sôi cho tới khô.

### 57. Bí ngô

Ngọn và lá non:

- Nguyên liệu được tước bỏ xơ, thái khúc rồi đem *luộc*, *nấu canh* hoặc *xào* với mỡ hay thịt lợn...

Quả:

- *Canh*: Người ta đem gọt vỏ quả bí, thái miếng mỏng rồi nấu với mỡ hoặc thịt lợn...

- *Cháo*: Bí được thái miếng to, nấu nhừ với đỗ đen. Người ta cho rằng, ăn cháo bí ngô thì chữa được bệnh đau đầu.

Hạt:

- *Rang*: Hạt bí ngô khô rang chín là thứ dùng để ăn chơi.

### 58. Mướp

Ngọn, nụ và lá non:

- Có thể dùng nguyên liệu để *luộc*, *nấu canh*, hoặc *xào* với mỡ, thịt lợn...

Quả:

- *Luộc*: Mướp được gọt vỏ, bỏ miếng và luộc chín.

- *Canh và xào*: Người ta đem thái quả thành miếng để nấu canh hoặc xào với các nguyên liệu như mỡ, thịt lợn... Mướp nấu canh cua là món ăn được nhiều người ưa chuộng.

### 59. Mướp đắng

- *Ăn sống*: Thái nguyên liệu thành lát mỏng và có thể ăn kèm với các thứ như khế chua...

- *Xào*: Thái quả thành miếng để xào với mỡ, thịt lợn...

- *Nhồi thịt*: Quả được cắt đôi, moi ruột và nhồi thịt nạc băm nhỏ (trộn với trứng gà, mộc nhĩ...) rồi hấp hoặc luộc cách thủy.

Mướp đắng là món ăn mát, có tác dụng giải nhiệt.

## 60. Gấc

- Đây là nguyên liệu dùng nấu xôi gấc. Để nấu xôi, người ta moi ruột gấc, cho thêm ít rượu trắng, đánh tan rồi đem trộn với gạo nếp.

## 61. Cà tím và cà bát

- *Muối xối*: Thái cà thành miếng, bóp muối, để trong vật đựng sau vài giờ là có thể ăn được.

- *Muối (nén)*: Cà được cắt bỏ cuống, xếp vào vại và mỗi lượt cà lại rắc một lượt muối. Sau đó, nén cà giống như nén dưa cải xanh (xem mục: 35. Cải xanh). Cà muối theo cách này có thể để được quanh năm.

- *Canh*: Thái cà thành miếng, ngâm trong nước cho bớt chất và trắng cà rồi rửa sạch. Đem nấu nguyên liệu với mỡ hoặc thịt lợn... Gia vị ưa dùng là lá lốt.

- *Bung*: Cà được thái miếng, bung như với ốc nhồi hoặc đậu, thịt lợn.

- *Nhồi thịt*: Cắt khoảng một phần ba quả cà (phía đầu quả) rồi khoét rỗng và đem nhồi thịt nạc băm (đã ướp gia vị). Sau đó, dùng phần đã cắt còn lại làm nắp đậy và đem đun cách thủy.

## 62. Cà pháo

- *Muối*: Cà được cắt bỏ cuống, cho vào vại và cứ mỗi lượt cà lại rắc một lượt muối. Khi ăn, có thể chấm cà với mắm tôm.

## 63. Cà chua

- *Ăn sống*: Lấy cà chua hồng (loại cà to, tròn), thái miếng, ăn kèm với dưa chuột, xà lách... và các loại rau thơm.

- *Canh*: Cà được thái miếng, nấu với hành, thì là hoặc có thể nấu với các nguyên liệu như thịt, trứng gà...

- *Nước chấm*: Người ta đem đặt cà vào bát, hấp trong nồi cơm vừa cạn. Khi ăn, cho thêm muối (mắm) và dầm như. Ngoài ra, có thể làm nước chấm bằng cách thái cà rồi đun kỹ với hành, mỡ, thịt lợn...

- *Nước mắm*: Đun kỹ cà với muối, lọc bỏ bã và hạt rồi đựng trong chai để ăn dần.

- *Mứt*: Chọn những quả cà chín hồng, ngâm trong nước vôi và nước phèn chua. Tiếp đó, người ta còn khía quả, tách bỏ hạt, đem phơi nắng rồi ép cho đẹp mắt. Sau cùng, nguyên liệu được ngào trong nước đường đun sôi.

- Cà chua thường được dùng nấu lẫn với nhiều loại canh và các món xào...

## 64. Ớt

Lá non:

- Đây là một trong những thứ rau thường dùng nấu canh *tập tàng*, làm *gia vị* để dỗi lòng chó.

Quả (ớt tươi, ớt ngâm măng và tỏi hoặc đã chế biến thành ớt khô):

- Nguyên liệu này hay được làm *gia vị* cho nước chấm, cho món nộm và nấu các loại thủy sản.

### 65. Hành

- *Rau sống*: Hành củ được chế nhỏ có thể làm rau sống và thường ăn kèm với các loại rau sống và rau thơm khác.

- *Luộc*: Khi luộc hành củ xong, người ta có thể cuốn hành vào tôm chín để ăn kèm.

- *Dưa*: Hành củ già, sau khi được làm sạch, đem muối trong vại.

- *Gia vị*: Hành hoa thường được làm gia vị cho một số món cháo, bánh và nhiều món chế biến theo cách nấu canh, xào, rang...

### 66. Hành tây

- *Xào*: Củ hành được thái miếng để xào với các nguyên liệu như thịt lợn, thịt bò...

### 67. Hẹ

- Nguyên liệu này hay dùng làm *gia vị* cho món nước mắm chưng, tương chưng...

### 68. Tỏi

- *Ngâm ớt*: Tỏi được bóc vỏ, sau đem ngâm với ớt hoặc măng.

- *Gia vị*: Người ta ưa dùng tỏi để xào thịt trâu, thịt bò; nấu canh hay xào các loại rau muống, rau khoai lang hoặc pha nước chấm để chấm món ốc luộc...

### 69. Sả

- *Ăn sống*: Thân sả thường được ăn kèm với món thịt chó, thịt dê...

- *Gia vị*: Người ta hay dùng sả ướp thịt chó, thịt dê, thịt bê để nướng chả.

### 70. Thì là

- *Canh*: Theo quan niệm của người dân vùng Kinh Bắc, canh rau thì là được coi là món ăn tốt cho sản phụ, bởi sẽ *thơm sữa*.

- *Gia vị*: Loại rau này là gia vị ưa dùng cho nấu canh cá hoặc món cá om.

### 71. Mùi

- *Rau sống*: Rau thường được ăn kèm với các loại: rau diếp, xà lách và rau thơm khác.

- *Gia vị*: Khi chế biến các món nộm, tiết canh..., người ta hay dùng rau mùi làm gia vị.

### 72. Mùi tàu

- *Rau sống và gia vị*: Sử dụng giống như rau mùi.

### 73. Húng

- *Rau sống*: Loại rau này được ưa dùng khi ăn thịt chó, lòng lợn và các loại tiết canh.

- *Gia vị*: Sử dụng giống như rau mùi (xem mục: 71. Mùi).

### 74. Tía tô, kinh giới

- *Rau sống*: Sử dụng giống như rau mùi.

- *Gia vị*: Rau hay được dùng để nấu cháo cho người bị cảm.

### 75. Xương sông

- *Rau sống*: Sử dụng giống như rau mùi (xem mục: 71. Mùi).

- Rau còn được dùng gói thịt lợn băm (đã trộn gia vị) để nướng chả.

### 76. Rau răm

- *Rau sống*: Người ta thường lấy búp và lá rau non để ăn kèm với các loại rau húng, mùi, mùi tàu... Theo kinh nghiệm dân gian, nếu ăn nhiều rau răm thì tính dục sẽ bị giảm sút.

- *Gia vị*: Rau hay được sử dụng để nấu canh trai, ốc, hến, làm dưa bắp cải...

### 77. Đinh lăng

- *Rau sống*: Lá non cây đinh lăng được ưa dùng khi ăn món gỏi cá, song theo kinh nghiệm dân gian, lại tránh ăn đinh lăng với thịt gà.

### 78. Lá lốt (*bán hoang dại*)

- *Canh*: Lá lốt được dùng nấu canh với các thứ như cà chua, thịt lợn...

- *Gia vị*: Người ta hay nấu lá lốt với canh cá, canh trai, ốc, hến và món canh chuối.

- Lá lốt còn được dùng bọc thịt lợn băm nhỏ (đã trộn gia vị) để rán hoặc nướng chả.

### 79. Diếp cá (*bán hoang dại*)

- *Rau sống*: Đây là thứ rau ăn mát, giải nhiệt; cách sử dụng giống như rau mùi (xem mục: 71. Mùi).

### 80. Lá mơ (*bán hoang dại*)

- *Rau sống*: Thứ rau này hay được ăn kèm với thịt chó, thịt dê, gỏi cá.

- *Dưa*: Trước khi đem muối dưa, rau được vò qua cho mềm.

- *Gia vị*: Lá mơ lông thái nhỏ chung với trứng gà là món ăn dùng chữa bệnh kiết lỵ.

### 81. Lá cúc tần (*hoang đại*)

- *Luộc*: Lá cúc tần luộc là một trong những món ăn để chống đói.

- *Gia vị*: Người ta thường băm nhỏ lá cúc tần cùng các nguyên liệu khác để dồi lòng chó.

- Lá cúc tần còn dùng để kho cá.

### 82. Lá ngổ (*hoang đại*)

- *Rau sống*: Đây là loại rau hay được dùng khi ăn thịt chó và tiết canh.

### 83. Rau khúc (*hoang đại*)

- Rau được sử dụng để làm bánh khúc (xem mục: 2. Gạo nếp).

### 84. Chuối tiêu

Hoa chuối:

- *Dưa*: Người ta đem thái nhỏ hoa chuối, ngâm trong nước rồi vớt ra để muối dưa. Sau 2 -3 ngày, dưa có thể dùng được.

Quả:

\* Từ chuối xanh, có thể chế biến thành các món:

- *Nướng*: Vùi quả chuối trong than hồng cho chín.

- *Luộc*: Tước bỏ vỏ, ngâm chuối trong nước sôi; sau đó rửa sạch và luộc kỹ. Đây là món ăn thường dùng chống đói.

- *Độn cơm*: Chuối được tước vỏ, cắt thành miếng rồi ngâm nước sôi và rửa sạch. Nguyên liệu được dùng để độn cơm tẻ.

- *Canh*: Sơ chế giống như để độn cơm, sau đó nấu chuối với các thứ như mỡ, thịt, xương lợn... Gia vị ưa dùng là lá lốt.

- *Bung*: Cách sơ chế như trên, sau đó xào qua với ốc rồi đổ nước xâm xấp, đun kỹ với đậu phụ rán. Gia vị thường dùng là lá lốt, rau răm.

\* Để ủ chuối chín, làm theo cách sau:

Chuối được ủ phải già, tức là quả đã *phẳng gân*, không còn sức lớn nữa. Người ta chặt buồng chuối, dựng vào chỗ mát khoảng vài ngày cho héo nhựa, sau đó mới *ra nải* - tức cắt rời các nải chuối. Dùng lá xoan lót dưới đáy và quanh lòng vật đựng (thường là chum) rồi xếp lần lượt các nải chuối vào đó. Để tạo thêm nhiệt độ cho chuối mau chín, người ta còn cắm hương hoặc đặt ngọn đèn hoa kỳ vào bên trong vật đựng. Vài ngày sau, khi chuối chín *núng tay* (nắn thấy mềm) thì dỡ ra bên ngoài cho chuối chín thêm. Cách ủ kiểu này, chuối sẽ *chín trứng cuốc* và thơm ngon.

Món chuối tiêu chín trứng cuốc ăn với cơm được mọi người ưa chuộng.

## 85. Chuối tây

Hoa chuối:

- *Rau sống*: Khi thái mỏng hoa chuối làm món rau sống, phải ngâm trong nước muối để nguyên liệu được trắng.

- *Luộc*: Sơ chế giống như làm rau sống rồi đem luộc.

- *Nộm*: Thái hoa chuối thành lát mỏng và bóp muối cho mềm. Sau khi rửa và vắt nước, người ta đem nguyên liệu nộm với các thứ như lạc, vừng, tép rang, chanh, đường, ớt, rau thơm...

- *Làm dưa*: Cách làm giống như của hoa chuối tiêu.

- *Giả thịt gà*: Đây là món ăn làm cho mâm cỗ chay. Người ta bóc lấy những lớp vỏ non của hoa chuối đem chần qua nước sôi rồi xắt thành miếng vuông. Sau đó, các miếng hoa chuối được tẩm bột nếp, ghép 3 - 4 miếng chồng lên nhau, giống như miếng thịt gà và đem đồ chín.

Lõi chuối non:

- *Rau sống*: Cách sơ chế lõi chuối non để làm rau sống cũng như với hoa chuối. Khi dùng, có thể ăn kèm với các thứ rau như kinh giới, húng, tía tô...

Củ chuối:

- *Xào*: Gọt củ chuối, thái mỏng, bóp muối cho mềm rồi đem xào. Đây là loại thức ăn chống đói.

- Sau khi sơ chế như để xào, nguyên liệu có thể dùng để *độn cơm* và *kho cá*.

Quả:

- *Nướng, luộc, độn cơm*: Cách làm như chuối tiêu (xem mục 84. Chuối tiêu).

- *Ủ chuối chín*: Cách ủ như chuối tiêu, song phải để quả *chín mỏng vỏ* mới ngon.

- *Bánh*: Chuối chín được bỏ vỏ, bỏ thành miếng, tẩm bột và rán vàng.

## 86. Đu đủ

Quả:

\* Đu đủ xanh có thể chế biến thành các món:

- *Nộm*: Nạo đu đủ thành sợi nhỏ, bóp muối cho mềm để làm nộm (có thể trộn lẫn cà rốt).

- Khi hầm chân giò lợn hoặc làm món xáo chó, người ta hay nấu lẫn với đu đủ xanh để thịt chóng nhừ và ngon.

\* Đu đủ chín:

Đu đủ chín có thể được ăn kèm với đường trắng.

Thân:

- Người ta còn lấy phần lõi của thân cây đu đủ thái thành miếng nhỏ để kho với cá.



### 87. Mít

Quả non:

- *Xào*: Mít non được gọt vỏ, thái miếng rồi đem xào.

Quả chín:

- Mùa mít chín bắt đầu vào khoảng tháng 6 âm lịch. Thông thường, khi mít già (gai to, vỏ kêu bồm bộp), người ta cắt xuống và lấy một chiếc cọc vót nhọn, đóng xuyên từ cuống vào lõi rồi đem phơi nắng, sau vài ngày mít sẽ chín. Lúc bỏ mít, do quả có nhựa nên phải dùng lá mướp lau cho bớt nhựa rồi mới bóc múi.

Hạt mít:

- *Luộc, rang*: Hạt có thể được đem luộc hoặc rang để ăn chơi.

- Người ta còn dùng hạt mít để độn cơm.

### 88. Bưởi

- Có các loại bưởi chua và bưởi ngọt. Bưởi chua ăn được sớm hơn (khoảng tháng 7 âm lịch). Khi ăn bưởi chua, người ta thường chấm thêm muối ớt.

### 89. Ổi

Lá non:

- *Gia vị*: Khi làm nem chua, người ta bọc mỗi chiếc nem bằng một lá ổi non.

Quả:

- Có các loại: ổi mỡ, ổi đào, ổi găng. Mùa ổi bắt đầu từ tháng 7 âm lịch, song cũng có loại *ổi tứ thời* (có quả quanh năm). Người ta chỉ hái khi ổi chín cây. Theo kinh nghiệm dân gian, nếu ăn ổi lúc đói dễ bị cồn ruột.

### 90. Nhãn

- Có hai loại: nhãn trơ và nhãn lồng. Nhãn chín vào khoảng tháng 7 âm lịch.

- *Long nhãn*: Cùi nhãn được sấy khô để thành long nhãn. Ngoài để ăn, nguyên liệu này còn có giá trị như một vị thuốc.

### 91. Na

Lá:

- *Gia vị*: Người ta có thể dùng lá na non để bọc gan chó rồi đem nướng.

Quả:

- Na chín vào quãng tháng 7 âm lịch. Khi thấy quả *mở mắt* (mắt na to, có vết rìa chân chim) thì hái và đem ủ cho chín mềm mới ăn được.

### 92. Chanh

Lá:

- *Gia vị*: Lá chanh non thái nhỏ là gia vị ưa dùng để rắc vào thịt gà luộc, thịt gà rang, châu chấu rang... Thứ lá này cũng còn dùng cho món ốc luộc.

Quả:

- *Mứt*: Lấy chanh non (*chanh cốm*), ngâm trong nước muối và nước phèn chua. Sau đó, người ta dùng dao cạo sạch những hạt tinh dầu nhỏ trên lớp vỏ và đem phơi qua nắng. Để thành mứt, nguyên liệu còn phải được *ngào* trong nước đường đun sôi cho tới khô.

- *Gia vị*: Chanh còn hay được dùng pha nước chấm, làm nộm, làm canh chua...

### 93. Cam

- Cam Bồ Hạ là thứ cam ngon có tiếng của vùng Kinh Bắc. Cam chín vào dịp cuối năm. Người ta thường dùng cam để ăn chơi, đãi khách, làm quà biếu. Nước cam là món đồ uống được ưa dùng cho những người ốm.

### 94. Quất

- *Hấp*: Người ta thường hấp quất chín với mật ong cho người bị ho ăn để chữa bệnh.

- *Mứt*: Quất chín được ngâm trong nước vôi, rửa sạch và tách hạt. Sau đó, đem nguyên liệu phơi qua nắng rồi *ngào* trong nước đường đun sôi.

- *Gia vị*: Nước quất thường dùng để pha nước chấm.

### 95. Muỗm (*quéo*)

- *Dầm dấm*: Quả muỗm non được luộc với rau muống, sau dầm cho nước chua.

- Muỗm chín vào khoảng tháng 5 âm lịch, có thể dùng để ăn chơi.

### 96. Khế

- Để ăn khế chín, người ta hay chấm với muối ớt. Ngoài ra, có thể thái khế thành lát mỏng, ăn kèm với rau sống.

- *Mứt*: Thái khế thành miếng, luộc trong nước vôi để khử vị chua, chát. Tiếp đó, nguyên liệu được phơi qua nắng rồi *ngào* trong nước đường đun sôi.

- Loại khế chua thường được dùng để nấu canh cá, kho cá...

### 97. Hồng

- Hồng chín vào quãng tháng 8 âm lịch; người ta thường dùng để ăn chơi, đãi khách, làm quà biếu...

- *Mứt*: Hồng chín cây được đem ngâm nước, bỏ hạt rồi phơi qua nắng và ép. Sau đó, người ta *ngào* hồng trong nước đường đun sôi hoặc nước mật.

### 98. Dâu

Lá:

- Lá dâu non được dùng nấu với cháo trai để chữa bệnh đở mồ hôi trộm cho trẻ em.

Quả:

- Quả dâu chín có thể dùng để ăn hoặc ngâm với đường để làm nước giải khát và pha rượu...

### 99. Mía

- Có hai loại: mía vàng và mía tím. Mía tím thường mềm hơn mía vàng. Khi ăn, người ta cắn mía thành từng *tấm* (từng khúc), bóc vỏ rồi tiện thành *khâu* (miếng). Mía còn có thể được nướng rồi mới đem ăn.

- *Mật*: Cây mía được bóc sạch lá, ép lấy nước và nấu lên thành mật.

### 100. Dứa

Dứa chín vào quãng tháng 5 âm lịch. Lúc gọt dứa, phải loại bỏ hết *mắt* dứa, nếu không, khi ăn dễ bị ngộ độc.

- Để ăn dứa chín, người ta hay chấm với muối ớt.

- *Xào*: Dứa được bỏ lõi, thái miếng rồi xào với các thứ như lòng gà, lòng vịt...

### 101. Dưa chuột

- Người ta thu hoạch dưa vào quãng tháng 5 âm lịch. Khi ăn dưa, có thể chấm với muối ớt.

- Dưa được thái miếng mỏng để ăn kèm các loại rau sống.

### 102. Dưa bở

- Loại dưa này chín vào mùa hè. Khi ăn dưa bở, có thể cho thêm đường.

## II. MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ ĐỘNG VẬT

Bên cạnh các món ăn thực vật, những món ăn chế biến từ động vật cũng có vai trò nhất định trong ăn uống của người Việt Kinh Bắc. Để tiện theo dõi, trong phần này, chúng tôi sẽ lần lượt trình bày các món ăn được làm từ những loại động vật 4 chân, động vật 2 chân, rồi tới bò sát, côn trùng và sau cùng là thủy sản.

### 1. Trâu

Muốn giết mổ trâu, trước tiên phải cột dây thừng (buộc mũi con vật) chắc chắn. Khi đồ tể lấy búa gõ mạnh vào gáy trâu, con vật sẽ bị choáng và đổ ngã. Sau đó, họ dùng thừng buộc chân, ghì sừng trâu rồi mới chọc tiết.

Trước lúc mổ, trâu có thể được thui. Khi mổ, người ta phanh bụng, lột da đến gần đầu trâu rồi lọc lấy thịt. Dạ dày và lòng được moi ra sau cùng và phải tránh bị vỡ để khỏi dây bẩn.

Từ các bộ phận của con trâu, có thể chế biến thành các món:

Tiết:

- *Hông hoa và tiết luộc*: Tiết trâu để đông đặc, được cắt thành miếng để ăn. Cách ăn theo kiểu này, dân gian gọi là ăn *hông hoa*. Tiết còn được luộc kỹ, chấm với muối pha hạt tiêu.

Dạ dày và lòng:

- *Sách xào*: Làm sạch dạ dày (còn gọi là *sách*) bằng cách tẩy nước vôi và bóp muối rồi thái miếng nhỏ, ướp tỏi, gừng, nước mắm và xào với các nguyên liệu như cà chua, gừng, hành, rau răm...

- *Lòng xào*: Lòng được làm sạch, thái miếng nhỏ và đem xào.

Thịt:

- *Tái*: Thái mỏng thịt mỡ (của trâu thui), chần qua nước sôi rồi bóp với muối và thính gạo hoặc bóp với nước chanh. Khi ăn, người ta thường chấm tương pha gừng.

- *Luộc*: Để đem luộc, thịt hay được cắt thành miếng to. Nước chấm ưa chuộng cho món này cũng là tương pha gừng.

- *Xào*: Thịt được thái miếng mỏng (thái ngang thớ), ướp gừng, tỏi rồi xào với những nguyên liệu như su hào, đậu cô ve, hành tây, cần...

- *Xáo*: Sau khi ướp thịt với gừng, tỏi, đem đảo qua với mỡ rồi cho nước xâm xấp và đun chín.

- *Giò*: Lấy thịt trâu vừa lọc xong (còn đang nóng), giã gần nhuyễn thì pha một ít mỡ khẩu và hạt tiêu để giã tiếp. Giò được gói bằng lá chuối và đem luộc.

Da:

- *Hâm*: Thái da trâu thành miếng mỏng, ướp với gừng, tỏi rồi hâm.

## 2. Bò

Cách giết mổ bò tương tự như trâu. Từ các bộ phận của bò, có thể chế biến thành những món:

Tiết:

- *Hông hoa và tiết*: Chế biến giống của trâu (xem mục: 1. Trâu).

Dạ dày và lòng:

- *Sách và lòng xào*: Chế biến giống của trâu.

Thịt:

- Các món: *tái, luộc xào, xào và giò*: Chế biến giống của trâu.

- *Nướng*: Thịt được thái miếng, ướp gừng, tỏi, nước mắm rồi nướng trên than hồng.

Da:

- *Vó luộc*: Da và gân của *vó bò* (phần chân từ gối trở xuống) được luộc kỹ, thái miếng mỏng. Thức ăn này thường chấm với tương gừng.

### 3. Dê

Để thịt dê bớt mùi hôi, trước lúc giết mổ, có khi người ta cột con vật, đánh cho nó toát mồ rồi mới chọc tiết. Tiết có thể được *hãm* (húng vào vật đựng có sẵn ít muối rồi quấy đều) để làm tiết canh.

Từ các bộ phận của dê, chế biến được thành các món:

Tiết:

- *Tiết canh*: Để có nhân tiết canh, người ta băm nhỏ thịt và sụn (đã luộc hoặc nướng) cùng các gia vị như sả, húng... Sau đó, tiết được pha với nước sôi để nguội, quấy đều rồi đổ vào bát đựng nhân. Khi tiết đông thì rắc thêm lạc rang (giã nhỏ) và rau thơm lên mặt bát.

Thịt và lòng:

- *Tái*: Thịt dê thui (phần thịt mỡ) được thái lát mỏng, bóp với chanh. Thức chấm ưa dùng cho món ăn này là tương pha gừng.

- *Nướng*: Thái thịt thành miếng, ướp gừng, sả, nước mắm... rồi đem nướng.

- *Xào*: Thịt được thái mỏng, ướp với gừng, hành, sả và xào chín.

- *Xáo*: Lấy thịt, xương, lòng của dê ướp tương, gừng, sả..., đảo qua mỡ rồi cho xâm xấp nước và đun kỹ.

### 4. Lợn

Để giết mổ con vật, người ta dùng thùng trói bốn chân và thít mõm lợn bằng lạt giang hoặc lạt tre *bánh tẻ* (loại tre không già, không non). Khi chọc tiết, có thể dùng dao nhọn hoặc ống nứa vót nhọn xọc vào cổ con vật. Tiết lợn cũng được *hãm* để làm món tiết canh (xem thêm mục 3. Dê). Muốn làm lông cho dễ, phải đun nước nóng già, tưới đều lên mình lợn rồi cạo. Nếu nước chưa đủ độ nóng hoặc quá nóng, sẽ khó cạo và lông không sạch.

Thịt và các bộ phận của con lợn được định giá rất khác nhau. Theo quan niệm của người dân Kinh Bắc, những thứ như thịt thăn, thịt nạc mỡ, lườn, bầu dục (thận), tim được coi là ngon hơn; còn các loại thịt nây, thịt thủ, thịt vai thì kém giá so với những thứ trên... Chân giò cũng được định hạng: hai chân trước được coi là ngon và nhiều thịt hơn hai chân sau.

Từ các bộ phận của con lợn, có thể chế biến thành các món:

Tiết:

- *Tiết canh*: Người ta lấy thịt (thịt thủ hoặc thịt nây) và lòng non đã được luộc hay nướng chín, băm nhỏ với các gia vị như hành nướng, rau húng, mùi... để làm nhân tiết canh. Tiết hãm được pha với nước sôi để nguội rồi đổ xâm xấp vào bát đựng nhân. Khi tiết đông thì rắc lạc rang (giã

nhỏ) và cho thêm mấy miếng gan hay thận thái nhỏ cùng rau húng, rau mùi... lên mặt bát.

Lòng và dạ dày:

- *Lòng dôi*: Người ta thường lấy lòng già đã làm sạch, đem dôi *nhân* bằng tiết trộn *mỡ cơm* (mỡ bao bên ngoài lòng của con lợn) cùng các loại đậu xanh, hành... và đem luộc. Có nơi như tại Ninh Hiệp (Gia Lâm - Hà Nội) lại dùng lòng non để dôi các thứ nhân như đã kể.

- *Lòng non và dạ dày luộc*: Sau khi làm sạch, lòng non và dạ dày được luộc vừa chín tới. Nếu luộc kỹ, món ăn này sẽ bị dai.

Thực ra, đĩa lòng lợn trong mâm cỗ của người dân Kinh Bắc, ngoài lòng dôi, lòng non và dạ dày, còn có cả gan và thịt thủ luộc. Thức chấm ưa dùng cho món ăn này là mắm tôm pha chanh, ớt...

- *Lòng xào*: Lòng già và lòng non được thái miếng rồi xào chín.

- *Cháo lòng*: Dùng gạo tẻ (có thể pha thêm ít nếp) nấu cháo với nước luộc lòng. Để cho ngon, người ta còn hay nấu lẫn một ít lòng non và lòng dôi.

- *Giò lòng*: Lòng lợn được ướp nước mắm, hạt tiêu rồi xào chín. Sau đó, trải nguyên liệu vào mo cau (hay lá chuối, lá dong), lấy trứng gà luộc chín, bổ tư, xếp vào giữa

và gói lại rồi kẹp giò bằng hai thanh tre. Khi cắt giò, phần trứng sẽ tạo thành hình hoa, trông đẹp mắt.

Gan:

- *Luộc*: Gan được luộc vừa chín tới. Nếu luộc kỹ ăn sẽ bị cứng.

- *Xào*: Thái gan thành miếng, xào vừa chín tới.

- Gan còn là nguyên liệu cho món tiết canh và để nấu cháo.

Tim:

- *Luộc, xào*: Chế biến giống như gan.

- *Hâm*: Tim lợn được hầm cách thủy với đỗ xanh, ngải cứu... Đây là loại món ăn bổ dưỡng.

- Nguyên liệu này còn dùng để nấu cháo.

Thận (*cật, bầu dục*):

- *Luộc, xào*: Chế biến giống như gan.

- Thận còn được dùng cho món tiết canh và để nấu cháo.

Thịt:

- *Nướng (chả nướng)*: Thịt nạc (hoặc nạc lẫn mỡ) được thái miếng, ướp nước mắm, hạt tiêu rồi xiên vào xiên tre và đem nướng.

- *Chả lá lốt và chả xương sông*: Băm nhỏ thịt nạc, ướp với nước mắm. Sau đó, nguyên liệu được gói lá lốt hoặc lá xương sông rồi nướng.

- *Nây cuốn*: Miếng thịt nây (thịt bụng) được ướp với riềng, mẻ, nước mắm (hoặc mắm tôm), cuốn vào xiên và nướng như nướng chả.

- *Luộc*: Các loại thịt của con lợn đều có thể luộc, song loại thịt nửa nạc nửa mỡ được ưa chuộng hơn. Thịt thường được luộc cả miếng to và luộc vừa chín tới, thậm chí khi thái vẫn còn lòng đào (màu hơi hồng).

- *Canh*: Xào qua thịt với nguyên liệu như cà chua, hành... rồi cho thêm nước và nấu chín.

- *Xào*: Thái thịt thành miếng, ướp nước mắm rồi xào với các thứ như đậu cô ve, su hào, cải bắp...

- *Rang*: Thịt (nửa nạc nửa mỡ) được thái miếng, rang với hành.

- *Rim*: Thái thịt thăn hoặc thịt nạc mỡ, rim khô với nước mắm và hạt tiêu.

- *Ruốc*: Thịt nạc được ướp nước mắm, rang kỹ, đem giã nhỏ rồi xao lên cho khô.

- *Kho tàu*: Lấy loại thịt nửa nạc nửa mỡ, thái miếng to ướp nước mắm và đảo qua. Sau đó, người ta cho thêm nước và đường rồi đun kỹ.

- *Rán (quay)*: Thịt được cắt thành từng *khẩu* (miếng to), ướp với mắm, hạt tiêu và rán vàng, sau đó mới thái thành miếng.

- *Giò nạc (giò lụa)*: Để làm giò, người ta lấy thịt nạc của con lợn vừa mổ xong đem giã nhuyễn. Giã giò là việc khó, đòi hỏi có sức khỏe và phải quen tay. Khi giã, cần có hai chày và người giã không được nghỉ giữa chừng. Sau đó, giò sống được gói tròn bằng lá chuối và đem luộc chín. Người ta thường gói giò to bằng mức: khi cắt, khoanh giò xếp lọt lòng chiếc đĩa con. Giò nạc của làng Đình Bảng ngon có tiếng.

- *Giò xào*: Thịt thủ hoặc thịt vai được thái miếng dài, ướp nước mắm, hạt tiêu, xào lên với mộc nhĩ. Sau đó, người ta cho thịt còn nóng vào mo cau (hoặc lá dong, lá chuối), cuốn lại và dùng hai thanh tre kẹp dọc chiếc giò để mỡ ra bớt và cho giò chóng đông kết.

- *Giò mỡ (giò cuốn)*: Người ta cho hạt tiêu và mộc nhĩ (xào chín) lên mặt miếng thịt mỡ (có thể lẫn ít nạc) vừa luộc chín rồi cuộn lại. Sau đó, giò được gói bằng lá dong (hoặc lá chuối, mo cau) và dùng hai thanh tre kẹp chặt. Ngoài ra, còn có loại giò mỡ chế biến theo cách: đem giã thịt nạc, lúc gần nhuyễn thì pha thêm mỡ khẩu rồi giã tiếp và gói như giò lụa.

- *Chả quế*: Lấy thịt nạc (hoặc nạc pha thêm chút mỡ) của con lợn vừa thịt, giã nhuyễn. Tiếp đó, nguyên liệu

được trộn với chút bột quế chi rồi nặn thành miếng và đem rán.

- *Chả nem (nem Sài Gòn)*: Vào khoảng đầu thế kỷ này, ở Kinh Bắc cũng như nhiều nơi khác tại đồng bằng Bắc Bộ xuất hiện loại *nem Sài Gòn*. Đây là thứ nem thường có nhân làm bằng thịt lợn băm nhỏ, trộn với miến, trứng (gà, vịt), su hào thái nhỏ, giá sống, hành ..., được gói vào *bánh đa nem* và đem rán.

- *Mọc*: Người ta dùng thịt nạc giã nhuyễn như giã giò (hoặc có thể lấy giò nạc sống), nặn viên, bọc trong loại bánh đa tráng mỏng rồi nấu với mọc nhĩ. Để làm món này, có nơi ở vùng Kinh Bắc lại chỉ nấu thịt nạc viên với mọc nhĩ.

- Thịt lợn còn là nguyên liệu quan trọng để chế biến các món: bắp cải cuốn thịt; cà chua, cà tím và mướp đắng nhồi thịt; chả trứng, chả đỗ; nhân các loại bánh: bánh chưng, bánh dẻo, bánh tẻ, bánh giò... và để nấu cháo.

Xương:

- *Sườn xào chua ngọt*: Sườn được chặt khúc, ướp với nước mắm, dấm, đường rồi đem xào.

- *Chả chia*: Sườn lọc dối được chặt thành miếng và đem rán. Khi rán, người ta chỉ đun nhỏ lửa để cho thịt vàng thơm và xương giòn.

- Xương sườn còn là nguyên liệu để làm món chả đỗ và để nấu cháo.

Xương và thịt:

- *Thịt đông*: Thịt và xương được xào qua rồi cho nhiều nước và đun nhừ. Khi nước chỉ còn xâm xấp thì bắc nồi xuống, mở vung cho nguội. Nếu trời lạnh, sau vài giờ thịt sẽ đông.

- *Giả cây*: Chân giò được đốt qua lửa, chặt miếng, ướp với riềng, mẻ, mắm tôm rồi đun kỹ. Món này có vị gần giống món xáo chó.

- Thịt và xương lợn còn là nguyên liệu để làm món *ninh*. Người ta thường lấy chân giò chặt thành miếng, xào qua với măng (ngon nhất là *măng lưỡi lợn*) rồi cho nhiều nước và ninh nhừ. Để nồi ninh ngon, có thể cho thêm miến và mọc nhĩ.

Bì và thịt:

- *Giò bì*: Lột bì của chân giò và đem dôi nhân bằng thịt nạc giã nhuyễn trộn với trứng sống, mọc nhĩ, nước mắm... Loại giò này được luộc cách thủy.

- *Nem chua*: Thịt lợn nạc được giã nhuyễn, sau pha thêm bì lợn thái nhỏ và làm thành từng chiếc nem có lót lá ổi non. Người ta gói nem bằng lá chuối tươi. Để nem sau 2 - 3 ngày là có thể dùng được. Nem chua thường được chấm với tương ớt. Nem chua làng Đình Bảng được nhiều người biết đến với tên *nem Báng*.

- *Nem chạo*: Lấy thịt nạc và thịt mỡ chân qua nước sôi rồi thái nhỏ sợi. Bì lợn luộc vừa chín tới cũng được thái



mỏng. Sau đó, tất cả những nguyên liệu này được trộn lẫn với bột muối rang và thính thơm. Thính được làm bằng bột gạo rang kỹ, hoặc bột đỗ tương. Để giữ nem chạo lâu, xưa kia, người ta thường cất trong túm rơm nếp, treo ở đầu hồi nhà cho thoáng.

- *Bóng*: Để có bóng, phải cắt bì lợn thành miếng to, dùng kim châm rồi hơ trên mặt than nhiều lần cho nở. Bóng được nấu bằng nước luộc gà. Trên mặt bát bóng có thể cho thêm thịt gà xé phay, mực khô xào, trứng rán, tôm nõn và giò nạc thái nhỏ.

## 5. Chó

Khi mổ chó, người ta trói hai chân trước của con vật quặt ra sau lưng (còn gọi là *trói trật cánh khuỷu*), thít chặt mõm bằng lạt giang hoặc lạt tre tươi. Để lấy tiết, phải cắt một mảng da ở cổ (phía dưới tai) cho lộ các mạch máu, lấy que vót nhọn lựa động mạch (còn gọi là *để tìm tia*) rồi dùng dao cắt. Một phần tiết cũng được *hãm* để làm tiết canh. Chó được nhúng vào nước sôi, làm sạch lông và dùng rơm thui. Nếu thui bằng rơm nếp, mùi thịt càng thơm ngon. Con vật thui xong được rửa sạch và đem mổ.

Từ các bộ phận của chó, có thể chế biến thành các món:

Tiết:

- *Tiết canh*: Dùng phần thịt bụng (có lẫn sụn) nướng cho thơm, băm nhỏ với các gia vị như húng, hành nướng...

để làm nhân. Sau đó, người ta lấy tiết hãm pha thêm nước đun sôi để nguội, đổ xâm xấp vào bát đựng nhân. Khi tiết đông, rắc lạc rang giã nhỏ và rau thơm lên trên mặt bát tiết canh.

Lòng và dạ dày:

- *Dồi*: Người ta thường lấy lòng và dạ dày để dồi tiết trộn mỡ chó băm nhỏ cùng các phụ gia, gia vị như: đỗ xanh, lá cúc tần, lá ớt, lá mơ, ớt quả... Sau khi hấp chín trên mặt nồi *nhựa mạn*, lòng được cuốn vào cán tre (thường là cán nạo làm cỏ lúa), hơ trên than hồng cho thơm. Sau đó, người ta thái lòng và dạ dày thành miếng, xếp trong đĩa cùng với gan, tim hấp.

Thức chấm ứa dùng cho lòng chó cũng như chả chó, thịt hấp là mắm tôm pha nước chanh. Khi ăn, người ta hay ăn kèm với riềng, lá mơ, húng, ngổ...

Gan và tim:

- *Hấp*: Đặt tim và gan trên mặt nồi nhựa mạn để hấp cho chín.

- *Gan nướng*: Gan được thái miếng, bọc lá nà non rồi xiên bằng xiên tre tươi và đem nướng.

Thịt:

- *Chả*: Lấy thịt nạc đem thái miếng, ướp với riềng, mẻ, mắm tôm rồi xiên bằng xiên tre và nướng. Chả chó làng Dền ở vùng Kinh Bắc được nhiều người biết đến.

- *Nhựa mận*: Thịt được thái miếng, ướp riêng, mè, mắm tôm rồi đặt lên bếp đảo qua. Sau đó, cho nước xâm xấp vào nguyên liệu và đun tiếp cho tới khi chín, nước chỉ còn sên sệt. Tại làng Đình Bảng, người ta còn nấu món nhựa mận với củ chuối tây thái nhỏ.

- *Thịt hấp*: Thịt được để cả miếng to rồi đem ướp riêng, mè, mắm tôm và hấp trên mặt nồi nhựa mận. Khi chín, người ta mới đem thịt ra thái.

Xương:

- *Xáo xương*: Xương (lọc dối) được chặt thành miếng, ướp với riêng, mè, mắm tôm. Sau đó, nguyên liệu được đảo trong nồi cho sôi rồi chế thêm nước. Để thêm ngon và xương chóng nhừ, người ta thường nấu thứ này với đu đủ xanh và đun tới khi *róc xương* (gỡ thịt bám vào xương dễ dàng) là được.

## 6. Cây, chôn, cáo (*hoang dã*)

- *Xáo*: Sau khi con vật được thui và làm sạch thì chặt thành miếng để ướp với các thứ như mắm, riêng, mè... Để thêm ngon, trước khi nấu có thể đảo qua nguyên liệu với mỡ lợn.

## 7. Chuột đồng (*hoang dã*)

- *Luộc*: Chuột được làm sạch, đem luộc chín, ép kỹ rồi mới chặt miếng. Gia vị thường dùng là lá chanh thái chỉ.

- *Rang*: Băm thịt thành miếng, ướp với các nguyên liệu như nước mắm, riêng, sả... rồi rang kỹ.

## 8. Gà

Khi cắt tiết gà có hai người: người giữ và người cắt. Dụng cụ dùng cắt tiết là dao mỏng và sắc hoặc có thể bằng cả cật nữa. Một thói quen thường thấy là người cắt tiết hay lầm nhảm: "Sống cật tai, mái cắt cổ!" (Gà trống thì cắt tiết ở quăng dưới tai; gà mái - cắt ở dưới cổ sẽ cho nhiều tiết và mau chết), rồi mới vật đám lông nơi sẽ cắt. Trước khi cắt tiết, người ta còn hay nói: "Thôi, tao hóa kiếp cho mày!"; hoặc: "Kiếp sau cho mày làm người". Nước làm lông gà chỉ nóng già. Nếu nhúng gà vào nước đang sôi, da gà sẽ bị chín và vật lông rất khó. Khi mổ gà, có thể *mổ phanh* hoặc *mổ moi*. Người ta cho rằng, mổ moi - tức khoét một lớp thịt ở phía hậu môn con vật rồi rút các bộ phận bên trong ra, thì khi luộc, trông gà sẽ đẹp và thịt ngọt hơn bởi ít bị bã. Để làm sạch lòng, có thể dùng mảnh nữa nhỏ, vót nhọn, rạch lòng rồi tuốt và rửa hết phân. Mề gà được bỏ ra, gạt hết thứ bẩn và bóc lớp màng bám ở bên trong. Sau đó, cả lòng, mề được xát muối và rửa sạch.

Từ các bộ phận của gà có thể chế biến thành các món:

Tiết:

- *Luộc*: Tiết được luộc chín, thường dùng dầm nát với muối để làm thức chấm thịt gà.

- *Pha rượu*: Trong xã hội truyền thống, người ta hay pha tiết gà với rượu để uống vào các dịp ăn thề.

Lòng, gan và mẽ:

- *Luộc*: Nguyên liệu được luộc chín và khi ăn thì thái thành miếng.

- *Xào*: Thái nguyên liệu rồi đem xào với các thứ như dưa, mướp, cật bí, giá đỗ...

Thịt:

- *Nướng*: Sau khi cắt tiết gà, cứ để nguyên lông con vật rồi nhúng vào nước lã. Tiếp đó, dùng đất sét bọc gà và vùi trong than hồng. Khi đất bọc gà đã khô cháy thì đập ra và lông gà bị dính hết vào đất. Lúc ăn, người ta chỉ bóc lấy phần thịt.

- *Luộc*: Cho gà làm sạch vào nồi, đổ ngập nước. Nước luộc chỉ để sôi lăn tăn để ngọt thịt và da gà không bị nứt. Khi bày thịt gà vào đĩa, người ta thường thái lá chanh non rắc lên.

- *Rán (quay)*: Chặt gà thành hai hoặc bốn mảnh, ướp thêm nước mắm, hạt tiêu rồi rán vàng.

- *Xào chua ngọt*: Người ta dùng gọng dao giần cổ, cánh gà cho giập xương, sau đó chặt miếng, ướp với dấm, đường rồi xào chín.

- *Rang*: Chặt thịt thành miếng, ướp mắm, muối, gừng và đem rang.

- *Hầm*: Dùng gà nhỏ quăng 3 - 4 lạng, bóp cổ cho chết rồi *mổ moi*. Sau đó, người ta lấy đỗ xanh (đãi vỏ), gạo nếp, ngải cứu, tam thất... nhồi vào bụng gà. Để thơm ngon, có thể cho thêm ít rượu rồi khâu kín chỗ bị mổ lại và đem hầm cách thủy. Đây là món ăn bổ dưỡng cho người ốm hoặc sản phụ.

- *Xé phay*: Gà luộc được lọc lấy thịt nạc, xé thành miếng nhỏ. Sau đó, người ta đem nguyên liệu trộn với hoa chuối tây thái nhỏ, lá chanh, mùi, hạt tiêu...

- Thịt gà còn là nguyên liệu để chế biến các món như miến gà, bún thang, chả nem...

Trứng gà:

- *Ăn sống*: Muốn ăn sống trứng gà, người ta phải để trứng trong bát nước sôi dậy kín. Khi nước đã nóng thì lấy trứng ra, đập một lỗ ở đầu trứng và hút lòng đỏ.

- *Đánh kem*: Đập trứng gà con so vào vật đựng rồi cho đường hoặc mật ong khuấy đều. Lúc trứng nổi bọt xốp là có thể ăn được.

- *Luộc*: Người dân Kinh Bắc có tập quán chỉ luộc trứng chín lòng đào (vừa chín tới).

- *Hấp*: Đánh tan trứng cùng với mắm, hành... trong bát rồi đem hấp trên mặt nồi cơm vừa cạn nước.

- *Chưng*: Trứng được đập vào vật đựng, cho thêm nước mắm, hành thái nhỏ rồi đánh tan lòng đỏ và đun chín. Có thể chưng trứng cùng các thứ như thịt, cà chua...

- *Rán (tráng)*: Bước đầu làm giống như để chưng trứng, sau đó đem rán.

- *Chả trứng*: Trước khi đem rán, trứng được đánh tan với hành và thịt lợn băm nhỏ.

- Trứng còn được dùng làm nguyên liệu để chế biến món bún thang, giò lòng...

### 9. Vịt và ngan

Khi cắt tiết những con vật này, người ta thường cắt ở sau gáy. Để hãm tiết canh, phải lấy một ít nước chanh hoặc nước của cọng chuối tây non rồi hòa với muối hay nước mắm. Muốn làm lông cho dễ, nhất là lông vịt, người ta thường cho một nắm rau muống vào nồi nước đun. Khi mổ, có thể mổ phanh (cả đằng bụng và đằng lưng) hoặc mổ moi.

Từ các bộ phận của vịt và ngan, có thể chế biến thành các món:

Tiết:

- *Luộc*: Chế biến giống như với tiết gà (xem mục: 8. Gà).

- *Tiết canh*: Để làm nhân, phải băm nhỏ lòng, mê, cổ, cánh... của vịt, ngan (đã luộc chín) với những gia vị như hành, mùi, mùi tàu... Sau đó, cách làm giống như với tiết canh lợn (xem mục: 4. Lợn).

Lòng, gan, mê:

- *Luộc, xào*: Chế biến giống như của gà (xem mục: 8. Gà).

Thịt:

- *Luộc*: Cách luộc giống như luộc gà. Thức chấm ưa dùng là nước mắm pha tỏi.

- *Rán (quay)*: Chặt đôi hoặc chặt tư con vật đã làm sạch, ướp với nước mắm, hạt tiêu, tỏi và rán vàng.

- *Xáo*: Nguyên liệu được chặt thành miếng rồi ướp với nước mắm, tỏi, gừng... Có thể xào thịt cùng với măng chua.

- Thịt ngan còn dùng để nấu miến.

Trứng:

- *Luộc, chưng, rán*: Cách chế biến giống như với trứng gà (xem mục 8. Gà).

### 10. Ngỗng

- *Luộc*: Ngỗng là con vật khá to nên khi luộc, người ta thường chỉ luộc một phần thịt. Cách luộc thịt ngỗng cũng giống như luộc thịt gà.

- *Xáo*: Sau khi làm sạch, nguyên liệu được chặt thành miếng rồi đem ướp với mắm, muối và gia vị như gừng, tỏi... Để thêm ngon, người ta thường đảo qua nguyên liệu với mỡ lợn, cho nước xâm xấp và nấu chín.

## 11. Chim bồ câu

Khi thịt chim, người ta thường bóp cổ cho chim chết rồi vặt lông, thui qua lửa và đem mổ. Việc thui chim có tác dụng khử bớt mùi hôi. Có thể chế biến thịt chim thành các món:

- *Chả*: Chặt thịt chim thành miếng, ướp nước mắm, hạt tiêu rồi xiên bằng xiên tre tươi và đem nướng.

- *Rán (quay)*: Chặt chim làm hai hoặc bốn mảnh, ướp với nước mắm, hạt tiêu và rán vàng.

- *Hầm*: Để hầm chim, người ta thường *mổ moi*; sau đó, nhồi gạo nếp, đỗ xanh vào bên trong rồi đổ thêm ít rượu và đem đun cách thủy. Đây là món ăn bổ dưỡng cho người ốm hoặc phụ nữ sau khi đẻ.

- Thịt chim bồ câu còn hay được dùng để nấu miến.

## 12. Chim ngói (*hoang dã*)

Khi giết thịt và chế biến các món: *nướng chả, rán, nấu miến*, người ta cũng làm giống như với chim bồ câu (xem mục 11. Chim bồ câu).

## 13. Cò (*hoang dã*)

Trước khi mổ, chim thường được vặt lông và thui qua lửa.

Thịt cò hay được chế biến thành món *xáo*. Để thịt bớt tanh, sau khi làm sạch, người ta thường luộc qua. Sau đó,

nguyên liệu được chặt thành miếng, ướp với nước mắm, hạt tiêu... rồi đem xáo (có thể nấu cùng măng chua). Thịt cò Tiên Du có tiếng là ngon.

## 14. Chim sẻ (*hoang dã*)

Nếu muốn lấy tiết chim sẻ pha rượu, người ta thường cắt ở phần cổ con vật; còn giết thịt chim cũng giống như với chim ngói và cò. Từ chim sẻ, có thể chế biến thành các món:

- *Nướng*: Xiên chim vào xiên tre rồi đem nướng.

- *Rán (quay)*: Nguyên liệu được ướp với nước mắm, hạt tiêu và rán vàng.

## 15. Các loại chim: mòng két, le le, cuốc... (*hoang dã*)

Khi giết thịt, người ta cũng phải vặt lông chim, thui qua lửa rồi mổ. Các loại chim này thường được chế biến thành món *xáo*, theo cách: chặt chim thành miếng, ướp với mắm, muối, tỏi, gừng, sau đó đảo qua mỡ rồi cho nước xâm xấp và đun chín.

## 16. Rắn (*hoang dã*)

Người Việt Kinh Bắc thường ăn các thứ rắn như hổ mang, cạp nong, cạp nia, rắn ráo... Rắn được lột da, bỏ ruột và chủ yếu chế biến thành món *chả*. Để làm chả rắn,

người ta phải lọc thịt con vật, đem băm nhỏ, trộn với nước mắm, hạt tiêu rồi viên thành miếng hoặc bọc lá lốt để rán.

### 17. Ếch (*hoang dã*)

Để mổ ếch, phải chặt bỏ đầu và lột da. Da ếch cũng có thể dùng chế biến món ăn sau khi được xát muối và rửa sạch. Từ ếch, có thể làm thành các món:

- *Rán*: Chặt ếch thành miếng, tẩm bột rồi rán vàng.

- *Chả*: Để rán chả, người ta thường băm nhuyễn thịt ếch và gói bằng lá lốt.

- Thịt ếch còn hay được dùng nấu với chuối xanh.

### 18. Nhái (*hoang dã*)

Để làm sạch nhái, phải chặt bỏ đầu, lột da rồi đem mổ. Từ nguyên liệu này, có thể chế biến thành các món:

- *Rán*: Ướp nhái với nước mắm pha hạt tiêu và rán vàng.

- *Chả*: Trước khi đem rán, người ta băm nhái, cho thêm nước mắm pha hạt tiêu (hoặc ớt) rồi dẹt thành miếng hay bọc thịt trong lá lốt.

### 19. Cóc (*hoang dã*)

Muốn làm thịt cóc, cũng phải chặt đầu, lột bỏ da, song tránh để mủ cóc dấy vào thịt vì rất độc. Gan và trứng cóc

cũng phải bỏ đi (*Ăn cơm bỏ thóc, ăn cóc bỏ gan* – Thành ngữ). Thịt cóc có thể chế biến thành các món:

- *Rán*: Ướp thịt với nước mắm, hạt tiêu và rán vàng.

- *Ruốc*: Người ta lọc lấy thịt cóc, ướp nước mắm, sau đem rang chín rồi giã nhỏ và xao khô. Đây là món ăn dành cho trẻ em còi cọc, chậm lớn.

### 20. Cà cuống (*côn trùng*)

- *Nướng*: Cà cuống được rửa sạch, đem nướng trên than hồng.

- *Gia vị*: Lấy tinh dầu và thịt cà cuống pha với nước mắm. Đây là món nước chấm được nhiều người ưa chuộng vì có vị thơm cay đặc biệt, nhất là dùng để chấm giò, chả.

### 21. Đế (*côn trùng*)

- *Rang*: Sau khi làm sạch, đế được rang khô với muối (mắm), mỡ, lá chanh...

### 22. Châu chấu (*côn trùng*)

- *Rang*: Châu chấu được luộc qua, sau đó đem rang kỹ. Gia vị ưa dùng là lá chanh.

### 23. Nhộng tằm (*côn trùng nuôi*)

- *Rang*: Nhộng được rửa sạch, rang kỹ với lá chanh.

- Nguyên liệu này còn được dùng cho món nộm hoa chuối.

#### 24. Nhộng ong (*ấu trùng của ong*)

- *Rang*: Nhộng của loại ong vàng hay ong muỗi được dùng rang khô với mỡ và lá chanh.

#### 25. Trứng kiến (*trứng côn trùng*)

- Trứng kiến thường dùng để đồ xôi (*xôi trứng kiến*) bằng cách xào với mỡ, sau đó, trộn gạo nếp và đem đồ.

#### 26. Cá (*tự nhiên hoặc nuôi*)

Có rất nhiều loại cá, như: chép, mè, trôi, trắm, chuối, rô, trê, nheo, ngạnh, giếc..., song cách chế biến thì tương đối giống nhau. Để tránh trùng lặp, chúng tôi sẽ trình bày những món ăn chung được làm từ cá và nếu món nào chỉ liên quan đến một thứ cá nào đó, sẽ ghi cụ thể.

Trước khi chế biến thành món ăn, người dân Kinh Bắc có những kinh nghiệm làm sạch cá. Ví dụ:

+ Cá trê: Đây là loại cá có nhiều nhớt, mổ khó nên trước khi mổ, phải dùng tro bếp tuốt cá cho sạch nhớt.

+ Cá nheo: Thứ cá này nhiều nhớt hơn cá trê. Trước lúc mổ, người ta thường chặt hai ngạnh, moi hai cục nhớt ở bên dưới ngạnh, sau đó, chích gân mang cá để lấy mật và bóp mật rửa cá.

+ Lươn, chạch: Muốn cho cá chóng sạch, phải pha muối với nước nóng, đổ vào vật đựng cá rồi khuấy đều để cá thải chất bẩn và ra nhớt. Tiếp đó, cá còn được xát tro bếp và tuốt.

+ Cá mè: Đây là loại cá tanh hơn so với những cá khác. Khi mổ, phải bóc hết màng đen - thứ gây tanh bên trong bụng cá.

Từ cá, có thể chế biến thành những món:

- *Gỏi*: Có hai loại gỏi: gỏi cá to và gỏi cá con. Để làm gỏi cá to, người ta thường dùng cá mè cỡ trên 1kg, mổ ra, lau sạch máu rồi lọc lấy thịt và thái thành miếng. Sau đó, lại tiếp tục dùng giấy bản lau sạch từng miếng cá và trộn cá với thính (làm bằng gạo nếp rang, giã nhỏ). Thức chấm là bỗng rượu nấu với lòng cá (đã làm sạch) và cá con băm nhỏ. Khi ăn, người ta ăn lẫn với các loại rau thơm, trong đó, nhất thiết phải có lá mơ lông. Theo kinh nghiệm, người Việt Kinh Bắc cho rằng lá mơ lông trị được bệnh tả, nên ăn kèm với món gỏi sẽ có tác dụng phòng đau bụng, khó tiêu. Để làm gỏi cá con (có nơi gọi là ăn *sâm cầm*), người ta thường dùng loại cá giếc bé bằng đầu ngón tay, thả trong chậu nước khoảng 2 - 3 ngày cho chúng thải chất bẩn. Sau đó, cá được vớt ra, để ráo nước và cách ăn giống như trên.

- *Nướng*: Cá được làm sạch, xát qua muối rồi dùng xiên tre xiên dọc thân và đem nướng. Có nơi còn bọc cá vào lá chuối tươi và vùi trong than.

Món cá trê nướng với dây tơ hồng còn dùng để chữa bệnh ho của trẻ em.

- *Chả*: Để nướng chả, người ta hay dùng các loại: cá nheo, cá chiên, cá ngạnh... Cá được làm sạch, lọc lấy thịt và ướp muối, mè, nghệ... rồi đem nướng. Chả cá Bống Hà được nhiều người ưa chuộng.

- *Luộc*: Cá dùng để luộc thường là cá to, thuộc các loại như chép, mè, trôi, trắm, chuối... Sau khi làm sạch, người ta cứ để nguyên con, luộc với rau thì là.

- *Canh*: Cá được rán qua rồi cho thêm nước và nấu cùng các nguyên liệu như mè, lá chua me, khế, cà chua, măng chua... Những thứ rau thơm ưa dùng là rau răm, hành, thì là...

- *Rán*: Khi rán, nếu là cá to thì người ta thường cắt thành khúc cho dễ chín.

- *Om*: Ướp cá với mè, nghệ, tương... Lúc nấu sôi cá thì cho nước xâm xấp và đun kỹ. Rau thơm thường dùng để nấu món này gồm thì là, hành, răm...

- *Kho*: Ướp cá với nghệ, khế chua, tương... rồi đem kho. Ngoài ra, có thể kho cá với dưa chua, củ cải, dọc khoai khô...

- *Bụng*: Đây là món hay áp dụng cho lươn và chạch. Để bụng, người ta ướp nguyên liệu với tương, mè, nghệ rồi

đảo qua mỡ và nấu nhừ với chuối xanh. Lúc gần chín, cho thêm các gia vị như thì là, lá lốt, rau răm...

- *Bôi (hâm)*: Cá thường được bôi với tương, nghệ, riềng hoặc chuối xanh.

- *Mắm*: Cho cá vào chum (vại); cứ mỗi lượt cá lại rắc một lượt muối. Sau đó, có thể lấy cá để nấu dần, hoặc khi cá ngấu thì lấy nước đun lên làm nước mắm.

- *Ruốc*: Cá to được lọc thịt, ướp với nước mắm và đun chín, sau đó giã nhỏ rồi xao khô.

- Một số thứ cá như cá chép, cá chuối... còn là nguyên liệu để nấu cháo.

## 27. Tôm (tự nhiên)

Để làm sạch tôm, phải vạt râu, bóp phân ở trên đầu và đem rửa. Từ nguyên liệu này, có thể chế biến thành các món:

- *Gỏi*: Lấy giấy bản thấm nước trên mình tôm rồi bóp tôm với thính gạo rang và ăn với các loại gia vị như ăn gỏi cá (xem mục 26. Cá).

- *Nướng*: Đặt tôm trong kẹp tre tươi và đem nướng (thường để ăn chơi).

- *Luộc*: Người ta thường luộc loại tôm to. Khi ăn, có thể kèm thêm hành củ luộc.



- *Rán*: Sau khi làm sạch, tôm được để nguyên hoặc tẩm bột rồi đem rán vàng.

- *Rang*: Món tôm rang thường được rang khô và cho đậm muối.

- *Ruốc*: Đun chín tôm rồi bóc vỏ, giã nhỏ và xao khô.

- *Mắm chua*: Chọn loại *tôm thuôi* (tôm nhỏ - không to, không bé) làm sạch, để ráo nước rồi cho vào vật đựng và cứ mỗi lượt tôm lại rắc một lượt muối. Muốn thơm ngon, người ta có thể cho thêm riêng giã nhỏ, cho thính (bằng gạo nếp) hoặc một chút bồng rệu. Sau đó, để vật đựng mắm vào chỗ khô ráo và sau 2 - 3 tháng có thể dùng được.

- Thứ tôm nồn (tôm bóc vỏ, phơi khô) được dùng chế biến món bún thang; còn loại tôm riu (tép) có thể để làm nộm...

### 28. Cua (tự nhiên)

- *Rang*: Cua được làm sạch rồi rang khô với mỡ và lá chanh.

- *Canh*: Xé mai cua để lấy *gạch*, còn thân cua thì đem giã, lọc lấy nước. *Gạch* cua thường được phi với hành, mỡ và cho vào nồi canh khi canh đã chín. Người ta có thể nấu canh cua với mướp hoặc rau đay, mùng tơi...

- *Rán*: Cua được bóc bỏ mai, tẩm bột và rán vàng.

- *Mắm*: Chọn những con cua chắc, to vừa phải, rửa sạch rồi cho vào vật đựng. Cứ khoảng 2 - 3 lượt cua, người ta lại rắc lượt muối và sau vài tuần là có thể sử dụng được. Cua mắm được dùng để ăn hoặc đem giã, lọc bỏ bã lấy nước rồi nấu lên (có thêm chút gừng), sau đó cho vào chai, lọ để ăn dần. Loại nước mắm này thường làm thức chấm hoặc nấu canh...

### 29. Cáy (tự nhiên)

- *Mắm*: Cách làm mắm cáy giống như làm mắm cua. Sau 3 - 4 tuần, người ta đem nguyên liệu giã nhuyễn, lọc bỏ bã, nấu lên rồi cho mắm vào chai, lọ. Theo quan niệm dân gian, mắm cáy được coi là *thức ăn lành* cho sản phụ.

### 30. Ốc (tự nhiên)

Trước khi chế biến, ốc được ngâm trong nước khoảng một ngày để thải chất bẩn. Để ốc không bị gầy, người ta còn ngâm ốc trong nước vo gạo; còn muốn ốc thải chất bẩn nhanh thì ngâm với nước pha muối và ớt. Từ ốc, có thể chế biến thành các món :

- *Luộc*: Người ta thường chỉ luộc ăn loại ốc vặn. Để luộc, ốc được rửa sạch, luộc với lá chanh. Khi đun, phải cho lửa cháy đều và luộc ốc vừa chín tới để lúc nhể, ruột ốc ít bị đứt. Nước chấm ưa dùng là nước mắm pha chanh, tỏi, gừng, ớt.

- Ốc vặn và ốc nhồi còn là nguyên liệu để nấu canh hoặc xào với rau cải, cà tím, bầu, bí, chuối xanh và đậu phụ rán...; dùng nấu cháo với gạo tẻ và rau cải.

### 31. Trai, hến (tự nhiên)

Cách ngâm trai, hến để thải chất bẩn cũng giống như ngâm ốc. Sau khi luộc và làm sạch, nguyên liệu có thể được dùng nấu canh hay xào với bầu, rau bí..., hoặc dùng nấu cháo với gạo tẻ.

## III. CÁC LOẠI DỤNG CỤ SƠ CHẾ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM VÀ CHẾ BIẾN, CHỨA ĐỰNG THỨC ĂN

Trong xã hội truyền thống, những dụng cụ dùng sơ chế lương thực, thực phẩm và chế biến, chứa đựng thức ăn của người Việt Kinh Bắc được làm từ các loại nguyên liệu: gốm, tre, nứa, gỗ, đồng, sắt. Người ta có thể tự tạo hoặc mua dụng cụ ở chợ với nhiều kiểu loại khác nhau, phù hợp với quy mô từng gia đình và cộng đồng.

### 1. Các dụng cụ sơ chế lương thực, thực phẩm

- Cối xay và cối giã:

+ Cối xay thóc: dùng xay thóc, để tách vỏ trấu. Cối có ba bộ phận chính: thớt trên, thớt dưới và cần cối. Vỏ cối (của cả thớt trên và thớt dưới) được đan bằng tre, bên

trong nhồi đất và có đóng giảm - bằng tre hay gỗ - để chà xát thóc. Khi xay, có thể một hoặc hai người cùng kéo.

+ Cối xay bột: dùng để xay gạo hoặc xay đỗ... thành bột. Cả hai thớt cối đều được làm bằng đá. Phổ biến nhất là loại cối nhỏ, tay nắm được gắn với thớt trên để quay. Loại cối có cần kéo thường hay có ở những nhà làm hàng, như làm bún, bánh cuốn, đậu... để đem bán.

+ Cối giã bằng chày tay: được làm bằng gỗ hoặc đá, dùng giã gạo, giã ngô, khoai khô, kê, đỗ hoặc xương... Người ta có thể giã bằng hai loại chày: chày dài hoặc chày vồ.

+ Cối đập chân: cũng được làm bằng gỗ hoặc đá. Chày để giã được gắn với cần cối (làm từ cây gỗ dài), lắp vào một cái giá đỡ. Khoảng đất ở phía nửa cuối của đuôi cần được xẻ thành rãnh để khi đập, đuôi cần sẽ chìm xuống, nâng đầu cần cối có gắn chày lên cao. Lúc buông chân đập, chày sẽ rơi vào lòng cối. Có thể 2 - 3 người cùng giã một lúc. Loại cối này dùng để giã gạo, ngô, khoai khô...

+ Cối giã cua: Đây là loại cối nhỏ, bằng đá hay bằng gỗ. Cối chỉ dùng giã cua hoặc cho những mẻ giã với ít nguyên liệu (muối lạt, muối vừng...).

- Dụng cụ để làm sạch thóc, gạo:

+ Nia: đan bằng tre, dùng sấy sạch thóc và chứa gạo khi giã, sàng.

+ Sàng: đan bằng cật tre, để tách gạo khỏi trấu hoặc thóc sau khi xay.

+ Giần: cũng đan bằng tre, nhưng mắt giần nhỏ hơn mắt sàng. Dụng cụ này để tách cám ra khỏi gạo sau khi giã.

+ Mẹt: đan bằng tre, dùng sảy sạch trấu sau khi gạo đã được giã.

- *Dụng cụ để chặt, băm, thái, nạo, xiên thực phẩm:*

+ Dao rựa: đây là dụng cụ có nhiều chức năng, trong đó có thể dùng để chặt xương hoặc băm nhỏ thịt.

+ Dao phay: dùng để chặt (thịt gà, vịt...), thái thịt, thái rau, cắt tiết và cạo lông một số con vật được mổ thịt.

+ Dao bìa: gọt vỏ một số loại củ, quả (bầu, bí, su hào, khoai...) hoặc chế rau sống.

+ Dao nhọn: ngoài dùng chặt hoặc băm thức ăn, còn để chọc tiết trâu, bò, dê, lợn.

+ Thớt: làm bằng gỗ, tốt nhất là gỗ nghiến hoặc gỗ nhãn. Đây là dụng cụ dùng làm vật kê khi băm, thái thức ăn.

+ Nạo: thường có 5 răng sắt cắm vào cán gỗ hoặc cán tre để nạo thực phẩm (đu đủ, cà rốt, su hào...) thành sợi nhỏ.

+ Xiên: thường làm bằng tre tươi, vót nhọn đầu. Dụng cụ này dùng xiên thực phẩm (thịt, cá, ngô...) để đem nướng.

## 2. Các dụng cụ đựng và đong, múc thức ăn

- *Chum*: là loại đồ sành, thường dùng để làm tương, chứa được khoảng vài chục lít nước.

- *Chĩnh*: cũng là đồ sành, nhỏ hơn chum, dùng làm mắm cá, mắm cua...

- *Vai*: đồ sành, có hình trụ, dùng để muối dưa, muối cà hoặc ngâm măng...

- *Hũ*: đồ sành, có thể dùng làm mắm cua. Đôi khi, người ta còn dùng hũ để bồi ngô.

- *Lọ*: đồ gốm hoặc sành, sứ, để đựng mớ, đựng măng ớt...

- *Liễn*: đồ sứ, có nắp đậy, dùng đựng mớ hoặc đựng cơm, canh.

- *Ấu*: đồ gốm hoặc sứ, miệng rộng, không có nắp, dùng đựng canh hay những thức ăn có nhiều nước.

- *Thùng đựng cơm*: tiện bằng gỗ, sơn sơn hoặc để mộc, có nắp đậy.

- *Duộc*: bằng ống nứa khô, dùng múc tương, mắm.

- *Vót*: đan bằng tre, để vót rau luộc và vót bánh trôi.

- *Mảnh vỏ con trai*: dùng xúc ngô bôi.

- *Gáo*: bằng một phần vỏ quả dừa khô, cán bằng tre, để múc nước hoặc múc nước canh (trong đình đám).

- *Muôi*: bằng một phần vỏ quả dừa khô hoặc bầu khô, để múc canh. Ngoài ra cũng còn có loại muôi đồng.

### 3. Các dụng cụ đun nấu thức ăn

- *Nồi*: Trong quá trình sử dụng dụng cụ đun nấu, người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ đã từng dùng da trâu để làm nồi. Điều đó còn lưu dấu ấn trong một số lễ hội (Nhất Thanh Vũ Văn Khiếu, 1970: 201 – 202). Tại vùng Kinh Bắc, xưa kia có hai loại nồi: nồi đất và nồi đồng. Nồi đất được làm bằng đất rồi nung thành gốm. Loại nồi đất to và nồi nhỏ (còn gọi là *niêu*) thường dùng để nấu cơm, nấu thức ăn. Còn loại nồi đất bé, chỉ to hơn nắm tay, có nơi gọi là *chách*, dùng để chưng trứng, rang tôm, tép. Trước khi sử dụng, nồi đất đều được *tôi* - tức cho nước lã vào rồi đun sôi.

Nồi đồng có nhiều cỡ: nồi *bốn mươi*, nồi *hai mươi*, nồi *mười lăm*, nồi *mười*, nồi *bảy*, nồi *năm*, nồi *ba*, nồi *một*... To nhất là loại nồi bốn mươi, miệng rộng, không có vung, chỉ dùng để luộc thịt lợn hoặc nấu canh trong các dịp đình đám. Những nồi này thường là sở hữu của giáp hoặc của làng. Loại nhỏ hơn hay dùng để nấu cơm hoặc luộc thức ăn.

- *Xanh*: bằng đồng, có các loại to, nhỏ và nhỏ. Miệng xanh rộng, thân thấp, dùng để rán, xào thức ăn.

- *Chõ*: bằng gốm, dùng để đồ xôi. Chõ to phải đồ được 7 - 8 đấu gạo (mỗi đấu quặng 1,5kg), chõ nhỏ: 4 - 5 đấu, chõ nhỏ: 2 - 3 đấu. Chõ to thường chỉ dùng vào dịp đình đám, do hàng thôn hoặc hàng giáp mua.

### 4. Đồ đựng và lấy thức ăn

- *Bát*: có nhiều loại, như bát yêu tàu, bát con gà, bát con. Các loại bát này có thể là đồ gốm hoặc đồ sứ. Những dụng cụ đã kể làm bằng gốm, người dân Kinh Bắc còn gọi là *đồ đàn*. Về công dụng, *bát yêu tàu* dùng đựng các món thức ăn có nước như món xáo, ninh, miến... Loại bát này cũng dùng đựng xôi vò. *Bát con gà* (hay còn gọi là *bát múi khế*) to hơn bát yêu tàu, thường để đựng canh. Còn loại *bát con* thì dùng ăn cơm hoặc ăn chè...

- *Đĩa*: được làm bằng đồ gốm hoặc sứ. Có hai loại: đĩa to và đĩa con. *Đĩa to* dùng để đựng những món xào hoặc món rang - thứ ít nước hay khô nước. *Đĩa con* thường đựng các loại thịt luộc (thịt lợn, thịt gà...), giò, chả.

- *Đũa cả*: thường có một đôi, làm bằng tre. Dụng cụ này dùng xới cơm, đôi khi để đảo thức ăn - nếu nấu bằng xanh to hay nồi lớn.

- *Đũa con*: thường có hai loại là đũa mộc và đũa sơn. *Đũa mộc* làm bằng tre ngâm, vót dài vừa tầm gấp (quặng

30cm), đủ độ cứng để sao cho "xắn bánh chung không gãy".  
*Đũa sơn* làm bằng gỗ, sơn son hoặc sơn then và ở phía đầu không tiếp xúc với thức ăn được thếp nhũ vàng. Những gia đình giàu có xưa kia còn có cả đũa mun khảm hoặc đũa ngà bịt bạc.

- *Mâm*: có loại mâm gỗ và mâm thau. Với mâm gỗ, lại có mâm mộc và mâm sơn. Mâm mộc chỉ tiện bằng gỗ, còn mâm sơn thì sau khi tiện được sơn son hoặc sơn then, vành mâm có nhũ vàng. Mâm thau làm bằng đồng thau, gồm hai loại: mâm to và mâm bé. Mâm to thường dùng khi có đình đám; còn mâm bé cũng phải đủ chỗ để bày được 4 bát và 4 đĩa. Thứ mâm tốt và sang nhất là mâm đồng bạch chạm trổ. Mâm thau có khi còn được gắn thêm 3 chân.

Những gia đình nghèo có thể còn dùng mâm chõng nan tre hoặc dùng mẹt (để sấy gạo) thay mâm.

- *Lông bàn*: đan bằng tre, dùng đậy lên mâm cơm để tránh ruồi, muỗi.

Trên đây là những dụng cụ được sử dụng nhiều trong xã hội truyền thống. Với các loại đồ sành, người ta thường mua của người dân Thổ Hà (huyện Việt Yên, Bắc Giang), Hương Canh (Vĩnh Phúc); các đồ gốm hoặc đồ sứ cũng mua của Thổ Hà hoặc của Bát Tràng (huyện Gia Lâm, Hà Nội). Ngoài một số đồ tre, gỗ có thể tự túc thì những dụng cụ bằng đá, bằng sắt, bằng gỗ tiện hoặc đồ đan thường được mua ở các chợ quê.

## PHỤ LỤC 2

# THÀNH NGŨ, TỤC NGŨ VÀ CA DAO CỦA NGƯỜI VIỆT LIÊN QUAN ĐẾN TẬP QUÁN ĂN UỐNG

Trong kho tàng thành ngữ, tục ngữ và ca dao của người Việt, có rất nhiều câu liên quan đến tập quán ăn uống. Ở phụ lục này, chúng tôi sẽ trình bày theo trình tự a, b, c... những câu có nội dung trên. Để thêm sự phong phú, ngoài các câu trực tiếp đề cập đến tập quán ăn uống, mượn chuyện ăn uống nói việc đời..., chúng tôi cũng thống kê cả những câu lấy từ *ăn* để biểu đạt một vấn đề nào đó và các câu nói về ăn uống của loài vật nhằm phản ánh các khía cạnh xã hội. Cuối phụ lục, sẽ có thư mục trình bày theo chủ đề.

1. Ai ăn trâu, nấy đỏ môi
2. Ai biết đầu ma ăn cỏ
3. Ai biết uốn câu cho vừa miệng cá
4. Ai ơi bụng bát cơm đầy

Đẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần

5. Ăn bàn ăn giải gì
6. Ăn bát cơm dẻo, nhớ nẻo đường đi
7. Ăn bát Đại Thanh, nằm chiếu miến
8. Ăn bát mẻ, nằm chiếu manh
9. Ăn Bắc, mặc Kinh
10. Ăn bằng, nói chắc
11. Ăn bậy, nói càn
12. Ăn bớt ăn xén
13. Ăn bóng, nói gió
14. Ăn bốc, đái đưng
15. Ăn bơ, làm biếng
16. Ăn bờ, ở bụi
17. Ăn bớt bát, nói bớt lời
18. Ăn bớt dọi, nói bớt lời
19. Ăn bữa hôm, lo bữa mai
20. Ăn bữa sáng, lần bữa tối
21. Ăn cả, tiêu rộng
22. Ăn cá, bỏ lò
23. Ăn cá bỏ xương, ăn quả bỏ hạt
24. Ăn cá bỏ xương, ăn đường nuốt chậm

25. Ăn cám trả vàng
26. Ăn càn, nói bậy
27. Ăn canh cả cặn
28. Ăn cạnh, nằm kê
29. Ăn cay, nuốt đắng
30. Ăn cây, bung tai
31. Ăn cây ngáy o o, ăn bò lo ngay ngáy
32. Ăn cắp quen tay, ngủ ngày quen mắt
33. Ăn cần ở kiệm
34. Ăn cặn, ngồi kê
35. Ăn cây nào, rào cây ấy
36. Ăn cây táo, rào cây bồ quân
37. Ăn cây táo, rào cây đào
38. Ăn cây táo, rào cây xoan dâu
39. Ăn cháo, đái bát
40. Ăn cháo để gạo cho vay
41. Ăn cháo đòi ỏi, ăn rau xanh ruột
42. Ăn cháo lá đa
43. Ăn chay, nằm mộng
44. Ăn chay, niệm Phật

45. Ăn chắc, mặc bền
46. Ăn chẳng bén mùi
47. Ăn chẳng bõ dính răng
48. Ăn chẳng bõ nhả
49. Ăn chẳng có, khó đến thân
50. Ăn chẳng hay, nói chẳng biết
51. Ăn chẳng hết, thết chẳng khắp
52. Ăn chẳng nên đợi, nói chẳng nên lời
53. Ăn chẳng no, khó đến mình
54. Ăn chất để dành
55. Ăn cho đều, tiêu cho sòng
56. Ăn cho sướng miệng
57. Ăn cho thủng nồi trôi rế
58. Ăn chó cả lông
59. Ăn chọn nơi, chơi chọn bạn
60. Ăn chờ nằm chực
61. Ăn chung đồ lộn
62. Ăn chung, mừng riêng
63. Ăn chung ở chạ
64. Ăn chung ở đụng

65. Ăn chuối không biết lột vỏ
66. Ăn chưa sạch, bạch chưa thông
67. Ăn chữa no, lo chữa đến
68. Ăn chực đòi bánh chưng
69. Ăn chực, nằm chờ
70. Ăn có chỗ, đỗ có nơi
71. Ăn có mời, làm có khiến
72. Ăn có nhai, nói có nghĩ
73. Ăn có nơi, chơi có chốn
74. Ăn có nơi, làm có chỗ
75. Ăn có sở, ở có nơi
76. Ăn cỗ đi trước, lội nước đi sau
77. Ăn cỗ nắm phần
78. Ăn cơm chúa, múa tối ngày
79. Ăn cơm có canh, tu hành có vãi
80. Ăn cơm dẻo, nhớ nẻo đường đi
81. Ăn cơm gà gáy, cất bình nửa ngày
82. Ăn cơm không biết trở đầu đũa
83. Ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống

84. Ăn cơm lừa thóc, ăn cóc bỏ gan
85. Ăn cơm mới, nói chuyện cũ
86. Ăn cơm nguội, nằm nhà ngoài
87. Ăn cơm nhà nọ, kháo cà nhà kia
88. Ăn cơm nhà, thổi tù và hàng tổng
89. Ăn cơm nhà, vác ngà voi
90. Ăn cơm thừa canh cặn
91. Ăn cơm với cáy thì ngáy o o, ăn cơm thịt bò thì lo ngay ngáy
92. Ăn cơm với mắm thì ngấm về sau
93. Ăn cơm với rau, ngấm sau ngấm trước
94. Ăn cửa bụi, thấp hương thờ bụi
95. Ăn cửa ngon, mặc cửa tốt
96. Ăn cướp cơm chim
97. Ăn cút không biết thổi
98. Ăn dỡ ăn dành
99. Ăn dỡ mỗi
100. Ăn dối, làm thật
101. Ăn đứng ngồi rồi
102. Ăn đứng ở nể

103. Ăn dã vậy, múa gậy làm sao
104. Ăn đàn anh, làm đàn em
105. Ăn đất, nằm sương
106. Ăn đấu, trả bồ
107. Ăn đây, nói đó
108. Ăn đều, tiêu sòng
109. Ăn đi trước, lội nước đi sau
110. Ăn dối, mặc rách
111. Ăn dối, nhịn khát
112. Ăn đỡ, làm giúp
113. Ăn đòi, ở kiếp
114. Ăn đợi, nằm chờ
115. Ăn đơm nói đặt
116. Ăn đút, ăn lót
117. Ăn được ngủ được là tiên  
Không ăn không ngủ mất tiền thêm lo
118. Ăn được, nói nên
119. Ăn gấp năm, vợ gấp mười
120. Ăn giả bữa
121. Ăn gian, giàn ra đây



122. Ăn gian, nói dối
123. Ăn gió bọ trấu
124. Ăn gió nằm mưa
125. Ăn gió nằm sương
126. Ăn giỗ chạp
127. Ăn gửi, nằm nhờ
128. Ăn hại, đái nát
129. Ăn hàng con gái, đái hàng bà lão
130. Ăn hết nhiều, ở hết bao nhiêu
131. Ăn hiền ở lành
132. Ăn hoang, mặc đại
133. Ăn hơn, hờn thiệt
134. Ăn hơn nói kém
135. Ăn hương ăn hoa
136. Ăn ít ngon nhiều
137. Ăn ít no lâu
138. Ăn ít nói nhiều
139. Ăn ké ở đậu
140. Ăn không ăn hỏng
141. Ăn không lo, của kho cũng hết

142. Ăn không nên đợi, nói không nên lời
143. Ăn không ngon, ngủ không yên
144. Ăn không ngồi rồi
145. Ăn không nói có
146. Ăn không rau, đau không thuốc
147. Ăn kỹ làm đói
148. Ăn kỹ no lâu, cày sâu tốt lúa
149. Ăn kiêng ăn khem
150. Ăn kiêng nằm cũ
151. Ăn lại bữa
152. Ăn lắm ỉa nhiều
153. Ăn lắm thì hết miếng ngon
154. Ăn lắm trả nhiều
155. Ăn lấy ăn để
156. Ăn lấy chắc, mặc lấy bền
157. Ăn lấy đặc, mặc lấy dày
158. Ăn lấy được
159. Ăn lấy thơm tho, chứ không lấy no lấy béo
160. Ăn lấy vị, chứ ai lấy bị mà mang

161. Ăn liều, tiêu càn
162. Ăn lót dạ
163. Ăn lót lòng
164. Ăn lỗ miệng, tháo lỗ tròn
165. Ăn lông ở lỗ
166. Ăn lời tùy chốn, bán vốn tùy nơi
167. Ăn lúa tháng năm, trông trăng rằm tháng tám
168. Ăn lúc đói, nói lúc say
169. Ăn mây ăn nhật
170. Ăn mây cầm tinh bị gậy
171. Ăn mây đánh đổ cầu ao
172. Ăn mây đòi xôi gấc
173. Ăn mây hoàn bị gậy
174. Ăn mây là ai? Ăn mây là ta  
Đói cơm, rách áo hóa ra ăn mây
175. Ăn mây quen ngô
176. Ăn mặc dở chợ dở quê
177. Ăn mắm ngấm về sau
178. Ăn mắm mút giò

179. Ăn mặn khát nước
180. Ăn mặn nói ngay hơn ăn chay nói dối
181. Ăn mật trả gừng
182. Ăn miếng chả, trả miếng bùi
183. Ăn miếng ngon, chồng con trả người
184. Ăn miếng ngọt, trả miếng bùi
185. Ăn miếng trả miếng
186. Ăn mít bỏ xơ
187. Ăn mót ăn nhạt
188. Ăn một bát cháo chạy ba quãng đồng
189. Ăn một mâm, nằm một chiếu
190. Ăn một miếng, tiếng để đời
191. Ăn muối còn hơn ăn chuối chát
192. Ăn mướp bỏ xơ
193. Ăn nên đọi, nói nên lời
194. Ăn nên, làm ra
195. Ăn nên, nói nổi
196. Ăn ngay, nói thẳng
197. Ăn ngay nói thật, mọi tạt mọi lành
198. Ăn ngập mặt ngập mũi

199. Ăn ngấu ăn nghiền
200. Ăn ngon ngủ kỹ
201. Ăn ngon ngủ yên
202. Ăn nhạt mới thương đến mèo
203. Ăn nhiều ăn ít, ăn bằng quả quýt cho nó cam lòng
204. Ăn nhiều, nuốt không trôi
205. Ăn nhịn để dành
206. Ăn nhỏ nhỏ như mèo
207. Ăn nhờ ở đậu
208. Ăn như ăn cướp
209. Ăn như bò ngốn cỏ
210. Ăn như con tằm lại rút ruột ra
211. Ăn như cũ, ngủ như xưa
212. Ăn như gấu ăn trắng
213. Ăn như hà bá đánh vục
214. Ăn như hộ pháp cắn trất
215. Ăn như hủi ăn thịt mỡ
216. Ăn như hùm đồ đồ
217. Ăn như mèo
218. Ăn như mỏ khoét

219. Ăn như Nam hạ vác đất
220. Ăn như rồng cuộn, làm như cà cuống lội nước
221. Ăn như tầm ăn rỏi
222. Ăn như thần trùng
223. Ăn như thuyền chở mã, làm như ả chơi trăng
224. Ăn như thợ đấu
225. Ăn như trảng, làm như bão
226. Ăn no giậm chuông
227. Ăn no, lo được
228. Ăn no lòng, nói mất lòng
229. Ăn no, mặc ấm
230. Ăn no ngủ kỹ
231. Ăn no ngủ kỹ, chống tĩ lên trời
232. Ăn no rồi lại nằm quèo
233. Ăn no, tằm mát
234. Ăn no tức bụng
235. Ăn no vác nặng
236. Ăn no chạy làng
237. Ăn nói một giọng
238. Ăn nổi bảy quăng ra, nổi ba quăng vào

239. Ăn nơi, nằm chốn
240. Ăn ốc nói mò
241. Ăn ở như bát nước đầy
242. Ăn ở trần, mặc mặc áo
243. Ăn phải bả
244. Ăn phải bùa
245. Ăn phải dưa
246. Ăn quà như mở khoét
247. Ăn quả nhả hạt
248. Ăn quả nhớ kẻ trồng cây
249. Ăn quanh ăn quẩn
250. Ăn rau ăn cháo
251. Ăn ráy ngứa miệng
252. Ăn rồi lại nằm khoèo
253. Ăn sau là đầu cát dọn
254. Ăn sâu ngậm cánh
255. Ăn se sẻ để ăn voi
256. Ăn sống ăn sót
257. Ăn sung mặc sướng
258. Ăn sung ngồi gốc cây sung

259. Ăn sung trả ngái
260. Ăn tái trả hồi
261. Ăn tái ăn tam
262. Ăn tại phủ, ngủ tại công đường
263. Ăn tám lạng, trả nửa cân
264. Ăn tàn phá hại
265. Ăn táo trả hột
266. Ăn tằn, ở tiện
267. Ăn tham chắc, mặc tham bền
268. Ăn tham như gấu
269. Ăn tham thàm, làm ăn tay
270. Ăn tham thàm, làm chốc mép
271. Ăn thanh nói lịch
272. Ăn thật làm dối
273. Ăn thật làm giả
274. Ăn theo thuở, ở theo thì
275. Ăn thì ăn những miếng ngon
- Làm thì chọn việc cón con mà làm
276. Ăn thì có, mó thì không
277. Ăn thì ha hả, trả thì ngùi ngùi

278. Ăn thì no, cho thì tiếc, để dành thì thiu 108
279. Ăn thịt người không biết tành 109
280. Ăn thô nói tục 110
281. Ăn thủng nồi trôi rế 111
282. Ăn thúng trả đấu 112
283. Ăn thừa bỏ mứa 113
284. Ăn to nói lớn 114
285. Ăn tôm cầu đầu, ăn trâu nhả bã 115
286. Ăn trả bữa 116
287. Ăn trái nhớ kẻ trồng cây  
Ăn gạo nhớ kẻ đơm, xay, giã, sàng 117
288. Ăn trắng miệng 118
289. Ăn trắng mặc trơn 119
290. Ăn trâu không rể, như rể nằm nhà ngoài 120
291. Ăn trâu thì ngổ trâu ra 121
292. Ăn trên ngồi trốc 122
293. Ăn tro bọ trấu 123
294. Ăn trộm ăn cướp thành phật thành tiên  
Đi chùa đi chiến bán thân bất toại 124
295. Ăn trộm có tang, chơi ngang có tích 125

296. Ăn trông nồi, ngồi trông hướng 126
297. Ăn trứng thì đừng ăn con 127
298. Ăn trước bước mau, ăn sau bước thua 128
299. Ăn tục nói khoác 129
300. Ăn tùy chốn, bán vốn tùy nơi 130
301. Ăn tùy nơi, chơi tùy chốn 131
302. Ăn tuyết, nằm sương 132
303. Ăn từ đầu dần đến cuối đuôi 133
304. Ăn tươi nuốt sống 134
305. Ăn vàng ăn bạc gì 135
306. Ăn vật quen mồm 136
307. Ăn vi chủ, ngủ vi tiên 137
308. Ăn vóc, học hay 138
309. Ăn vung bỏ vãi 139
310. Ăn vụng chóng no 140
311. Ăn vụng không biết chùi mép 141
312. Ăn vụng như chớp 142
313. Ăn vừa, ở phải 143
314. Ăn vương, bỏ vãi 144
315. Ăn xong quét mỏ 145

316. Ăn xôi chùa, ngọng miệng
317. Ăn xôi, ở thì
318. Ăn xưa chùa sau
319. Ấm cật no lòng
320. Ấm no, vua bếp hay
321. Ba bữa cơm chín
322. Bát cơm phiếu mẫu
323. Bát mồ hôi đổi bát cơm
324. Bát nước giải bằng vại thuốc
325. Biết đâu ma ăn cỗ
326. Biết tay ăn mặn thì chữa
327. Bò ăn mạ thì dạ bò hay
328. Bò chết chẳng khỏi rơm
329. Bóc bánh chẳng được dính tay
330. Bỏ đục chắm nước mắm cáy
331. Bỏ đục đầu đến bàn ba
332. Bờ xôi, ruộng mật
333. Bụng đói, cật rét
334. Bụng đói, đầu gối phải bò
335. Bụng đói miệng khát

336. Bụng đói thì tai điếc
337. Bụt không thêm ăn mây ma
338. Bụt nhiều, oản ít
339. Bưng cơm, rót nước
340. Cà riêng cà tỏi
341. Cà thâm bỏ góc chạn, đến khi hoạn nạn lại hỏi đến cà thâm
342. Cả ăn, cả lo
343. Cả ăn, cả mặc lại càng cả lo
344. Cả nhà được ăn, một thân chịu tội
345. Cả vú lấp miệng em
346. Cá không ăn muối cá ươn
347. Cá no mỗi cũng khó đủ lên
348. Cái giá cần đôi
349. Cạn tàu ráo máng
350. Cao lương mỹ vị
351. Cay như ớt
352. Cấn chẳng vỡ hột cơm
353. Cấn hột cơm chẳng vỡ
354. Cầm đũa tay chiêu, đập niêu không vỡ

355. Cẩn câu cơm  
356. Cẩn tái cải dừ  
357. Câu chuyện làm quà  
358. Chẳng ăn chẳng chơi, nửa đời cũng ra ma  
359. Chẳng cơm chẳng cháo, mạnh bạo gì thầy  
360. Chẳng được ăn cũng lăn lấy vốn  
361. Chẳng ăn được thì đập đổ  
362. Chẳng được miếng thịt miếng xôi  
Cũng được lời nói cho nguôi tấm lòng  
363. Chẳng được no lòng cũng được mát ruột  
364. Chẳng làm thời đói, làm thời chơi xương hom  
365. Chén đầy, chén vơi  
366. Chén tạc, chén thù  
367. Chê cam sành, gặp quýt hôi  
368. Chê tôm lại phải ăn tôm  
Chê rau muống héo lại om dưa già  
369. Chết đói chết khát  
370. Chết thềm chết nhát  
371. Chị em dâu như bầu nước lã  
372. Chị em, nắm nem ba đồng

373. Chia bùi, sẻ ngọt  
374. Chiêm cứng, ré mềm  
375. Chó ghét đứa gặm xương, mèo thương người hay nhử  
376. Chó già, gà non  
377. Chó già giữ xương  
378. Chó nào ăn được cứt thuyền chài  
379. Chó ngáp phải ruồi  
380. Chó ngồi bàn độc  
381. Chó nhà què đòi ăn mắm mực  
382. Chọc bát cơm, đơm bát cháo  
383. Chọn canh, kén cá  
384. Chỗ ăn, chốn nằm  
385. Chồng ăn chả, vợ ăn nem  
386. Chồng chê thì mặc chồng chê  
Dưa khú nấu với cá trê ngọt lừ  
387. Chờ hết nước hết cái  
388. Chua như giấm  
389. Chua vãi đá  
390. Chuối đút miệng voi

391. Chuột chê xó bếp chẳng ăn  
 392. Chó chê cơm nguội  
 393. Chuột chù nếm giấm  
 394. Chuột sa chĩnh gạo  
 395. Chưa đi chợ đã lo ăn quà  
 396. Chưa học làm đã học ăn bột  
 397. Chưa làm vòng đã mong ăn thịt  
 398. Chưa vật lông đã thui  
 399. Chưa ăn cỗ đã chực chia phần  
 400. Chưa được ăn bánh, bóc lá đã từng  
 401. Chực như chó chực máu giác  
 402. Chửi như chó ăn vĩa mắm  
 403. Co cốp cho cốp nó ăn  
 404. Cò kiếm cò nốc, cóc kiếm cóc ăn  
 405. Có bát ăn  
 406. Có bát để  
 407. Có bụng ăn, có bụng lo  
 408. Có cá thì tha gấp mắm  
 409. Có cháo, đòi chè

410. Có con mà gả chồng gần  
 Có bát canh cần nó cũng đem cho  
 411. Có cứt, có chó  
 412. Có đức mặc sức mà ăn  
 413. Có gạo thì nạo ra cơm  
 414. Có khó mới có miếng ăn  
 Không dưng ai dễ mang phần đến cho  
 415. Có lá lốt, tình phụ xương sông  
 416. Có làm, có trồng, có trồng, có ăn  
 417. Có má ở nhà mới có cà mà ăn  
 418. Có nếp mừng nếp, có tẻ mừng tẻ  
 419. Có nửa thàng gạo, khẩn trời làm mưa  
 420. Có rau ăn rau, có cháo ăn cháo  
 421. Có răng thì để răng nhai  
 Không răng lợi gặm chẳng sai miếng nào  
 422. Có thì ăn, không có bấp bụng mà chịu  
 423. Có thịt đòi xôi  
 424. Có thóc cúng thóc, có tiền cúng tiền  
 425. Có thóc mới cho vay gạo  
 426. Có thực mới vực được đạo



427. Có tiếng không có miếng  
428. Có trâu, chẳng để môi thâm  
429. Có trâu mà chẳng có voi  
430. Có xôi nói với xôi, có thịt nói với thịt  
431. Coi miếng ăn như cái tàn cái tán  
432. Con ăn một, mẹ ăn hai  
433. Con có khóc, mẹ mới cho bú  
434. Con gái chỉ ăn xó bếp, chết gằm chạn  
435. Con heo kén ăn khó nuôi  
436. Con mèo, con mèo, con meo  
    Muốn ăn thịt chuột thì leo xà nhà  
437. Con ngựa đau, cả tàu không ăn cỏ  
438. Con ơi chớ lấy vợ giàu  
    Cơm ăn chê hẩm, cá kho bầu nó chê tanh  
439. Con rô cũng tiếc, con giếc cũng muốn  
440. Con sâu bỏ rầu nổi canh  
441. Còn ăn, hết nhịn  
442. Còn áp vú mẹ  
443. Còn duyên kén cá chọn canh  
    Hết duyên củ ráy, dưa hành cũng trôi

444. Cố đấm ăn xôi  
445. Cố đấm ăn xôi: đấm thì vô hồi, xôi chẳng được ăn  
446. Cố đấm ăn xôi, xôi lại hằm  
447. Cốc mò, cò xơi  
448. Công ăn, việc làm  
449. Công cấy là công bỏ, công làm cỏ là công ăn  
450. Công nợ trả dần, cháo nóng húp quanh  
451. Cơm ai nấy ăn, việc ai nấy làm  
452. Cơm áo gạo tiền  
453. Cơm ăn chẳng hết thì treo  
    Việc làm chẳng hết thì kêu lảng giềng  
454. Cơm ăn, tiền lấy  
455. Cơm ba bát, áo ba manh  
456. Cơm ba bát, áo ba manh, đôi chẳng xanh, rét  
    chẳng chết  
457. Cơm bạc, dưa ngà  
458. Cơm bưng, nước rót  
459. Cơm bưng tận miệng  
460. Cơm cà là nhà có phúc  
461. Cơm cả rá, cá cả nồi

462. Cơm cá chả chim
463. Cơm cha áo mẹ ăn chơi  
Cất bát cơm người, đổ bát mồ hôi
464. Cơm cha, áo mẹ, công thầy
465. Cơm chẳng ăn, gạo còn đó
466. Cơm chẳng lành, canh chẳng ngọt
467. Cơm chấm cơm
468. Cơm chéo áo, gạo chéo khăn
469. Cơm chín tới, cải vòng non, gái một con, gà mái ghe
470. Cơm chờ, canh đợi
471. Cơm gà, cá gỏi
472. Cơm gạo mùa, thổi đầu chùa cũng chín
473. Cơm hàng, cháo chợ
474. Cơm hẩm ăn với cà kho  
Chồng xấu, vợ xấu những lo mà gầy
475. Cơm hẩm, cà meo
476. Cơm hàu, cháo dẫn
477. Cơm kê miệng chẳng ăn
478. Cơm kê ngày, cày kê buổi

479. Cơm là gạo, áo là tiền
480. Cơm lam, muối ống
481. Cơm nắm, cơm vắt
482. Cơm nặng, áo dày
483. Cơm ngang, khách tạm
484. Cơm nhà chúa, múa tối ngày
485. Cơm nhà, việc người
486. Cơm niêu, nước lọc
487. Cơm no, bò cưới
488. Cơm quanh rá, mạ quanh bờ
489. Cơm ráo, cháo dừ
490. Cơm sôi bớt lửa, chồng giận bớt lời
491. Cơm sôi cả lửa thì trào
492. Cơm sung, cháo giên
493. Cơm tẻ, mẹ ruột
494. Cơm tẻ no, xôi vò chẳng thích
495. Cơm thầy, cơm cô
496. Cơm thì chia nhau, rau thì tháo khoán
497. Cơm thừa, canh cạn
498. Cơm thừa, gạo thiếu

499. Cơm trắng ăn với chả chim  
 Chồng đẹp vợ đẹp những nhìn mà no
500. Cơm trắng, cá ngon
501. Cơm treo, mèο nhịn đói
502. Cơm trời, nước giếng
503. Cơm và, cháo húp
504. Cơm vào dạ như vạ vào miệng
505. Cơm vua, nợ dân
506. Cú có cú ăn, vọ không có ăn, vọ lặn ra chết
507. Cú dòm nhà bệnh
508. Cú đói ăn con
509. Cú kêu cho ma ăn
510. Cửa ăn, cửa để
511. Cửa ăn, ngăn để
512. Cửa chẳng ngon, nhà nhiều con cũng hết
513. Cửa dưng tận miệng
514. Cửa làm ăn no, cửa cho ăn thêm
515. Cửa rẻ là cửa ôi, cửa đắt nôi là cửa chẳng ngon
516. Cửa thập phương, ăn mảy lộc Phật
517. Cướp cơm chim

518. Da bánh mật
519. Da trắng như trứng gà bóc
520. Dai như đĩa dói
521. Dai như kẹo kéo
522. Dại, dễ bán mà ăn
523. Dáng chú mình trông cũng xinh  
 Cơm ngày ba bữa còn rình cơm em
524. Dẻo như kẹo kéo
525. Dĩ ăn vi thủ, dĩ ngủ vi tiên
526. Dĩ thực vi tiên
527. Dễ ngon dễ ngọt
528. Dốc bỏ, thương kẻ ăn đong
529. Dù no, dù đói cho tươi  
 Khoan ăn, bớt ngủ là người lo toàn
530. Dùi đục chấm mắm cáy
531. Dủ thính cũng không dám
532. Dưa khú nấu với cá trê càng mềm
533. Dửng dưng như bánh chưng ngày tết
534. Đãi bôi ơi hỡi đãi bôi  
 Có một đầu tằm đãi mười khúc sông

535. Đại lân nằm gốc cây sung
536. Dạn bọc đường
537. Đánh bạc quen tay, ngủ ngày quên mắt, ăn vật quen mồm
538. Đánh điệu thuốc cầm hơi
539. Đánh mõ không bằng gõ thớt
540. Đánh nhau chia gạo, mời nhau ăn cơm
541. Đánh như táo đổ mặt mâm
542. Đào hồ thả sen, làm men ủ bột
543. Đau răng ăn cốm
544. Đắng cay ngậm quả bồ hòn
545. Đắng như bồ hòn
546. Đắng như mật cá mè
547. Đắt cá hơn rẻ thịt
548. Đắt chè hơn rẻ nước
549. Đắt lúa tẻ, rẻ lúa nếp
550. Đắt muối, ế cà
551. Đắt như tôm tươi
552. Đám mồm, đám miệng
553. Đắt vua, cơm trời

554. Dầu chếp, mếp trôi, môi mè, lườn trắm
555. Dầu gà, má lợn
556. Dầu tôm nấu với ruột bầu  
 Chồng chan, vợ húp gật đầu khen ngon
557. Đẹp như cái tép kho tương
558. Đẹp như cái tép kho tương  
 Kho đi kho lại nó trương phềnh phềnh
559. Đẹp vàng son, ngon mật mỡ
560. Đến chậm gặm xương
561. Đến đầu, đến đũa
562. Đỉnh đoảng như rau cần nấu suông
563. Đi chợ ăn quà, về nhà đánh con
564. Đi đến nước Lào phải ăn mắm ngóe
565. Điều thuốc, miếng trâu
566. Đo lọ nước mắm, đếm củ dưa hành
567. Đỏ thì vàng son, ngon thì mật mỡ
568. Đói ăn muối cũng ngon
569. Đói ăn rau, đau uống thuốc
570. Đói ăn rau má, chớ ăn bậy bạ mà chết
571. Đói ăn vụng, túng làm càn

572. Đói bụng ăn rau má  
573. Đói cho chết, ba ngày tết cũng no  
574. Đói cho sạch, rách cho thơm  
575. Đói chữa qua, xí xa đã đến  
576. Đói cơm hơn no rau  
577. Đói dầu gói phải bò  
578. Đói không tha ai, giàu ra có phận  
579. Đói lòng ăn bột chà là  
    Để cơm nuôi mẹ, mẹ già yếu răng  
580. Đói lòng ăn nắm lá sung  
    Chồng một thì lấy, chồng chung thì đừng  
581. Đói lòng ăn nửa trái sim  
    Uống lụng bát nước đi tìm người thương  
582. Đói năm, không ai đói bữa  
583. Đói như cào  
584. Đói no một vợ một chồng  
    Một niêu cơm tấm dầu lòng ăn chơi  
585. Đói ông ở nhà, không đói bà đi chợ  
586. Đói thì ăn củ ăn khoai  
    Chớ thấy lúa trở thán hai mà mừng

587. Đói thì ăn khế, ăn sung  
    Trông thấy mẹ chồng thì nuốt chẳng trôi  
588. Đói thì ăn ngô, ăn khoai  
    Đừng ở với dượng điếc tai lảng giềng  
589. Đói thì ăn rau, đau thì uống thuốc  
590. Đói thì sang Bắc, chạy giặc thì xuống Nam  
591. Đói thì thềm thịt thềm xôi  
    Hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường  
592. Đói trẻ chớ vội lo, giàu trẻ chớ vội mừng  
593. Đồ ăn, thức dụng  
594. Đồng tiền như miếng thịt chín  
595. Đòi cha trồng cây, đòi con ăn quả  
596. Đơm vào miệng cá  
597. Đủ ăn đủ mặc  
598. Đũa bếp khuấy nổi bung  
599. Đũa mộc chời mâm son  
600. Đục nước, béo cò  
601. Đuổi con vào đám giỗ  
602. Đứa ăn, đứa ở  
603. Đừng ăn cây táo mà rào cây sung

604. Đùng có chết mất thì thôi  
Còn sống có lúc no xôi, chán chè
605. Được ăn, được nói, được gói đem về
606. Được ăn, thua chịu
607. Được bụng no, còn lo cật ấm
608. Được bữa cỗ, lỡ buổi cày
609. Được bữa nào, xào bữa ấy
610. Được cả cái lẫn nước
611. Được mấy hột
612. Được miếng mô nhằm miếng mô, được miếng nở  
nhằm miếng nở
613. Được một bữa cơm người, mất mười bữa cơm nhà
614. Được mùa, chớ phụ ngô khoai
615. Được mùa, kén những tám xoan  
Đến khi cơ hàn, ré cũng như chiêm
616. Được mùa thì chê cơm hẩm, mất mùa thì lảm cơm  
thiu
617. Ép như ép giò
618. Éch vô hoa dâm bụi
619. Gà ăn hơn công ăn

620. Gà béo thì bán lên Ngô, gà khô thì bán lảng giềng
621. Gà chê thóc chẳng bới, người mới chê tiền
622. Gà cựa dài thì rắn, gà cựa ngắn thì mềm
623. Gà què ăn quần côi xay
624. Gắt như mắm tôm
625. Gân chọ để nợ cho con
626. Gân chùa chẳng được ăn xôi
627. Gân nhà có giỗ không được ăn cỗ cũng được liếm  
lá
628. Gấu ăn trắng
629. Ghen vợ ghen chồng không nông bằng ghen ăn
630. Già ăn trẻ lại; gái ăn dất chồng
631. Già được bát canh, trẻ được manh áo mới
632. Già quen việc, trẻ quen ăn
633. Giã gạo thì ốm, giã cối thì khỏe
634. Giá áo, túi cơm
635. Giàu ăn, khó nhịn
636. Giàu thủ kho, nợ nhà bếp
637. Giàu dâu đến kẻ ngủ trưa  
Hay dâu đến kẻ say sưa tối ngày

638. Giàu hay mãn, bận hay ăn
639. Giàu lo bạc, đói lo cơm
640. Giàu một lộ, khó một niêu
641. Giàu một ngày ba bữa, khó đổ lửa ba lần
642. Giàu tham việc, thất nghiệp tham ăn
643. Giàu thì cơm cháo bỏ lao  
Khó thì đánh điệu thuốc lào cầm hơi
644. Giàu út ăn, khó út chịu
645. Gỏi thềm, nem thừa
646. Gỡ cho hết chấy còn gì là niêu
647. Hà tiện mà ăn cháo hoa  
Đồng đường, đồng đậu cũng ra ba đồng
648. Há miệng chờ sung
649. Hai thóc một gạo
650. Ham ăn thì mắc bẫy
651. Ham một đĩa, bỏ cả mâm
652. Hàng bác thì qua, hàng quà thì nhớ
653. Hay ăn hay uống là tướng trời sinh
654. Hay ăn mà chẳng hay làm
655. Hay ăn miếng ngon, chông con trả người

656. Hay ăn thì lăn vào bếp
657. Hay ăn vào bếp, chóng chết quản voi
658. Hay làm thì đói, hay nói thì no
659. Hết cái đến nước
660. Hết gạo thì nạo thêm khoai
661. Hết nạc, vạc đến xương
662. Hết xôi, rồi việc
663. Hoài hồng ngâm cho chuột vọc, hoài hạt ngọc cho  
ngâu vầy
664. Học xương gà, sa cảnh khế
665. Học ăn, học nói, học gói, học mở
666. Học chọc bát cơm, học đơm bát cháo
667. Hộ pháp ăn tép
668. Hộ pháp cắn trất
669. Hờn cơm, rẻ gạo
670. Hờn thóc, nhọc xay
671. Hùm dữ không ăn thịt con
672. Hùm mất hươu hơn mèo mất thịt
673. Ít ăn, ít mặc, ít lo, ít làm
674. Ít bột không nặn nhiều bánh

675. Ít ngài, dài dũa
676. Kẻ ăn, người làm
677. Kẻ ăn, người ở
678. Kẻ ăn rươi, người chịu bão
679. Kẻ dầy thưng, khinh kẻ lưng bát
680. Kén cá, chọn canh
681. Khách ba, chúa nhà bảy
682. Khách đến nhà, chẳng gà thì vịt
683. Khao binh, thưởng tướng
684. Khảm thàng, nó ngày
685. Khéo ăn, khéo nói
686. Khéo ăn thì no, khéo co thì ấm
687. Khi ăn chẳng nhớ đến tai  
Đến khi phải bồng lấy ai mà rờ
688. Khi kiến ăn cá, khi cá ăn kiến
689. Khi lành cho nhau ăn chấy, khi dữ mắng nhau  
cay nổi
690. Khi xưa ai biết ai đâu  
Chỉ vì điều thuốc, miếng trầu nên quen
691. Khi xưa ăn những gạo vay  
Bây giờ mó đến cái chày rã hơi

692. Khinh khinh như chính mồm thổi
693. Khó ăn khó nói
694. Khó nhìn miệng, mồ côi nhìn lời
695. Khó nổi đồng, giàu nổi đất
696. Khoan ăn, bớt ngủ
697. Khôn ăn cái, dại ăn nước
698. Khôn ăn người, dại người ăn
699. Khôn khéo bánh giầy, vụng dại chày cối
700. Khôn khi vô sự, thảo khi no lòng
701. Khôn kia dễ bán dại này mà ăn
702. Khôn ngoan kiếm ăn người, mặt đời kiếm ăn  
quanh
703. Không ăn ốc, phải đổ vỏ
704. Không bột sao gột nên hồ
705. Không có cá, lấy cua làm trọng
706. Không có cá, lấy rau má làm trọng
707. Không có chó, bắt mèo ăn cứt
708. Không được ăn thì đập đổ
709. Không làm thì đừng ăn
710. Không ngòi thú cũng có phần



711. Không tiền, không gạo, mạnh bạo gì thấy
712. Không tiền ngồi gốc cây đa  
Có tiền thì sẽ lân la vào hàng
713. Không xớ múi gì
714. Ky cóp cho cốp nó ăn
715. Kiếm ăn xa, độc nước
716. Kiêng ăn nhằm ngày hết gạo
717. Kiêng cái, ăn nước
718. Làm chẳng đủ đút miệng
719. Làm chẳng nên ăn
720. Làm cỗ không lo mất phần
721. Làm cỗ sẵn cho người ăn
722. Làm giàu có số, ăn cỗ có phần
723. Làm khách thì sạch ruột
724. Làm kiếp trâu ăn cỏ, làm kiếp chó ăn dờ
725. Làm người ăn tối lo mai  
Việc mình hồ dễ để ai lo tương
726. Làm rể chó xáo thịt trâu, làm dậu chó đồ xôi lại
727. Làm rể nhà giàu, vừa được cơm no, vừa được bò  
cưỡi

728. Làm ruộng ăn cơm nằm, chặn tầm ăn cơm đứng
729. Làm thì chẳng muốn bằng ai  
Ăn thì thứ nhất thứ hai trong làng
730. Làm thì ốm, đâm cốm thì siêng
731. Láo nháo như cháo trộn với cơm
732. Lắm thóc, nhọc xay
733. Lầm lằm như chó ăn vụng bột
734. Lầu bầu như chó hóc xương
735. Lấy bát mồ hôi đổi bát cơm
736. Lấy chồng ăn những của chồng  
Ăn những con mắt, khoét lòng con người
737. Lem lém như gấu ăn trắng
738. Lép bép như gà mổ tép
739. Liếm gót giày
740. Liệu cơm, gấp mắm
741. Lĩnh tuân là no rượu
742. Lo như cá nằm trên thớt
743. Lò dò như cò ăn đêm
744. Lò dò như cò bắt tép

745. Lòng vả cũng như lòng sung  
Một trăm con lợn cũng chung một lòng
746. Lời ăn tiếng nói
747. Lớn vú, bụ con
748. Lợn đói một bữa bằng người đói cả năm
749. Lợn giò, bò bắp
750. Lúc thương nhau cho đường thêm bánh  
Buổi ghét nhau tay đánh miệng la
751. Lúng búng như ngậm hột thị
752. Ma ăn mỳ bụt, bụt chẳng thèm ăn mỳ ma
753. Ma men ám ảnh
754. Ma to, giỗ lớn
755. Má bánh đúc, dạ đường phèn
756. Má bánh đúc, mặt mâm xôi
757. Mạ chiêm không có bèo dâu  
Khác nào như thể ăn trâu không voi
758. Mảnh bát ngô hơn bô bát đá
759. Mau miệng ăn, thừa miệng nói
760. Màu mỡ riêu cua
761. Máu bò cũng như tiết dê

762. Máu dàu, trâu đỏ
763. Máu gà tằm xương gà
764. Máy mắt ăn xôi, máy môi ăn thịt
765. Mặt lằm lằm như chó ăn vụng bột
766. Mặt như mặt thốt
767. Mặt phèn phẹt như cái mâm
768. Mặt tái như gà cắt tiết
769. Mâm cao, cỗ đầy
770. Mâm đồng, bát bít
771. Mâm son, bát đàn
772. Mật ngọt chết ruồi
773. Mật ngọt là tổ chết ruồi  
Những nơi cay đắng là nơi thực thà
774. Mấy đời bánh đúc có xương  
Mấy đời dì ghẻ mà thương con chồng
775. Mẹ già như chuối chín cây
776. Mẹ già ở chốn lâu tranh  
Đói no chẳng biết, rách lành chẳng hay
777. Mèo lành chẳng ở má, ả lành chẳng ở hàng cơm
778. Mèo mù vớ được cá rán

779. Mèo tha miếng thịt thì đòi  
    Kẽnh tha con lợn thì coi trừng trừng
780. Mèo tha miếng thịt xông xao  
    Kẽnh tha con lợn thì nào thấy chi
781. Mèo uống nước biển chẳng bao giờ cạn
782. Méo miệng đòi ăn xôi vò
783. Mềm như bún
784. Miếng ăn là miếng nhục
785. Miếng ăn quá khẩu thành tàn
786. Miếng cơm, tấm áo
787. Miếng huỳnh, miếng trám
788. Miếng khi đói bằng gói khi no
789. Miếng ngon, miếng lành
790. Miếng ngon nhớ lâu
791. Miếng ngon nhớ lâu, điều cơ cầu nhớ dai
792. Miếng ngon nhớ lâu, lời đau nhớ đời
793. Miếng thịt là miếng nhục
794. Miếng trâu là đầu câu chuyện
795. Miếng trâu là đầu thuốc cầm
796. Miếng trâu nên dâu nhà người

797. Miếng trâu nhận ngô là miếng trâu bỏ đi
798. Miếng ăn, núi lở
799. Miếng chào rơi, bụng khẩn trời đừng ăn
800. Miếng còn thêm, lại có nem thết khách
801. Miếng đã se, có chè thết khách
802. Miếng hỏa lò, ăn hết cơ nghiệp
803. Miếng lúng búng như ngậm hột thị
804. Miếng mật, lòng dao
805. Miếng ngon đánh ngã bát đầy
806. Miếng thơm thót, dạ ớt ngậm
807. Mong như mong mẹ về chợ
808. Mọt nào ăn được cứt sắt
809. Mồ côi cha ăn cơm với cá, mồ côi mẹ liếm lá đầu chợ
810. Mỏ lợn đòi bèo, mỏ mèo đòi mỡ
811. Mông ba ăn rốn, mông bốn ngồi tro
812. Một bát cơm rang bằng một sàng cơm thổi
813. Một bị vừng chữa chám được một bột
814. Một cái râu, một xâu bánh
815. Một lần nhóm bếp, một lần khó

816. Một lượt tát, một bát cơm  
817. Một miếng giũa làng bằng một sàng xó bếp  
818. Một miếng khi đói bằng một gói khi no  
819. Một năm làm nhà, ba năm hết gạo  
820. Một ngày hai bữa cơm đèn  
Lấy gì má phấn răng đen hỡi chàng  
821. Một nút lạt, một bát cơm  
822. Muốn ăn cá, phải thả câu  
823. Muốn ăn đậu phụ, tương Tàu  
Mài dao, đánh kéo gọt dầu di tu  
824. Muốn ăn, gấp bỏ cho người  
825. Muốn ăn hết, phải đào giun  
826. Muốn ăn lúa thì tìm giống  
827. Muốn ăn quả, phải trồng cây  
828. Muốn ăn sim chín thì vào rừng xanh  
829. Muốn ăn thì lăn vào bếp  
830. Muốn ăn, chín nhịn  
831. Muốn voi không được bát nước xáo  
832. Muốn đầu voi nấu cháo  
833. Muốn non nấu với gà đồng

834. Nai ăn đậu, nát giậu ở đó  
835. Nam mô A - di - đà Phật, đổ mật vào nồi, chưa sôi đã nếm  
836. Nam mô một bồ dao găm, một trăm con chó, một lọ mắm tôm, một ôm rau húng, một thúng rau răm  
837. Nam mô một bồ dao găm, một trăm dao mác, một vác dao bầu, một xâu thịt chó  
838. Nam thực như hổ, nữ thực như miêu  
839. Nam vô tửu như cờ vô phong  
840. Nào là cá lớn đi đâu  
Để cho cá nhỏ cắn câu thế này  
841. Nào xôi, nào chè  
842. Nát dẻo, sống bùi  
843. Nát như tương  
844. Nát như tương Bần  
845. Nay ăn tấm, mai ăn gạo  
846. Năm con năm bát, nhà nát cột xiêu  
847. Nằm gai, nếm mật  
848. Nằm giá khóc măng  
849. Nâng niu bú mớm

850. Nem chua, chả rán  
851. Nem công, chả phượng  
852. Nem lân, chả phượng  
853. Ngậm bồ hòn làm ngọt  
854. Ngậm đắng, nuốt cay  
855. Ngậm máu phun người  
856. Ngậm quả bồ hòn  
857. Ngật ngà ngật ngưỡng  
858. Nghe hơi nổi chõ  
859. Ngoai ngoái như phủ Khoái xin ăn  
860. Ngọt lọt đến xương  
861. Ngọt như đường phèn  
862. Ngọt như mía lùi  
863. Ngồi buồn nhớ mẹ ta xưa  
Miệng nhai cơm búng, lưỡi lừa cá xương  
864. Ngồi dai, khoai nát  
865. Ngồi gốc sung há miệng chực rơi  
866. Ngồi mát ăn bát vàng  
867. Ngồi mát ăn bát đầy  
868. Ngồi mát ăn bát đầy, lấy cày không đầy bát

869. Ngồi rồi sao chẳng xe gai  
Đến khi có cá mượn chài ai cho  
870. Ngồi trên giếng mà khát nước  
871. Ngủ ngày quen mắt, ăn vặt quen mồm  
872. Người ăn ốc, người đổ vỏ  
873. Người ăn thì có, người mó thì không  
874. Người ăn thì còn, con ăn thì mất  
875. Người khôn nhọc lo, đứa dại ăn no lại nằm  
876. Nhà đói mắc bệnh bá hộ  
877. Nhà gần chợ, để nợ cho con  
878. Nhà giàu ngày ăn ba bữa, nhà khó đổ lửa ba lần  
879. Nhà giàu tham việc, thất nghiệp tham ăn  
880. Nhà giàu trồng lau ra mía, nhà khó trồng củ tía  
ra bồ nâu  
881. Nhà sạch thì mát, bát sạch thì ngon  
882. Nhác đăm thì đổi chày, nhác xay thì đổi cối  
883. Nhai kỹ no lâu, cày sâu tốt lúa  
884. Nhào nhào như chào mào mổ dom  
885. Nhặt như nước ao bèo  
886. Nhặt như nước ốc

887. Nhăn nhó như nhà khó hết ăn  
888. Nhăn củ tỏi  
889. Nhăn như phản hàng thịt  
890. Nhân hiền tại mạo, trắng gạo ngon cơm  
891. Nhất ẩm, nhất trác giai do tiên định  
892. Nhất ngon là đầu cá gáy, nhất thơm là cháy cơm nếp  
893. Nhất sĩ, nhì nông, hết gạo chạy rông, nhất nông nhì sĩ  
894. Nhất thủ nhì vĩ  
895. Nhiều no, ít đủ  
896. Nhiều no lòng, ít mát ruột  
897. Nhiều tiền ăn thịt, ít tiền ăn nây  
898. Nhiều tiền mua thịt, ít tiền mua xương  
899. Nhịn đói nằm co hơn ăn no vác nặng  
900. Nhịn đói qua ngày, ăn vay phải nợ  
901. Nhịn miệng đãi khách  
902. Nhịn miệng qua ngày, ăn vay mắc nợ  
903. Nhịn như nhịn cơm sống  
904. Nhọn gai mít dai, tẹt gai mít mật

905. Nhỏ rồi lại liếm  
906. Nhờ ông vải, húp nước xuýt  
907. Nhớ ai như nhớ thuốc lao  
Đã chôn điều xuống lại đào điều lên  
908. Nhớ bát xôi dẻo, nhớ nẻo đường đi  
909. Nhớ đêm quên ngủ, nhớ ngày quên ăn  
910. Nhón bát cơm, to bó lạt  
911. Nhón chuối hột  
912. Nhón nhưng nhón chuối hột  
913. Nhón vú, bụ con  
914. Nhung nhúc như rươi tháng chín  
915. Nhung nhằng như cửa rơm  
916. Như ăn phải ớt  
917. Như cá cắn câu  
918. Như cá nằm trên thớt  
919. Như ếch vô hoa dâm bụt  
920. Như mèo thấy mỡ  
921. Như muối bỏ bể  
922. Như ngậm bồ hòn  
923. Như ngậm hột thị

924. Nhường cơm, nhường áo  
925. Nhường cơm, sẻ áo  
926. Nín như ngậm thóc  
927. No ăn, ấm mặc  
928. No ăn dất bó, đói ăn dất khoai  
929. No ăn nhà bếp, chóng chết quán voi  
930. No ba ngày tết, đói ba tháng hè  
931. No bụng, đói con mắt  
932. No cơm ấm cật  
933. No cơm ấm cật, dậm dật chân tay  
934. No cơm dựng hồng mao  
935. No cơm dựng mõ  
936. No cơm đú mõ  
937. No cơm, lành áo  
938. No cơm tấm, ấm ổ rơm  
939. No dạ, đã thềm  
940. No đồn, đói góp  
941. No gì mà no, trong mo ngoài đất  
942. No hết ngon, giận hết khôn  
943. No lòng ấm cật

944. No lòng mát ruột  
945. No nên bụt, đói nên ma  
946. No thân, ấm cật  
947. No thì ra bụt, đói ra ma  
948. No trong mo ngoài đất  
949. No xôi, chán chè  
950. No xôi, thôi cơm  
951. Nó với nó, chẳng phải thịt chó bán rao  
952. Nói chua như mế  
953. Nói dai nhách như chó nhai giẻ rách  
954. Nói dở như cám hấp  
955. Nói lúng búng như húp cháo nóng  
956. Nói mất mặt mất nhạt  
957. Nói ngon, nói ngọt  
958. Nói ngọt, lọt đến xương  
959. Nói ngọt như mía lùi  
960. Nói như dao phát thạch  
961. Nói trơn như cháo chảy  
962. Nồi bảy quăng ra, nồi ba quăng vào  
963. Nồi da nấu thịt

964. Nồi đồng, cối đá
965. Nồi đồng đánh ra lại sáng
966. Nồi đồng để nấu, chồng xấu để sai
967. Nồi đồng lại úp vung đồng
968. Nồi đồng sôi, nồi đất cũng sôi
969. Nồi nào, vung ấy
970. Nồi nát chẳng khỏi tay thợ hàn
971. Nồi nát lại về câu Nôm
972. Nồi tròn úp vung tròn, nồi méo úp vung méo
973. Nồi tròn, vung méo úp sao chớ vừa
974. Nở như bánh rán
975. Nở như gạo rang
976. Nỡ nào mèo lại ăn tham  
Bối chừng có mỡ đổ tràn lên trên
977. Nuôi lợn ăn cơm nằm, nuôi tằm ăn cơm đứng
978. Nửa nạc, nửa mỡ
979. Nửa ngô, nửa khoai
980. Nước chè tàu, giầu coi thiếc
981. Nước da bánh mật

982. Nước giữa dòng chê trong chê đục, vũng trâu đầm  
hì hục khen ngon
983. Nước lợ, cơm niêu
984. Nước sông, gạo chợ
985. Oai oái như phủ Khoái xin cơm
986. Oai oái như rắn bắt nhái
987. Ong làm mật mà không được ăn
988. Ông cả nằm trên sập vàng  
Cả ăn, cả nói, lại càng cả lo
989. Ông có chân giò, bà thò chai rượu
990. Ông thầy ăn một, bà cốt ăn hai
991. Ở gần nhà giàu, đau răng ăn cơm
992. Ớt nào là ớt chẳng cay  
Gái nào là gái chẳng hay ghen chồng
993. Phải duyên phải lứa cùng nhau  
Dẫu rằng áo vải, cơm rau cũng màng
994. Phàm ăn, tục uống
995. Phận làm em, ăn thêm vác nặng
996. Phì phà phì phèo
997. Quả báo, ăn cháo gạo rỗng



998. Quạ thấy gà thì đớp  
999. Quạ theo gà con  
1000. Quan thấy kiện như kiến thấy mỡ  
1001. Quần cháo lòng  
1002. Quần dài thì ăn mắm thối, quần đen đầu gối thì  
ăn mắm thơm  
1003. Quen ăn, bèn mùi  
1004. Quen mũi thấy mùi ăn mãi  
1005. Quýt ngọt, chanh chua  
1006. Ra dầu, ra dũa  
1007. Ra môn, ra khoai  
1008. Ra ngô, ra khoai  
1009. Ra tay, gạo xay ra cám  
1010. Rán sành ra mỡ  
1011. Rành rành như canh nấu hẹ  
1012. Rành rành như hành nấu thịt  
1013. Rao mỡ không bằng gỗ thốt  
1014. Rau bọ là vợ canh cua  
1015. Rau cháo qua thì  
1016. Rau chọn lá, cá chọn vảy

1017. Rau già, cá ươn  
1018. Rau muống tháng chín, nằng dầu nhin cho mẹ  
chồng ăn  
1019. Răng đen vì thuốc, rượu nồng vì men  
1020. Râu tôm nấu với ruột bầu  
Chồng chan, vợ húp gật đầu khe ngon  
1021. Rô anh còn tiếc, nữa giếc tôi ư  
1022. Rối như canh hẹ  
1023. Rượu không say, say vì chén  
1024. Rượu ngon chẳng nệ be sành  
1025. Rượu nhạt uống lắm cũng say  
Người khôn nói lắm dẫu hay cũng nhàm  
1026. Rượu vào, lời ra  
1027. Sa chân bước xuống ruộng dưa  
Dầu ngay cho chết cũng ngờ rằng gian  
1028. Sang Lào phải ăn mắm ngóe  
1029. Sáng ngày bồ dục chấm chanh  
Trưa gỏi cá chày, tối canh cá chày  
1030. Sáo đối thì sáo ăn đa  
Phượng hoàng lúc đối cút gà cũng ăn

1031. Say bét nhè
1032. Say khướt cò bợ
1033. Say lử cò bợ
1034. Say túy lúy
1035. Sẩy nổi, voi rế
1036. Sếu chết về môi
1037. Siêng ăn, nhác làm
1038. Sống được miếng dôi chó, chết được bó vàng tâm
1039. Sống no hơn chết thêm
1040. Sống ở đời ăn miếng dôi chó, chết xuống âm phủ biết có hay không
1041. Sống thời chẳng cho ăn nào  
Chết thì cúng giỗ mâm cao cỗ đầy
1042. Sống thời con chẳng cho ăn  
Chết thì xôi thịt làm văn tế ruồi
1043. Sống về mô mả, chẳng ai sống về cả bát cơm
1044. Sờ nổi không gạo, sờ gáo không nước
1045. Sợ bát cơm đầy, không sợ thầy lớn tiếng
1046. Sợ người ở phải, hãi người cho ăn
1047. Sớm ăn, tối nhịn

1048. Sơn hào, hải vị
1049. Sứ giả ăn trước thành hoàng
1050. Sượng mẹ, bỏ con
1051. Tam tự kinh là rình cơm nguội
1052. Tanh như mật cá mè
1053. Tay dao, tay thớt
1054. Tay đũa, tay chén
1055. Tay làm hàm nhai, tay quai miệng trẻ
1056. Tay nem, tay chạo
1057. Tay quai, miệng trẻ
1058. Tắm cao, gạo kém
1059. Tấp tưng như trẻ được cái bánh
1060. Tắt tả như người đi ăn giỗ hậu
1061. Tế sớm khỏi ruồi
1062. Tha phương cầu thực
1063. Thà ăn bắp hột chà voi  
Còn hơn giàu có mồ côi một mình
1064. Thà ăn dâu, chẳng thà ăn giàu cách mặt
1065. Thà rằng ăn nửa quả hồng  
Còn hơn ăn cả chùm sung chất lè

1066. Thả mồi, bắt bóng  
1067. Thả sắn sắt, bắt cá sộp  
1068. Thả vỏ quýt, ăn mắm ngấu  
1069. Thả vỏ quýt ăn rươi  
1070. Thách nhà giàu húp tương  
1071. Tham ăn giữ nét, chết không ai thương  
1072. Tham ăn, tục uống  
1073. Tham bụi, đánh cả bông  
1074. Tham bữa cỗ, lỡ buổi cày  
1075. Tham con giếc, tiếc con rô  
1076. Tham cơm nguội, cá kho, bỏ cơm vua, áo chúa  
1077. Tham một bát, bỏ một mâm  
1078. Tháng tám trông ra, tháng ba trông vào  
1079. Thằng mỗ có bỏ đám nào  
1080. Thầy bói lại cãi chủ nhà  
Đàn ông lại cãi đàn bà nấu ăn  
1081. Thấy ăn khoai, vác mai chạy quấy  
1082. Thấy người làm được ăn, mình xé chẵn làm vó  
1083. Thèm chày nước dãi  
1084. Thèm đến chết, chẳng thết chẳng ăn

1085. Thèm lòng, chẳng ai thèm thịt  
1086. Thèm nhỏ dãi  
1087. Thèm như gái rở thêm ngói  
1088. Theo dóm ăn tàn  
1089. Theo nheo ăn nhót  
1090. Theo voi hít bã mía  
1091. Thí một chén nước, phước chất bằng non  
1092. Thiếu gạo cạo thêm khoai  
1093. Thịn thít như thịt nấu đông  
1094. Thịt cá là hoa, tương cà là gia bản  
1095. Thịt chó chấm nước chó  
1096. Thịt đây xanh, không hành không ngon  
1097. Thịt không hành, canh không mắm  
1098. Thịt mỗ, dao bầu  
1099. Thịt nạc dao phay, xương xấu riu búa  
1100. Thịt thăn, cơm ré  
1101. Thịt thổi hơi muối bùi  
1102. Thóc cao, gạo kém  
1103. Thóc đầu, bỏ câu đấy  
1104. Thói ăn, nét ở

1105. Thợ may ăn giẻ, thợ vẽ ăn hồ  
1106. Thợ rèn không dao ăn trầu  
1107. Thơm thảo bà lão ăn thừa  
1108. Thủ thỉ ăn xỏ lợn  
1109. Thui chó nửa mùa hết rơm  
1110. Thui ra mới biết béo gầy  
Đến cơn gió cả biết cây cứng mềm  
1111. Thùng nổi, trôi rế  
1112. Thuộc như cháo  
1113. Thuộc như cháo chảy  
1114. Thứ nhất tốt mời, thứ nhì ngồi dai  
1115. Thừa bát, gạt xuống mâm  
1116. Thực túc, binh cường  
1117. Thương con cho roi cho vọt, ghét con cho ngọt cho bù  
1118. Thương gặm xương chả được  
1119. Thương nhau cho nhau ăn cháy, ghét nhau nói nhau cay nổi  
1120. Tích cốc phòng cơ, tích y phòng hàn  
1121. Tiếc công xúc tép nuôi cò  
Đến khi cò lớn, cò dò, cò đi

1122. Tiếc thay hạt gạo tám xoan  
Thối nổi đồng diều lại chán nước cà  
1123. Tiếc thay hạt gạo trắng ngần  
Thối nổi đồng diều lại vắn than rơm  
1124. Tiếc thịt trâu toi  
1125. Tiên có ít, thịt muốn nhiều  
1126. Tiên dư, thóc mục  
1127. Tiên hết, gạo không  
1128. Tiên hết, gạo không, khôn ngoan rùa mốc  
1129. Tiên không một đồng, muốn ăn hồng không hột  
1130. Tiên lưng, gạo bị  
1131. Tiên trao, cháo mục  
1132. Tiên trâu thuốc  
1133. Tiếng ai như tiếng xứ Đoài  
Ăn gạo thì ít, ăn khoai thì nhiều  
1134. Tiếng chào cao hơn mâm cỗ  
1135. Tiêu tiên như ăn gỏi  
1136. To như chuối hột không bày cỗ nào  
1137. Tốt vàng son, ngon mật mỡ  
1138. Trán bánh chưng, lưng tôm càng

1139. Trăm cay, nghìn đắng
1140. Trăm dâu đổ đầu tằm
1141. Trăm đám cưới không bằng hàm dưới cá trê
1142. Trăm hạt cơm có hạt vãi hạt rơi
1143. Trăm tội đổ đầu nhà oản
1144. Trăm voi không được bát nước xáo
1145. Trâu bò được ngày phá dỡ, con cháu được ngày giỗ ông
1146. Trâu buộc ghét trâu ăn
1147. Trâu chậm uống nước dở, trâu ngơ ăn cỏ héo
1148. Trâu chậm uống nước đục
1149. Trâu chết mặc trâu, bò chết mặc bò, củ tỏi giắt lưng
1150. Trâu đen ăn cỏ, trâu đỏ ăn gà
1151. Trâu đồng nào ăn cỏ đồng ấy
1152. Trâu đồng ta ăn cỏ đồng ta  
Tuy rằng cỏ cụt nhưng mà cỏ thơm
1153. Trâu lành không ai mặc cả, trâu ngã lăm kẻ cầm dao
1154. Trâu ta ăn cỏ đồng ta
1155. Treo đầu dê, bán thịt chó

1156. Trên sông, dưới khê, tứ bề nhào nhoét
1157. Trông mặt mà bắt hình dong  
Con lợn có béo thì lòng mới ngon
1158. Trồng cây chua ăn quả chua, trồng cây ngọt ăn quả ngọt
1159. Trồng cây có ngày ăn quả
1160. Trời đánh còn tránh bữa ăn
1161. Trời đất hương hoa, người ta cơm rượu
1162. Trời quả báo, ăn cháo gạo rắng
1163. Trời sao trời ở chẳng cân  
Kẻ ăn không hết, người lần chẳng ra
1164. Trước sao dằm thắm muôn phần  
Giờ sao đĩnh đoảng như cần nấu sùng
1165. Trưởng giả thiếu trả nấu cơm
1166. Túi cơm, giá áo
1167. Tương cà là gia bản
1168. Uốn câu vừa miệng cá
1169. Uống máu ăn thề
1170. Uống máu người không tanh
1171. Uống nước chè tàu, ăn trâu coi thiếc

1172. Uống nước dễ quên người đào mạch
1173. Uống nước không chừa cạn
1174. Uống nước lã cảm hơi
1175. Uống nước nhớ kẻ đào giếng
1176. Uống nước nhớ nguồn
1177. Ước của trái chua
1178. Vào quả cà, ra quả táo
1179. Vay mặt, trả gừng
1180. Vảy cá còn hơn lá rau
1181. Vắng chúa nhà, gà vọc niêu tôm
1182. Vắng dần ông quanh nhà, vắng đàn bà quanh bếp
1183. Vắt chân chữ ngũ, đánh củ khoai lang
1184. Vắt mũi không đủ đút miệng
1185. Vặt đầu cá, vá đầu tôm
1186. Vặt ngon đâu đến thú ta  
 Những trâu hạ địa, những gà chết toi
1187. Vét nổi ba mươi cũng đầy niêu mốt
1188. Vì chàng thiếp phải mò cua  
 Những như thân thiếp thì mua mấy đồng
1189. Vì con lợn, đoạn chuối mới đến chợ

1190. Vì đầu heo, gánh gốc chuối
1191. Vị tình, vị nghĩa, chẳng ai vị đĩa xôi
1192. Việc làm tôi không bằng bác, bánh đúc kẹo lạc bác  
 chẳng bằng tôi
1193. Vịt già, gà to
1194. Vỏ quýt dày có móng tay nhọn
1195. Vô tửu bất thành lễ
1196. Vợ đũa cả năm
1197. Vợ chồng cùng một tuổi, ngồi duỗi mà ăn
1198. Vợ chồng như đũa có đôi
1199. Vợ dại không hại bằng đũa vênh
1200. Vú bánh giầy, má bánh đúc
1201. Vuông như bánh chưng tám góc
1202. Vừa được ăn, vừa được nói, vừa được gói mang về
1203. Xanh không thủng, cá đi đàng nào
1204. Xấu hổ nhưng mà tốt long, đến khi no lòng tốt cả  
 long lẫn hổ
1205. Xấu máu đòi ăn của độc
1206. Xấu mặt, chặt dạ
1207. Xấu mặt xin tương, cả phường cùng húp

1208. Xé mắt mút tay
1209. Xem trong bếp, biết nét đàn bà
1210. Xi xà xì xụp
1211. Xôi hồng bông không
1212. Xưa kia ăn đậu ở đâu  
Bây giờ có bí chề bầu là hơi
1213. Xưa kia ăn những của chồng  
Kiếm được một đồng đùng đình ăn riêng
1214. Yêu cho ăn cháy, ghét cho cay nôi
1215. Yêu cho roi vọt, ghét cho ngọt cho bùi
1216. Yêu nhau bốc bãi giần sàng  
Ghét nhau đĩa ngọc mâm vàng chớ thây
1217. Yêu nhau cau bảy bổ ba  
Ghét nhau cau bảy bổ ra làm mười
1218. Yêu nhau trâu vỏ cũng say  
Ghét nhau cau đậu dây khay chẳng màng

## THƯ MỤC TRA THEO CHỦ ĐỀ

Thư mục này sắp xếp các câu thành ngữ, tục ngữ và ca dao liên quan đến tập quán ăn uống theo một số chủ đề. Với những câu đa nghĩa, chúng tôi sẽ ghi ở nhiều chủ đề khác nhau.

### 1. Món ăn và việc ăn uống

9, 23, 24, 79, 83, 84, 120, 135, 136, 137, 148, 149, 150, 151, 159, 160, 162, 163, 164, 186, 192, 203, 206, 214, 217, 234, 247, 253, 255, 271, 285, 286, 288, 290, 291, 296, 324, 356, 374, 376, 377, 389, 390, 463, 470, 472, 473, 481, 482, 489, 490, 491, 493, 494, 495, 501, 504, 547, 555, 556, 563, 569, 570, 577, 590, 592, 631, 646, 660, 661, 662, 668, 669, 698, 718, 724, 727, 750, 805, 812, 817, 838, 839, 841, 843, 849, 850, 851, 883, 884, 885, 890, 891, 893, 894, 895, 896, 897, 903, 938, 939, 943, 948, 949, 962, 968, 973, 974, 1004, 1013, 1015, 1016, 1018, 1023, 1025, 1028, 1037, 1038, 1039, 1046, 1047, 1049, 1051, 1068, 1091, 1093, 1094, 1095, 1096, 1097, 1098, 1099, 1100, 1133, 1140, 1155, 1159, 1160, 1166, 1168, 1179, 1192, 1194, 1209.

## 2. Dả phá thói phạm ăn, tục uống

14, 56, 57, 58, 96, 98, 99, 104, 119, 123, 126, 132, 133, 134, 140, 152, 153, 154, 155, 158, 161, 165, 168, 179, 183, 187, 190, 198, 199, 204, 208, 209, 212, 213, 215, 216, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 234, 238, 245, 246, 254, 256, 261, 268, 269, 270, 275, 280, 281, 283, 293, 299, 303, 304, 306, 309, 310, 312, 314, 325, 370, 377, 382, 383, 397, 400, 402, 410, 412, 424, 432, 433, 439, 445, 446, 447, 462, 524, 528, 538, 544, 564, 572, 586, 602, 610, 613, 616, 617, 634, 637, 639, 643, 652, 653, 655, 656, 657, 658, 682, 730, 731, 734, 737, 738, 742, 782, 785, 799, 802, 811, 824, 829, 836, 837, 870, 930, 939, 961, 989, 993, 1002, 1003, 1024, 1030, 1031, 1032, 1033, 1034, 1036, 1050, 1052, 1053, 1055, 1070, 1071, 1072, 1073, 1074, 1075, 1076, 1078, 1080, 1082, 1085, 1086, 1110, 1113, 177, 1191, 1202, 1204, 1205, 1206.

## 3. Phê phán thói hư tật xấu

11, 12, 13, 14, 15, 22, 26, 27, 36, 37, 38, 39, 41, 52, 58, 65, 68, 78, 81, 82, 87, 88, 89, 96, 97, 100, 101, 107, 115, 116, 122, 128, 129, 140, 142, 144, 145, 147, 165, 168, 172, 175, 176, 178, 181, 226, 231, 232, 236, 237, 240, 242, 249, 252, 264, 265, 272, 273, 276, 277, 278, 279, 280, 282, 289, 292, 299, 309, 314, 315, 317, 345, 349, 352, 353, 354, 357, 361, 372, 378, 382, 383, 384, 386, 396, 397, 398, 399, 400, 403, 410, 416, 424, 432, 440, 441, 445, 446, 447, 448, 477,

396

478, 479, 485, 486, 487, 488, 517, 518, 521, 522, 524, 525, 528, 531, 535, 536, 537, 538, 544, 564, 567, 572, 586, 600, 602, 616, 617, 624, 625, 630, 634, 635, 648, 649, 652, 680, 681, 682, 690, 692, 693, 709, 717, 719, 720, 731, 734, 735, 737, 740, 752, 754, 760, 761, 766, 767, 768, 773, 774, 776, 777, 782, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 806, 808, 810, 813, 824, 829, 831, 832, 835, 836, 837, 854, 857, 859, 860, 861, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 870, 881, 883, 886, 904, 918, 919, 922, 925, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 977, 978, 981, 989, 995, 1009, 1040, 1041, 1059, 1065, 1066, 1087, 1088, 1089, 1092, 1105, 1106, 1107, 1108, 1117, 1124, 1128, 1143, 1148, 1152, 1154, 1164, 1169, 1171, 1172, 1176, 1178, 1180, 1182, 1184, 1211, 1212.

## 4. Cách xử thế

10, 17, 18, 25, 30, 35, 40, 55, 59, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 108, 109, 156, 157, 166, 180, 182, 184, 185, 204, 228, 241, 248, 254, 259, 260, 263, 287, 297, 300, 301, 305, 311, 313, 326, 358, 362, 413, 437, 438, 439, 442, 491, 492, 530, 561, 575, 580, 581, 585, 589, 604, 638, 687, 688, 695, 697, 699, 690, 716, 788, 818, 830, 898, 899, 901, 902, 988, 1017, 1024, 1062, 1063, 1064, 1083, 1084, 1090.

## 5. Thân phận cực khổ của con người

8, 16, 19, 20, 21, 42, 53, 90, 110, 111, 146, 235, 250, 302, 323, 333, 369, 370, 451, 475, 476, 493, 539, 573, 588,

397



736, 819, 820, 845, 982, 983, 1014, 1061, 1138, 1139, 1144,  
1162, 1173, 1183, 1185.

### **6. Các hiện tượng tự nhiên và kinh nghiệm sản xuất**

167, 435, 449, 519, 520, 584, 587, 595, 623, 665, 738, 748,  
749, 758, 759, 814, 816, 912, 913, 963, 964, 980, 1156, 1199.

### **7. Những khía cạnh xã hội khác**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 43, 44, 45, 46,  
47, 48, 49, 50, 51, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 69, 77, 85, 86,  
91, 92, 93, 94, 95, 102, 103, 105, 106, 112, 113, 114, 117,  
118, 121, 124, 125, 127, 130, 131, 138, 139, 141, 143, 169,  
170, 171, 173, 174, 177, 179, 187, 188, 189, 191, 193, 194,  
195, 196, 197, 200, 201, 202, 205, 207, 210, 211, 227, 229,  
230, 233, 239, 243, 244, 245, 251, 257, 258, 262, 266, 267,  
274, 284, 294, 295, 298, 307, 308, 316, 318, 319, 320, 321,  
322, 325, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336,  
337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 346, 347, 348, 350,  
351, 355, 359, 360, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 371, 373,  
375, 378, 379, 380, 384, 386, 387, 390, 391, 392, 393, 394,  
400, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 410, 411, 413, 414, 416,  
417, 418, 419, 420, 421, 422, 424, 425, 426, 427, 428, 429,  
430, 433, 434, 442, 443, 448, 452, 453, 454, 455, 456, 457,  
458, 459, 460, 461, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 471, 474,  
480, 483, 484, 496, 497, 498, 499, 500, 502, 503, 505, 506,  
507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 523, 526,

527, 529, 532, 533, 534, 540, 541, 542, 543, 545, 546, 548,  
549, 550, 551, 552, 553, 554, 558, 559, 560, 562, 563, 566,  
568, 571, 574, 576, 578, 579, 583, 591, 593, 595, 596, 597,  
598, 599, 601, 603, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612,  
613, 614, 615, 618, 619, 620, 621, 622, 626, 627, 628, 629,  
632, 633, 636, 637, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 647,  
650, 651, 654, 659, 663, 664, 666, 667, 670, 671, 672, 673,  
674, 675, 676, 677, 678, 679, 683, 684, 685, 686, 687, 691,  
694, 696, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710,  
711, 712, 713, 714, 715, 721, 722, 723, 725, 726, 726, 729,  
732, 733, 739, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 751, 753,  
755, 756, 757, 762, 763, 764, 765, 769, 770, 771, 772, 778,  
779, 780, 781, 783, 784, 785, 786, 787, 789, 790, 791, 792,  
793, 794, 795, 796, 797, 798, 807, 809, 815, 821, 822, 823,  
825, 826, 827, 828, 834, 840, 842, 844, 846, 847, 848, 851,  
852, 855, 856, 858, 862, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875,  
876, 877, 878, 879, 880, 882, 887, 888, 889, 890, 892, 905,  
907, 909, 910, 911, 914, 915, 916, 917, 920, 921, 923, 924,  
926, 927, 928, 929, 936, 937, 940, 941, 942, 944, 945, 946,  
947, 950, 959, 960, 962, 965, 966, 967, 969, 970, 971, 972,  
974, 975, 976, 979, 983, 984, 985, 986, 987, 990, 991, 992,  
994, 996, 997, 998, 999, 1000, 1001, 1005, 1006, 1007,  
1008, 1010, 1011, 1012, 1020, 1021, 1022, 1026, 1027,  
1029, 1035, 1042, 1043, 1044, 1045, 1048, 1054, 1056,  
1057, 1058, 1060, 1067, 1068, 1069, 1077, 1079, 1080,  
1081, 1094.

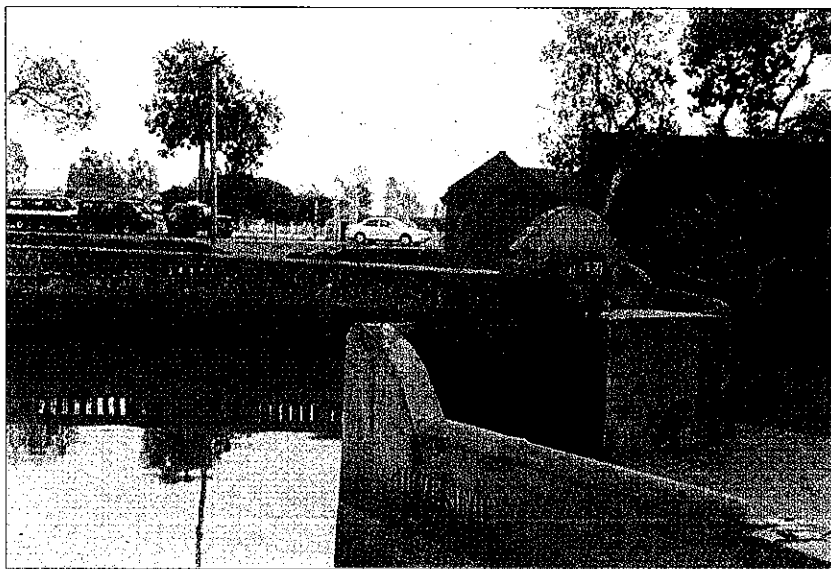
**Phụ lục 3 :**  
**MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ TẬP QUÁN ĂN UỐNG**  
**CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC**



Trồng rau



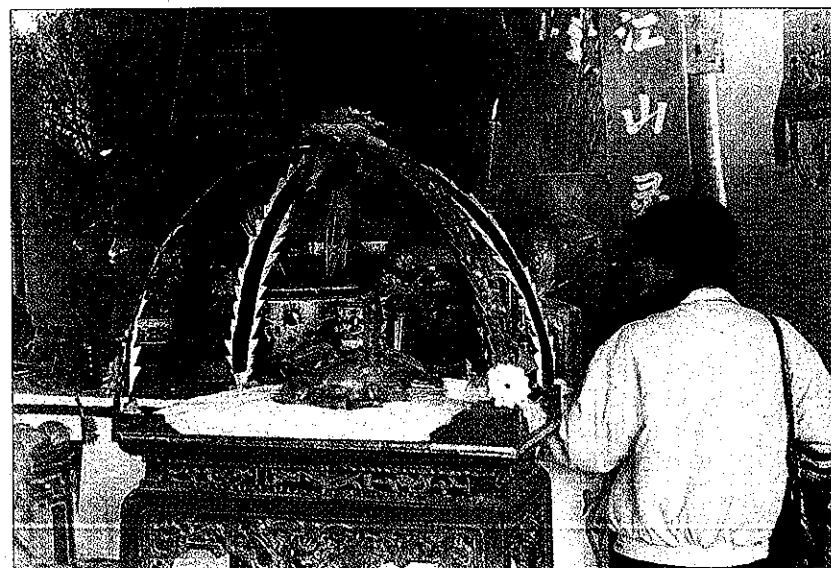
Hội làng



Giếng làng



Bán thực phẩm dọc đường làng Đình Bảng



Gà cúng trong ngày hội Lim  
(tư thể *phượng hoàng xòe cánh*)



Ngày giỗ



Cỗ giỗ



Mổ lợn (đám cưới)

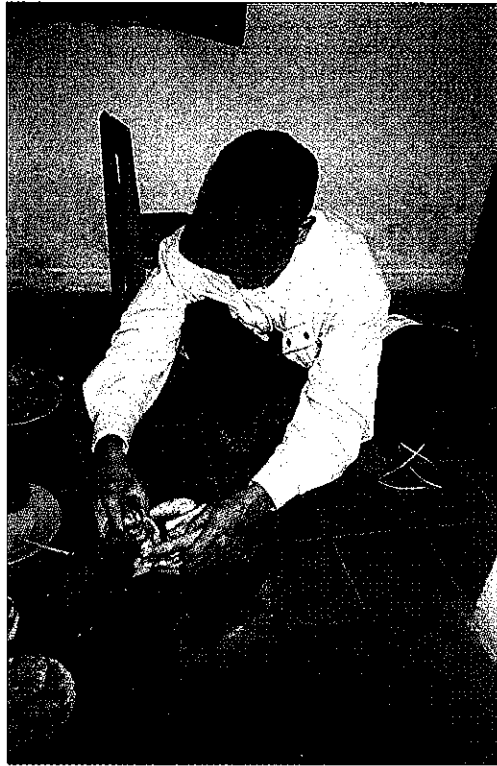


Ăn giỗ



Mổ gà

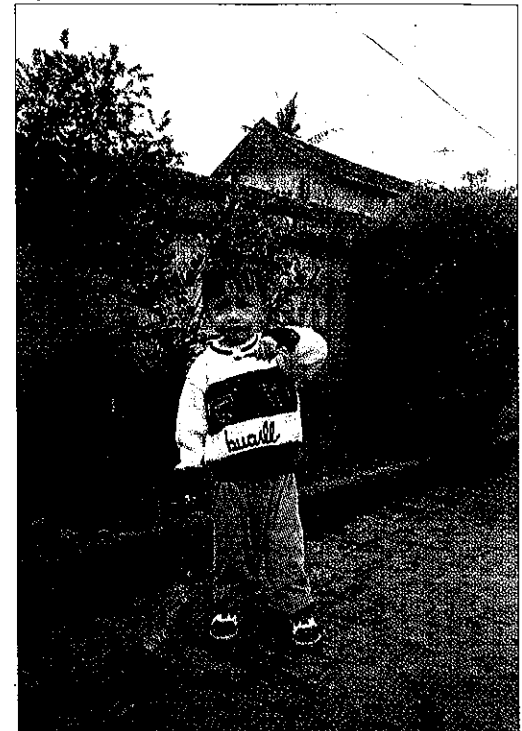
Chặt thịt gà

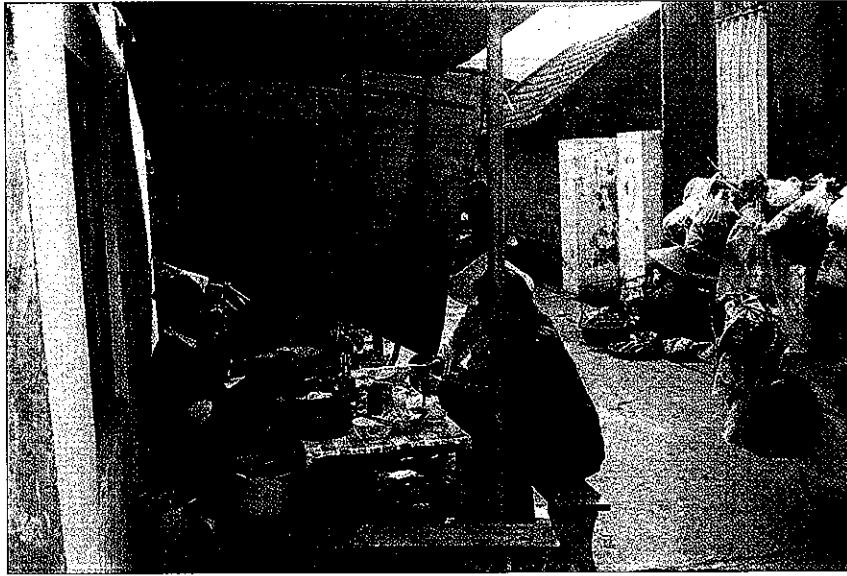


Bày cỗ đám cưới



Ăn công gà

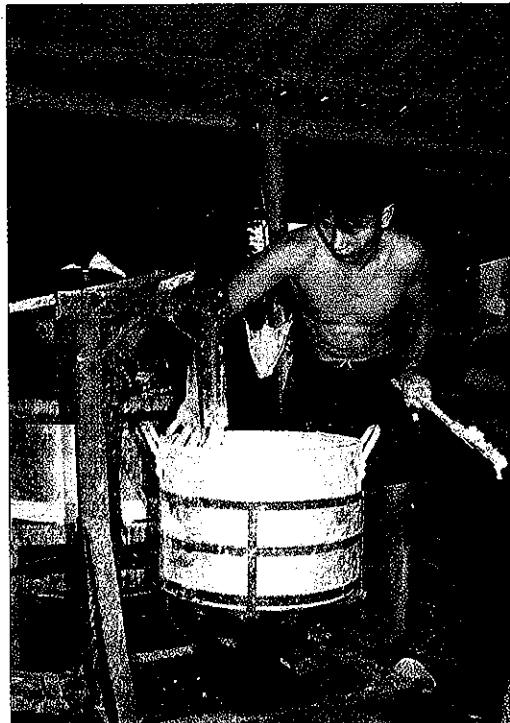




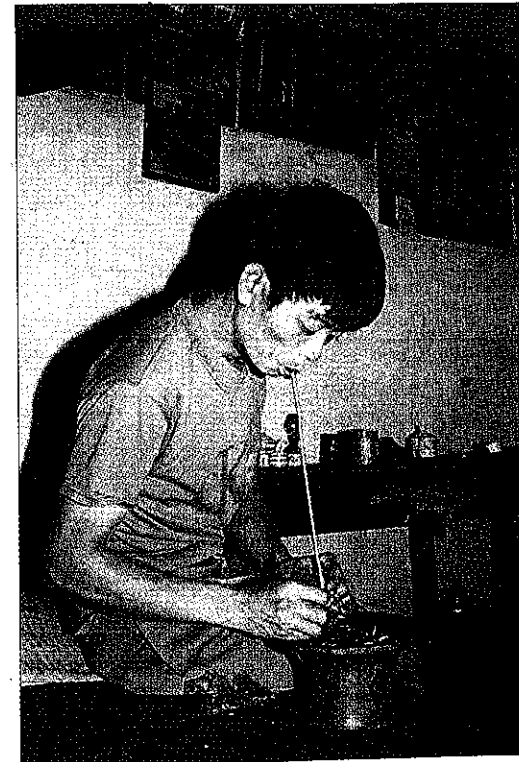
Quán ăn trên đường làng Vân (Gia Lâm - Hà Nội)



Làm bún



Quấy bột làm bún



Hút thuốc Lào

Hút thuốc lào (điều cay)



Tâm trà

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI CẢM ƠN	5
<b>Chương 1</b>	
VỀ KHUYNH HƯỚNG LÝ THUYẾT VÀ CÁCH TIẾP CẬN TRONG NGHIÊN CỨU NHÂN HỌC ĂN UỐNG TRÊN THẾ GIỚI VÀ Ở VIỆT NAM	7
<b>I. Nghiên cứu nhân học ăn uống ở một số nước trên thế giới</b>	9
1. Tập quán ăn uống	13
2. Nhân học dinh dưỡng	22
3. Nhân học an toàn lương thực	26
<b>II. Nghiên cứu nhân học ăn uống ở Việt Nam</b>	32
<b>Chương 2</b>	
NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TỰ NHIÊN, KINH TẾ, XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA VÙNG KINH BẮC TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI TẬP QUÁN ĂN UỐNG	42
<b>I. Đôi nét về vùng Kinh Bắc</b>	42
	401



II. Ảnh hưởng của điều kiện tự nhiên và sản xuất đến nguồn lương thực, thực phẩm và món ăn	47
III. Môi trường xã hội và văn hoá tác động tới tổ chức và ứng xử trong ăn uống	56
<b>Chương 3</b>	
<b>MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG</b>	59
<b>I. Cách thức chế biến</b>	59
1. Chế biến qua lửa	60
2. Chế biến không qua lửa	70
3. Kết hợp giữa chế biến qua lửa và không qua lửa	73
<b>II. Một số đặc điểm của món ăn</b>	78
1. Về nguyên liệu chế biến	78
2. Gia vị, phụ gia và thức chấm	80
3. Các nhóm món ăn	82
<b>Chương 4</b>	
<b>THỨC UỐNG, ĐỒ HÚT VÀ ĂN TRẦU</b>	92
<b>I. Thức uống</b>	92
1. Nguồn nước ăn uống	92
2. Rượu	95
3. Các loại đồ uống khác	100
<b>II. Đồ hút</b>	104

1. Thuốc láo	104
2. Thuốc phiện	108
<b>III. Ăn trầu</b>	109
<b>Chương 5</b>	
<b>ỨNG XỬ TRONG ĂN UỐNG</b>	116
<b>I. Tổ chức ăn uống</b>	116
1. Những điều kiện đảm bảo và cách thức tổ chức ăn uống	117
2. Cơ cấu bữa ăn và món ăn	123
3. Tổ chức cứu đói	128
<b>II. Những chuẩn mực về món ăn</b>	133
1. Chuẩn mực về cái ngon	133
2. Những ước định và quy ước về món ăn	140
<b>III. Cung cách cư xử trong ăn uống</b>	151
1. Trong phạm vi gia đình	151
2. Trong phạm vi cộng đồng	156
<b>IV. Những ứng ứng xử khác</b>	167
1. Một số kiêng kỵ trong ăn uống	167
2. Ăn lấy khước, ăn thê và ma thuật trong ăn uống	172
<b>Chương 6</b>	
<b>NHỮNG BIẾN ĐỔI CỦA TẬP QUÁN ĂN UỐNG</b>	177
<b>I. Ảnh hưởng ngoại nhập của tập quán ăn uống</b>	177

<b>II. Biến đổi về món ăn</b>	187
1. Sử dụng phụ gia mới trong chế biến	187
2. Sự phát triển phong phú của món ăn	189
3. Hạn chế sử dụng và mất đi một số món ăn truyền thống	191
4. Đổi thay về chất liệu của các dụng cụ chế biến và sử dụng món ăn	192
<b>III. Biến đổi về thức uống, đồ hút và ăn trâu</b>	193
<b>IV. Biến đổi về ứng xử trong ăn uống</b>	196
1. Biến đổi chuẩn mực món ăn và cơ cấu bữa ăn	196
2. Biến đổi về cách tổ chức và cư xử trong ăn uống	201
3. Biến đổi một số kiêng kỵ trong ăn uống	204
<b>KẾT LUẬN</b>	207
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>	216
<b>Phụ lục 1</b>	
<b>MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC</b>	233
<b>I. Món ăn chế biến từ thực vật</b>	234
<b>II. Món ăn chế biến từ động vật</b>	291
<b>III. Các loại dụng cụ sơ chế lương thực, thực phẩm và chế biến, chứa đựng thức ăn</b>	320

<b>Phụ lục 2</b>	
<b>THÀNH NGỮ, TỤC NGỮ VÀ CA DAO CỦA NGƯỜI VIỆT LIÊN QUAN ĐẾN TẬP QUÁN ĂN UỐNG</b>	327
<b>Phụ lục 3</b>	
<b>MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ TẬP QUÁN ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC</b>	400
<b>MỤC LỤC</b>	401

# FOOD HABITS OF THE VIET PEOPLE IN THE KINH BAC AREA

## CONTENTS

Preface	PP 5
Part One	
Theories and methodology of food Anthropology worldwide and in Vietnam	7
Part Two	
Characteristics of Kinh Bac area natural resources, socio-economics and cultural factors relating to food habits	42
<i>I. Characteristics of the Kinh Bac area</i>	42
<i>II. Impact of natural and production conditions on food resources and dishes</i>	47
<i>III. Impact of social and cultural environment on eating and food behavior</i>	56
Part Three	
Traditional dishes	59

<i>I. Cooking and processing methods</i>	59
1. Use of fire	60
2. Methods other than fire	70
3. Integration of fire use with other methods	73
<i>II. Characteristics of dishes</i>	78
1. Raw materials	78
2. Flavors, seasoning and souces	80
3. Typology of dishes	82
Part Fourth	
Beverages and Smoking materials	92
<i>I. Beverages</i>	92
1. Water resources for eating and drinking	92
2. Alcohol	95
3. Other drinks	100
<i>II. Smokes</i>	104
1. Tobacco	104
2. Drugs	108
<i>III. Betel chewing</i>	109
Part Five	
Food behaviors	116
<i>I. The Organization of eating</i>	116
1. Conditions and logistics of eating	117
2. Structure of meals and dishes	123

3. Hunger Reduction	128
<b>II. Standardization of dishes</b>	133
1. Standardization of delicious food	133
2. Regulation of dishes	140
<b>III. Food behaviors</b>	151
1. In the family	151
2. In the community	156
<b>IV. Other behaviors</b>	167
1. Taboos related to eating	167
2. Auspicious foods, food for oath taking and the shaman's role	172
<b>Part Six</b>	
Changes of food habits	177
<b>I. Impact of other countries on Vietnamese food habits</b>	177
<b>II. Changes in dishes styles</b>	187
1. New processing and cooking materials	187
2. New dishes	189
3. The reduction and disappearance of traditional dishes	191
4. Changing tools and equipment for processing and the use of dishes	192

<b>III. Changes in drinking, smoking, and betel chewing</b>	193
<b>IV. Changes in food behaviors</b>	196
1. Changes in the standardization of dishes and the structure of meals	196
2. New organization and behavior of eating	201
3. Taboo modifications	204
<b>Conclusion</b>	207
<b>References</b>	216
<b>Annex One</b>	
<b>Traditional dishes and culinary processes of Viet people in Kinh Bac area</b>	233
<b>I. Vegetable and grain dishes</b>	234
<b>II. Meat dishes</b>	291
<b>III. Tools and containers used for food processing</b>	320
<b>Annex Two</b>	
<b>Proverbs and folk verses relating to eating and cooking</b>	327
<b>Annex Three</b>	
<b>Some pictures on food habits of the viet people in the Kinh Bac area</b>	400
<b>Contents</b>	401

TẬP QUÁN ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI VIỆT VÙNG KINH BẮC

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

TS. VI QUANG THỌ

*Biên tập nội dung:*

NGUYỄN DUY MINH

*Trình bày bìa:*

TRỌNG TẤN

*Sửa bản in:*

NGUYỄN DUY MINH

**Giá: 50.000đ**

