LỜI NÓI ĐẦU

Văn hoá ẩm thực là một nội dung hiện đang được chú ý khai thác và nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực như trong ngành thương mại du lịch, dịch vụ ăn uống, hay trong các ngành văn hoá, xã hội. Đây cũng là một học phần trong chương trình đào tạo giáo viên Kinh tế gia đình. Giáo trình này được biên soạn nhằm phục vụ giảng viên và sinh viên trong việc dạy và học học phần Văn hoá ẩm thực cho ngành Kinh tế gia đình và học phần Văn hóa ẩm thực Việt Nam và thế giới ngành Văn hóa Du lịch tại các trường Đại học, Cao đẳng và các chuyên đề dành cho ngành Bếp tại các trường Hướng nghiệp, Dạy nghề. Ngoài ra sách có thể dùng làm tài liệu tham khảo cho những ai quan tâm đến lĩnh vực này. Mục tiêu của sách nhằm giúp cho người học:

- Trình bày được những yếu tố ảnh hưởng đến văn hoá ẩm thực Việt Nam; nét đặc trưng, độc đáo của ẩm thực Việt Nam nói chung và ẩm thực từng vùng miền nói riêng.
- Nêu và phân biệt được điểm chung và riêng trong ẩm thực ba miền ở Việt Nam. Phân tích được tính khoa học trong việc phối hợp và chế biến món ăn ở Việt Nam.
- Trình bày được đặc điểm văn hóa ẩm thực Trung Hoa, Nhật và Hàn Quốc. Liệt kê được một số đặc sản ở mỗi quốc gia và giới thiệu được một số món ăn chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi văn hóa mỗi quốc gia.
- Trình bày được các loại gia vị trong món ăn Âu châu, so sánh được các cách bày bàn tiệc theo phong cách Châu Âu và liệt kê được một số đặc sản ở mỗi quốc gia: Pháp, Ý, Mỹ.
- Vận dụng được trong chế biến món ăn địa phương và đánh giá được những ưu điểm của ẩm thực từng địa phương.
- Vận dụng các kiến thức về tổ chức tiệc để trình bày một bữa tiệc theo phong cách châu Âu.
- Hình thành thái độ chuyên cần, tinh thần quý trọng, bảo tồn, phát huy những vốn quý của văn hoá ẩm thực dân tộc. Hình thành ý thức tôn trọng ẩm thực các nước.

Trong giáo trình, ngoài phần quy ước về thuật ngữ sử dụng trong sách, phần hướng dẫn bài tập, nội dung chính bao gồm ba chương. Chương 1 giới thiệu các cơ sở hình thành ẩm thực Việt Nam, trong đó có các cơ sở liên quan đến yếu tố địa lý tự nhiên và yếu tố tộc người. Một số khái niệm được trình bày trong chương này, nhất là phần giới thiệu về các nguyên liệu thực phẩm, có chú thích tên tiếng Anh nhằm tạo sự thuận tiện cho người học có điều kiện tra cứu trong quá trình học tập và nghiên cứu. Việc nắm vững tên các nguyên liệu và thực phẩm bằng tiếng Anh cũng là thiết thực cho người đọc sử dụng trong thực tiễn cũng như trong việc quảng bá văn hoá ẩm thực Việt Nam. Chương 2 Đặc trưng của ẩm thực Việt Nam giới thiệu về ẩm

thực ba miền Bắc, Trung, Nam. Chương 3: Ẩm thực thế giới giới thiệu hai nội dung là ẩm thực Châu Á và ẩm thực Châu Âu & Mĩ.

Để giúp người học nắm được kiến thức mang tính hệ thống và khái quát, trong các chương đều có phần trình bày kiến thức có tính chất lí thuyết chung đối với đặc trưng của ẩm thực từng quốc gia hay vùng miền. Sau phần lí thuyết chung là phần giới thiệu một số món ăn cụ thể của các địa phương theo cấu trúc phổ biến của các giáo trình nấu ăn, bao gồm phần hướng dẫn về nguyên liệu, quy trình thực hiện và những yêu cầu đối với thành phẩm. Tuy nhiên, vì không là một giáo trình thực hành, nên phần giới thiệu món ăn chỉ chú trọng đến việc giới thiệu đặc điểm các món ăn và những nét độc đáo của món ăn đó, thể hiện bản sắc riêng của ẩm thực từng miền mà không đi sâu vào kĩ thuật thực hiện cũng như không định lượng các nguyên liệu thực hiện trong món ăn như trong giáo trình dạy thực hành. Trong phần này, các món ăn được chọn lọc và sắp xếp dựa trên tính đặc sắc và khả năng phát triển của món ăn đó trong điều kiện hiện nay nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho người đọc có khả năng tìm hiểu về các món ăn này trong thực tiễn. Ngoài ra giáo trình còn có phần "đọc thêm" với mục đích mở rộng kiến thức cho sinh viên.

Kết thúc mỗi chương của giáo trình là phần gợi ý những câu hỏi ôn tập, các bài thực hành luyện tập và các bài tập nghiên cứu. Các câu hỏi ôn tập giúp người học củng cố và hệ thống hoá kiến thức. Các bài tập thực hành luyện tập nhằm giúp sinh viên luyện tập kĩ năng thực hành ứng dụng các kiến thức liên quan về hoá thực phẩm, dinh dưỡng lí thuyết và quy trình chế biến món ăn để vận dụng giải thích một số hiện tượng trong chế biến. Những bài tập được đưa ra trong giáo trình chỉ là những gợi ý, việc lựa chọn và thực hiện các bài thực hành luyện tập cụ thể còn phụ thuộc vào sự linh hoạt và sáng tạo của người dạy. Giảng viên chọn một số bài luyện tập tiêu biểu để hướng dẫn sinh viên, còn lại tạo điều kiện cho sinh viên thực hiện các bài nghiên cứu dành cho nhóm hay cá nhân. Đây là các nhiệm vụ phức hợp, có sự kết hợp giữa việc tìm hiểu, nghiên cứu lí thuyết và hoạt động thực hành, thực tiễn, yêu cầu tính tự lực cao, phát huy tính tích cực, khả năng sáng tạo và chủ động trong học tập cũng như năng lực cộng tác làm việc của sinh viên. Các bài nghiên cứu được đưa ra trong giáo trình cũng chỉ là những gợi ý, tuỳ điều kiện mà giảng viên và sinh viên có thể đề xuất và lựa chọn các chủ đề dự án học tập cho phù hợp hoàn cảnh và cập nhật tri thức. Phần cuối của giáo trình là phần hướng dẫn việc thực hiện các bài thực hành và các dự án học tập thông qua một số ví dụ cụ thể.

Ở mỗi chương, khi đề cập tới ẩm thực từng miền, giáo trình sử dụng theo từ ngữ của chính địa phương đó để giới thiệu các nguyên liệu, giới thiệu đặc sản địa phương, giúp cho người đọc có cảm giác hòa nhập hơn vào văn hoá của địa phương đó. Ví dụ khi trình bày

món chả cá Lã Vọng của Hà Nội, giáo trình viết về các nguyên liệu, gồm "hành hoa, lạc rang", chứ không dùng "hành lá, đậu phộng rang"; hoặc trong món gỏi sầu đâu của miền Nam có câu: "Me non đem nướng trên lửa than đến khi nước chua ứa ra rơi xuống ngọn lửa nghe lèo xèo là được.", hoặc món ba khía ngâm muối: "Ba khía đem về rửa sạch, làm sạch mắt, miệng, ướp với muối rồi bỏ vào khạp, đậy kín nắp lại. Sau một tuần lễ, ba khía sẽ chín lấy ra ăn với món nào cũng hấp dẫn.". Với cách sử dụng các từ ngữ địa phương như vậy, người đọc sẽ có sự cảm nhận tinh tế hơn về món ăn. Để dễ hiểu, phần phụ lục của sách có nêu các từ khác nhau tùy địa phương để người đọc tiện đối chiếu.

Ẩm thực là một đề tài rất rộng, mỗi địa phương, từng địa danh với từng món ăn đặc trưng đều có sắc thái riêng của nó mà trong khuôn khổ của một giáo trình chưa thể đề cập đến một cách tường tận. Chỉ mong qua giáo trình, người đọc sẽ có cái nhìn khái quát về ẩm thực Việt Nam và thế giới, phần nào hiểu thêm về đặc điểm ẩm thực của từng địa phương, quốc gia qua đó sẽ tự hào và ý thức hơn trong việc phát huy bản sắc Việt Nam trong ăn uống, góp phần bảo tồn và phát triển văn hoá ẩm thực Việt Nam. Để mở rộng thêm kiến thức và có những hiểu biết sâu hơn về văn hoá ẩm thực Việt Nam cũng như một số các nước khác, từ đó có thể đối chiếu, so sánh và rút ra những nét đặc trưng riêng biệt của văn hoá nước nhà, người đọc có thể tham khảo thêm các tài liệu sau của cùng tác giả:

- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Món ăn Việt Nam*. NXB Đại học Sư phạm, 2003.
- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Món ăn các nước*. NXB Đại học Sư phạm, 2005.
- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*. NXB Đại học Sư phạm, 2005.

Giáo trình chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong nhận được sự đóng góp của đồng nghiệp và bạn đọc gần xa để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

CÁC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

: Mở đầu

: Mục tiêu

: Kết luận

: Câu hỏi ôn tập

: Bài tập thực hành

: Dự án học tập

: Kiến thức bổ trợ

: Xê mi na

M Ụ C L Ụ C

LỜI NÓI ĐẦU 1
CÁC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH 4
MỤC LỤC 5
PHẦN A: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM 11
CHƯƠNG 1: CƠ SỞ HÌNH THÀNH ẨM THỰC VIỆT NAM 11
§1.1 CƠ SỞ HÌNH THÀNH VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM 11
1.1.1 Hệ thống các khái niệm 11
1.1.1.1 Văn hoá 11
1.1.1.2 Ẩm thực 12
1.1.1.3 Văn hoá ẩm thực 13
1.1.2 Lịch sử, địa lý và tự nhiên Việt Nam 14
1.1.2.1 Đặc điểm lịch sử 14
1.1.2.2 Đặc điểm về địa lí và tự nhiên 15
1.1.2.3 Gạo, thực phẩm và gia vị trong ẩm thực Việt Nam 15
1.1.2 Yếu tố về tộc người 26
1.1.2.1 Khái niệm về tộc người 26
1.1.2.1 Văn hoá tộc người Việt 27
§1.2 ẨM THỰC VIỆT NAM 30
1.2.1. Ẩm thực miền Bắc 31
1.2.1.1 Đặc điểm tự nhiên xả hội các vùng văn hóa miền Bắc 32
1.2.1.2 Đặc điểm ẩm thực miền Bắc 38
1.2.2. Ẩm thực miền Trung 40
1.2.2.1 Các tỉnh thành miền Trung 41
1.2.2.2 Đặc điểm ẩm thực Huế 46
1.2.2.3 Đặc điểm ẩm thực xứ Quảng 51
1.2.3. Ẩm thực miền Nam 54
1.2.3.1 Lịch sử hình thành và phát triển vùng đất Nam bộ 54
1.2.3.2. Đặc điểm ẩm thực miền Nam 59
CHƯƠNG 2: ĐẶC TRƯNG CỦA ẨM THỰC VIỆT NAM 66
§2.1 ĐẶC TRƯNG CƠ BẢN CỦA ẨM THỰC VIỆT NAM 66
2.1.1 Các đặc trưng 66
2.1.1.1 Tính đa dạng trong chủng loại thực phẩm và mùi vị món ăn 67

2.1.1.2 Món ăn ít béo, ít cholesterol, hương vị đậm đà 69
2.1.1.3 Đặc trưng về cách thức chế biến và cách ăn uống 70
2.1.2 Cơ sở khoa học trong ẩm thực Việt nam 72
2.1.2.1 Cơ sở dinh dưỡng học 72
2.1.2.2 Cơ sở tâm lí và sinh lí học 73
2.1.2.3 Cơ sở triết học 74
2.1.3 Những phương pháp chế biến món ăn 75
2.1.3.1 Các phương pháp chế biến 75
2.1.3.2 Phụ gia trong chế biến món ăn Việt Nam 78
2.1.3.3 Nguyên tắc khi phối hợp nguyên liệu với gia vị 82
§2.2 MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG TIÊU BIỂU CỦA NGƯỜI VIỆT 84
2.2.1 Đặc điểm chung 84
2.2.1.1 Bữa ăn người Việt xưa 84
2.2.1.2 Bữa ăn thường ngày 85
2.2.1.1 Bữa cỗ 86
2.2.2 Món ăn miền Bắc 87
2.2.2.1 Khẩu vị 87
2.2.2.2 Món ăn thường ngày 88
2.2.2.3 Đặc sản của địa phương 89
2.2.2.4 Các món ngon Hà Nội 95
2.2.3 Món ăn miền Trung 106
2.2.3.1 Món Huế 106
2.2.3.2 Món ăn Quảng Nam 114
2.2.3.3 Món ăn các tỉnh miền Trung khác 115
1.2.3.4 Các món ngon miền Trung 118
2.2.4 Món ăn miền Nam 134
2.2.4.1 Khẩu vị 134
2.2.4.2 Món ăn thường ngày 134
2.2.4.2 Các món ăn dành cho dịp lễ tết, thờ cúng 138
2.2.4.3 Các món dự trữ 140
2.2.4.4. Từ món ăn dân dã đến nhà hàng và du lịch 141
2.2.4.3 Các món ăn tiêu biểu miền Nam 143
Kiến thức bổ trợ 158
PHẦN B: VĂN HÓA ẨM THỰC THẾ GIỚI 164

CHƯƠNG 1: Ẩm thực Trung Hoa và các nước châu Á 164
§1.1. ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC TRUNG HOA 164
1.1.1 Giới thiệu về địa lý và tự nhiên xã hội Trung Hoa 164
1.1.2 Đặc điểm ẩm thực Trung Hoa 165
1.1.1.2 Thói quen ăn uống 165
1.1.1.3 Phương thức nấu ăn 169
1.1.1.4 Tập quán ăn uống của người Trung Hoa 171
1.1.3 Ẩm thực Hồng Kông 174
1.1.3.1 Khái quát về Hồng Kông 174
1.1.3.2 Đặc điểm ẩm thực Hồng Kông 175
1.1.4 Các trường phái ẩm thực của Trung Hoa 176
1.1.4.1 Ẩm thực Sơn Đông 177
1.1.4.2 Ẩm thực Tứ Xuyên 178
1.1.4 3 Ẩm thực Giang Tô 181
1.1.4.4. Ẩm thực các địa phương khác 183
1.1.5 CÁC MÓN ĂN NỔI TIẾNG TRONG ẨM THỰC TRUNG HOA 184
1.1.5.1 Dim Sum 184
1.1.5.2 Các món ăn khác 187
§1.2. ẨM THỰC NHẬT BẢN 191
1.2.1 Đặc điểm chung 191
1.2.1.1 Rau 192
1.2.1.2 Cá 192
1.2.2 Sushi Nhật bản 192
1.2.2.1 Lịch sử món Sushi 192
1.2.2.2 Một số loại Sushi cơ bản 193
1.2.2 3 Chế biến Sushi 197
1.7.3 Bò Kobe 198
1.7.3.1 Giới thiệu 198
1.7.3.2 Lịch sử thịt bò Kobe ở Nhật Bản 199
1.7.3.3 Thịt bò Kobe trong ẩm thực Nhật Bản 199
1.7.4 Rượu Sakê 200
1.7.4.1 Nguyên liệu làm rượu Sa kê 200
1.7.4.2 Cách thưởng thức 201
1.7.4.3 Ý nghĩa văn hóa 201

1.7.5 Các Món Ăn Truyền Thống Nhật Bản khác 202
1.7.5.1 Sashimi 202
1.7.5.2 Tempura 202
1.7.5.3 Mỳ Soba 203
1.7.5.4 Mì Udon 203
§1.3. ẨM THỰC THÁI LAN 203
1.3.1 Đặc điểm địa lí, văn hóa dân tộc 204
1.3.2 Đặc điểm ẩm thực Thái Lan 205
1.3.2.1 Cách ăn truyền thống 205
1.3.2.2 Gia vị và nước chấm trong ẩm thực Thái Lan 206
1.3.2.3 Đặc điểm ẩm thực các miền 207
1.3.3 Các món ăn nổi tiếng ở Thái Lan 209
1.4.3.1 Lẩu Thái 209
1.4.3.2 Cơm rang dứa 210
1.4.3.3 Các món từ côn trùng 210
1.4.3.4 Gỏi Som Tằm 210
1.4.3.5 Miang Kum 211
1.4.3.6 Cà ri thái 212
1.4.3.7 Các món tráng miệng 212
§1.4. ẨM THỰC CÁC NƯỚC CHÂU Á KHÁC 213
1.4.1 Ẩm thực Hàn quốc 213
1.4.1.1 Đặc điểm chung 213
1.4.1.2 Các món ăn đặc trưng của Hàn Quốc 216
1.4.2 Ẩm thực Singapore 218
1.4.2.1 Đặc điểm ẩm thực 218
1.4.2.2 Các món ăn nổi tiếng ở Singapore 219
1.4.3 Ẩm thực Malaysia 220
1.4.3.1 Đặc điểm ẩm thực 220
1.4.3.2 Các món ăn nổi tiếng ở Malaysia 222
§1.5. CÁC ĐIỂM TƯƠNG ĐỒNG VÀ KHÁC BIỆT TRONG ẨM THỰC CÁC NƯỚC THUỘC KHỐI ASEAN 225
1.5.1 Các điểm tương đồng 225
1.5.1.1 Về phong tục và ẩm thực 225
1.5.1.2 Thực phẩm sử dụng 225

1.5.2 Những điểm khác biệt 226
CHƯƠNG 2: Ẩm thực Pháp. Ý, Mỹ và các nước khác 228
§2.1. ẨM THỰC PHÁP 228
2.1.1 Giới thiệu chung 228
2.1.2 Lịch sử ẩm thực Pháp 229
2.2.2.1 Nguồn gốc hình thành 229
2.2.2.2 Phong cách ẩm thực của người Pháp. 231
2.1.3 Đặc điểm bữa ăn của người Pháp 231
2.1.3.1 Các bữa ăn trong ngày 231
2.1.3.2 Cách thức ăn uống 233
2.1.3.3 Rượu vang và các đồ uống có cồn khác 236
2.1.4 Các món ăn đặc trưng của Pháp 240
2.1.4.1 Phô mai (fromage) 240
2.1.4.2 Món gan ngỗng béo (foie gras) 241
2.1.4.3 Sườn cừu nướng 243
2.1.4.4 Hào sống (huître) 243
2.1.4.5 Các loại bánh 244
§2.2. ẨM THỰC Ý 246
2.2.1 Lịch sử Ẩm thực Ý 246
2.2.2 Đặc trưng ẩm thực Ý 247
2.2.2.1 Đặc điểm chung 247
2.2.2.2 Olive và các loại thảo mộc trong ẩm thực Italia 248
2.2.3 Pasta trong ẩm thực Ý 249
2.2.3.1 Lịch sử Pasta 249
2.2.3.2 Phân loại Pasta 250
2.2.3.3 Các món ăn Pasta nổi tiếng 251
2.2.3.4 Những nguyên tắc trong thưởng thức Pasta 252
2.2.4 Pizza 253
2.2.4.1 Lịch sử bánh Pizza 253
2.2.4.2 Nguyên liệu làm bánh Pizza 253
2.2.4.3 Thưởng thức bánh Pizza 255
2.2.4.4 Các loại Pizza thông dụng 255
2.2.5 Các món ăn và thức uống khác 256
2.2.5.1 Các món ăn khác 256

2.2.5.2 Cà phê Ý 257
§2.3. ẨM THỰC MỸ.....260
2.3.1 Đặc điểm ẩm thực Mỹ.....260
2.2.2.1 Thói quen ăn uống của người Mỹ.....260
2.2.2.2 Cấu trúc bữa ăn của Mỹ.....262
b/ Bữa trưa 262
2.3.2 Thịt bò trong ẩm thực Mỹ.....262
2.3.2.1 Nguồn gốc giống và chăn nuôi 263
2.3.2.2 Chất lượng và phân loại 264
2.3.2.3 Giá trị dinh dưỡng của thịt bò.....264
2.3.2.4 Hệ thống sản suất, chế biến và phân phối thịt bò Mỹ.....264
2.3.3 Thức uống 265
2.3.3.1 Rượu.....265
2.3.3.2 Cà phê 266
2.3.3.3 Cocktail.....268
2.3.3.4 Coca Cola.....269
2.3.4 Các món ăn phổ biến trong văn hóa ẩm thực Mỹ 269
2.3.4.1 Món bò bít tết Mỹ (Moo Beef Steak).....270
2.3.4.2 Món ăn nhanh (Fast Food).....271
§2.3. ẨM THỰC MỘT SỐ NƯỚC KHÁC 272
2.3.1 ẨM THỰC BRAZIL.....272
2.3.1.1 Giới thiệu 272
2.3.1.2 Đặc điểm ẩm thực Brazil 272
2.3.1.3 Các món ăn đặc trưng 275
2.3.1.4 Đồ uống và món tráng miệng.....278
2.3.2 Ẩm thực Mexico 280
2.3.2.1 Giới thiệu 281
2.3.2.2 Đặc điểm ẩm thực Mexico.....282
2.3.2.3 Một số món ăn và thức uống ở Mexico 283
2.3.2.4 Các loại nước sốt nổi tiếng của Mexico.....287
HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI TẬP 290
CÂU HỎI, BÀI TẬP PHẦN A, CHƯƠNG 1 290
TÀI LIỆU THAM KHẢO 296

PHẦN A: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ HÌNH THÀNH ẨM THỰC VIỆT NAM

MỤC TIÊU

Học xong chương này, sinh viên có khả năng:

 Trình bày được các cơ sở hình thành Văn hóa Ẩm thực Việt Nam.

 So sánh được các khái niệm văn hoá, bản sắc và phong cách ẩm thực của một dân tộc.

 Liệt kê được các nguyên liệu thực phẩm sử dụng trong món ăn Việt Nam.

 Phân tích được tính khoa học trong việc phối hợp nguyên liệu và chế biến món ăn Việt Nam.

 Vận dụng được các hiểu biết về đặc trưng văn hoá ẩm thực Việt Nam để giới thiệu một món ăn của địa phương.

§1.1 CƠ SỞ HÌNH THÀNH VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

1.1.1 Hệ thống các khái niệm

1.1.1.1 Văn hoá

Theo tài liệu năm 1995 của UNESCO thì "văn hoá" có thể được hiểu theo hai nghĩa: Thứ nhất, văn hoá của một nước là những sinh hoạt trong "lĩnh vực văn hoá", hay là "khu vực công nghiệp văn hoá" của nước ấy. Đó là viết văn, làm thơ, tạc tượng, vẽ tranh..., nói chung là những hoạt động có tính văn chương nghệ thuật. Thứ hai, nhìn theo quan điểm nhân chủng và xã hội học, văn hoá là tập hợp những phong thái, tập quán, tín ngưỡng, là nền tảng, là chất keo không thể thiếu cho sự vận hành nhuần nhuyễn của xã hội. Nó là hiện thân những giá trị được cộng đồng chấp nhận, dù có thể biến đổi từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Một khi văn hoá đã hình thành thì chính nó cũng là môi trường sống của con người. Nếu

môi trường tự nhiên và môi trường xã hội là điều kiện hình thành môi trường văn hoá thì ngược lại, môi trường văn hoá khi đã xuất hiện lại góp phần rất lớn trong việc tạo ra thế ứng xử và lối ứng xử của con người trong việc không ngừng cải thiện môi trường tự nhiên và môi trường xã hội. Môi trường văn hoá quen thuộc của một cộng đồng người bao giờ cũng gắn liền với các truyền thống đã có ý nghĩa trường tồn của cộng đồng ấy, và với hệ thống các giá trị được toàn thể cộng đồng công nhận. Văn hoá được chia thành hai lĩnh vực, đó là: văn hoá hữu thể và văn hoá vô thể. Có thể hiểu văn hoá như là một thiên nhiên thứ hai, một môi trường thứ hai nuôi dưỡng con người. Nền văn hoá được hình thành trong một quá trình và được tích lũy qua nhiều thế hệ, mang tính lịch sử với một bề dày, một chiều sâu. Nó được duy trì bằng truyền thống văn hoá, tức là cơ chế tích luỹ và truyền đạt kinh nghiệm trong cộng đồng qua không gian và thời gian. Nó là những giá trị tương đối ổn định thể hiện dưới dạng những khuôn mẫu xã hội được tích luỹ và tái tạo trong cộng đồng người và được cố định hoá dưới dạng ngôn ngữ, phong tục, tập quán, nghi lễ, luật pháp, dư luận...

Vấn đề văn hoá trong sinh hoạt thường ngày là một trong những thiết chế của văn hoá, thể hiện rõ đặc tính của văn hoá trong đó ăn, mặc, ở là điều kiện sống tiên quyết, là động cơ và môi trường lao động sản xuất của con người. Những phương tiện và phương thức sinh hoạt hàng ngày như ăn, mặc, ở, đi lại được thể hiện trong các món ăn, đồ đạc, nhà ở, nó được quy định trở thành lối sống cho từng cộng đồng, từng gia đình và từng cá nhân. Ở đây giáo trình chỉ đề cập đến nét văn hoá trong cách thức ăn uống mà thôi.

Có thể xem văn hoá là cái còn đọng lại, tinh túy nhất, không dễ thay đổi của một dân tộc, đó là nếp sống của một dân tộc. Bản sắc là cái chảy ngầm bên trong tạo nên tính cách của dân tộc, trong khi phong cách là cái thể hiện ra bên ngoài. Ăn uống là một khía cạnh của văn hoá. Cùng với quá trình lịch sử của dân tộc, ăn uống có những thay đổi và biến hoá, nhưng vẫn giữ được bản sắc của nó. Việc ăn uống phụ thuộc vào những yếu tố thiên nhiên như thời tiết, khí hậu, nguồn nguyên liệu thực vật, động vật. Những yếu tố này ít khi bị thay đổi.

1.1.1.2 Ẩm thực

"Ăn uống" hay "ẩm thực" trong tiếng Việt là từ ghép, tương đương với các từ trong tiếng Anh: "Food and Drink", tiếng Pháp: "Le Boire et le Manger", tiếng Nhật: "Nomikui" (ẩm thực) hay "Kuinomi" (ăn uống). Tùy theo quan niệm về ẩm thực của từng dân tộc mà trong từ ngữ này, thứ tự sắp xếp hai yếu tố "ăn" và "uống" có khác nhau.

Theo Nguyễn Văn Dương nghiên cứu về ẩm thực trong ngôn ngữ, thì từ "ăn" trong tiếng Việt có số lượng ngữ nghĩa và số lượng từ ghép rất phong phú, có đến 15/20 ngữ nghĩa được nêu trong *Từ điển tiếng Việt* có liên quan đến "ăn". Sở dĩ từ "ăn" chiếm vị trí

lớn trong ngôn ngữ và tư duy người Việt vì từ xưa cho đến đầu thế kỉ XX, nước ta đất hẹp, khoa học kĩ thuật chưa phát triển, mức sống còn thấp, do đó cái ăn luôn là yếu tố quan trọng nhất: "Có thực mới vực được đạo", "Dĩ thực vi tiên"... Bên cạnh ăn thì uống không chiếm vị trí quan trọng trong ngôn ngữ Việt Nam. Ngoài nghĩa thông thường là uống nước cho hết khát, từ "uống" trong từ ghép "ăn uống" có nghĩa là uống rượu. Hiện nay, trong ngôn ngữ đời thường dùng từ "nhậu" để chỉ việc uống rượu. Tuy nhiên, trong các Từ điển của Huỳnh Tịnh Của (1895□1896), của Génibrel (1898), thì "nhậu" chỉ có nghĩa là uống, không chỉ là uống rượu. Tuy nhiên do chuyện rượu chè thái quá của nhiều người, "nhậu" trở thành một hiện tượng không lành mạnh, và bị xem là thói xấu. Trong *Việt Nam tân từ điển* của Thanh Nghị (1952) thì từ "nhậu" đã mang nghĩa rõ hơn là "Uống, thường là uống rượu".

1.1.1.3 Văn hoá ẩm thực

Ăn uống là một nhu cầu cơ bản không thể thiếu được của con người, nhằm duy trì sự sống, tái sản xuất sức lao động và phát triển. Đồng thời ăn uống còn là một phạm trù văn hoá. Ăn uống không chỉ phụ thuộc vào những điều kiện tự nhiên mà còn chịu ảnh hưởng bởi những yếu tố về phong tục, tập quán và tín ngưỡng, góp phần tạo nên văn hoá của một dân tộc hay một địa phương. Đó là văn hoá ẩm thực.

Từ ngàn xưa ông cha ta đã không hề xem nhẹ việc ăn uống. Việc dạy ăn như thế nào, học ăn như thế nào phải được bắt đầu từ chính gia đình. Đây là cái nôi đầu tiên giúp con người hoàn thiện bản thân, hình thành nhân cách, trau dồi kiến thức ứng xử, thể hiện được truyền thống văn hoá của dân tộc ta từ bao đời nay. Có thể hiểu văn hoá ẩm thực là cách ăn, kiểu ăn, món ăn đặc trưng của từng dân tộc, từng địa phương mà qua đó ta biết được trình độ văn hoá, lối sống, tính cách của con người đó, của dân tộc đó. Nói về văn hoá ẩm thực, trước hết ta phải nói đến nét văn hoá trong ăn uống ở gia đình, từ đó rộng ra, xa hơn là những bữa tiệc tùng..., những dịp gặp mặt giao lưu. Ta có thể xem văn hoá ẩm thực là một bộ "gien" đặc sản có khả năng lưu truyền nhiều giá trị văn hoá của nhân loại mà gia đình chính là những tế bào lưu giữ và lưu truyền từ đời này sang đời khác. Ăn uống trong gia đình là lối ăn uống phổ biến nhất của toàn nhân loại. Ở một mức độ nào đó thì lối ăn uống này ở Việt Nam phổ biến hơn nhiều so với các nước khác vì Việt Nam xuất phát từ một nước nông nghiệp, phần lớn người dân sống bằng nghề nông và trồng lúa nước, nên thời gian tụ họp gia đình ở nhà là chủ yếu trong suốt cả năm. Bữa ăn gia đình và đặc biệt là bữa ăn của gia đình có nhiều thế hệ là một môi trường văn hoá, một không gian văn hoá thể hiện quá trình tiếp nối và bảo lưu văn hoá độc đáo của người Việt. Ở đây mọi yếu tố văn hoá không chỉ được chuyển tải trong chuyện ăn gì mà còn luôn luôn được gìn giữ trong

khuôn khổ cổ truyền một lối ăn theo truyền thống được thể hiện rất rõ qua những dụng cụ được dùng trong bữa ăn, cách ứng xử với mọi người trong khi ăn...Vậy tựu trung lại ta có thể hiểu rằng, văn hoa ẩm thực là những phong tục, những thể thức ăn uống từ nghìn xưa để lại, mang đậm sắc thái của một nước, tạo nên những nét độc đáo riêng biệt của nước đó.

Các nhà văn hoá học đã có chung nhận định: ăn uống của mỗi dân tộc là một hiện tượng văn hoá khi nó mang các giá trị chân, thiện, mĩ. Với người Việt Nam, ăn uống là cả một nghệ thuật, nó không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu cơ bản của con người mà còn có mối quan hệ mật thiết đến lối sống, truyền thống của dân tộc. Ăn uống của người Việt được Đinh Gia Khánh nói đến như sau: "Món ăn, cách thức ăn uống của từng nước, tức quê hương lớn; ở từng làng xóm, tức quê hương nhỏ, là biểu hiện của lối sống dân tộc, lối sống địa phương và bắt rễ sâu xa vào truyền thống lịch sử, truyền thống văn hoá của dân tộc, của địa phương. Món ăn là một nội dung góp phần tạo nên phong vị dân tộc, phong vị quê hương và có tác động không nhỏ vào tâm tư tình cảm, vào cách ứng xử của mỗi tập đoàn người, của mỗi con người."[(1)]

Như vậy có thể nói, ẩm thực, tức ăn uống thể hiện lịch sử của một quốc gia, của nền văn hoá của quốc gia đó. Các món ăn qua từng giai đoạn sẽ nói lên được cuộc sống, con người của giai đoạn đó và của vùng đất – nơi đã sản sinh ra món ăn mà không đâu có thể làm giống hệt được. Văn hoá dân gian Việt Nam là một nền văn hoá đậm đà bản sắc dân tộc, trong đó văn hoá ẩm thực là một nét đặc trưng. Con người đã dần phát triển việc ăn uống lên thành một lĩnh vực rộng rãi được nhiều người quan tâm. Nghiên cứu về nghệ thuật ăn uống của người Việt nói chung và việc ăn uống của từng miền nói riêng mang lại nhiều điều lí thú, có sức hấp dẫn và lôi cuốn mọi người.

1.1.2 Lịch sử, địa lý và tự nhiên Việt Nam

1.1.2.1 Đặc điểm lịch sử

Lịch sử dân tộc Việt Nam có trên 4000 năm. Từ thời Kinh Dương Vương và Hồng Bàng thị kéo dài khoảng 2551 năm thì lối ăn uống và cách ăn như thế nào không có sử sách nào ghi lại. Tuy nhiên qua những truyền thuyết lưu truyền từ ngày xưa trong dân gian có thể thấy rằng, một số món ăn Việt Nam đã có nguồn gốc từ thời xa xưa của lịch sử. Ngày nay các chứng tích khảo cổ học đã phần nào làm sáng tỏ các huyền thoại truyền thuyết về nền văn minh Văn Lang Âu Lạc. Người Việt cổ đã dùng cày đồng do trâu bò kéo, canh tác ruộng đất, làm thủy lợi, làm vườn, trồng rau quả, chăn nuôi và đánh bắt cá ở sông hồ, ven biển, ăn cơm nếp, gói bánh dày, bánh chưng. Biểu hiện nổi bật nhất là sự tích chiếc bánh dày và bánh chưng có từ thời vua Hùng thứ 16. Hai thứ bánh này cho đến nay vẫn được quảng đại quần chúng ưa

---

[1]. Đinh Gia Khánh. *Các vùng văn hóa Việt Nam*. NXB Văn học, Hà Nội, 1995.

thích. Bánh chưng là món ăn dân tộc, là yếu tố tạo nên hương vị ngày Tết Nguyên đán, ngày Tết truyền thống của dân tộc, mà theo tập quán là phải: *"Thịt mỡ, dưa hành câu đối đỏ, Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh*".

Căn cứ vào truyền thuyết về bánh chưng, bánh dày không mang tính chất hoang đường này, thì hai món bánh này đã có khoảng 4000 năm, vào thời dân tộc Việt Nam bắt đầu dựng nước. Trải qua bao nhiêu thử thách và biến cố lịch sử của dân tộc, sự tồn tại của bánh dày và bánh chưng ở một mức độ nào đó cũng nói lên sức mạnh sinh tồn của một dân tộc, nói lên tính chất truyền thống của kĩ thuật nấu ăn Việt Nam được bảo tồn và gìn giữ từ bao đời nay. Chính tính truyền thống này đã góp phần tạo nên phong cách độc đáo và bản sắc trong ăn uống và cách chế biến món ăn Việt Nam.

1.1.2.2 Đặc điểm về địa lí và tự nhiên

Nước ta là một nước nông nghiệp nhiệt đới, do đó cây trồng xanh tốt bốn mùa, gồm đủ các loại rau, củ, quả. Bờ biển dài có nhiều sông, lạch, ngòi, là nguồn cung cấp thủy sản phong phú đa dạng, đủ các chủng loại. Khí hậu nước ta không những thuận lợi cho việc phát triển cây trồng, trong đó cây lúa là lương thực chính, mà còn thuận lợi cho việc phát triển chăn nuôi gia súc, gia cầm mà chủ yếu là gà, vịt, lợn, trâu, bò, dê, thỏ,... được phát triển tùy theo từng vùng. Việt Nam có chung nguồn gốc lịch sử, văn hoá, địa lí, kinh tế, vì vậy dù chia làm ba miền Bắc, Trung, Nam nhưng trong chế biến món ăn vẫn có những tương đồng mang tính thống nhất. Là một nước nông nghiệp, chủ yếu sản xuất lúa gạo, nên cả ba miền đều lấy cơm làm thức ăn chính. Miền nào cũng thích ăn những món ăn có nước (canh), các món ăn đều được nêm bằng muối, nước mắm, dùng các loại rau thơm làm tăng mùi vị. Bên cạnh đó, mỗi miền lại có phương pháp chế biến riêng tạo nên sự phong phú cho món ăn, trở thành những ưu điểm nổi bật trong văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Việt Nam có điều kiện khí hậu đa dạng, vì vậy các nguồn thực phẩm trong tự nhiên hết sức phong phú. Miền Bắc có khí hậu bốn mùa, miền Trung nắng nóng khắc nghiệt, miền Nam là một vùng đất tốt, sản vật dồi dào, nguồn lương thực, thực phẩm sung túc. Nơi đây có rất nhiều nguồn thực phẩm, từ nông sản cho đến hải sản, và còn là vựa lúa lớn nhất nước. Do đó nguồn thực phẩm để chế biến món ăn Việt Nam rất phong phú. Nhưng trước hết ta phải nói đến nguồn lương thực chính là gạo. Vì người Việt sử dụng gạo để nấu cơm trong tất cả các bữa ăn cũng như trong các buổi giỗ, tiệc.

1.1.2.3 Gạo, thực phẩm và gia vị trong ẩm thực Việt Nam

a. Gạo

Gạo là hoa màu chính của đồng ruộng Việt Nam, gồm có: gạo nếp và gạo tẻ. Gạo nếp có tính chất dẻo, dính mà gạo tẻ không có. Gạo tẻ nấu thành cơm, dùng làm bánh tẻ; gạo nếp

dùng nấu xôi, làm bánh gạo nếp. Gạo có thể dùng ở dạng để nguyên hạt hoặc xay ra thành bột. Thực chất cây lúa ngoài đồng chỉ cho ta hạt thóc, và hạt thóc cần có bàn tay con người chế hoá để biến thành gạo. Trước hết, thóc gặt ở ngoài đồng về phải đập khỏi gié lúa, phơi khô và quạt sạch rồi được đóng thành cót trong lẫm, trong vựa để bán hoặc dùng dần. Muốn biến thóc thành gạo trước tiên phải đổ thóc vào cối xay để vỏ thóc (còn gọi là trấu) tách ra khỏi vỏ hạt, thóc đã xay đem ra sàng cho trấu bay ra và ta được gạo, gạo lúc này còn một lớp cám bọc ngoài. Ta đem gạo đã sàng giã để cám tách khỏi hạt gạo. Giã gạo có thể lâu hoặc mau tùy theo ý muốn của người giã. Trong lúc giã gạo có những hạt gạo bị nghiền nhỏ gọi là tấm, tấm được sử dụng để nấu cơm tấm. Gạo giã xong phải đem dần để tách cám và tấm ra, lúc đó ta được gạo để nấu.

Ngày nay, khi khoa học kĩ thuật phát triển, máy móc đã thay thế những công việc thủ công trong chế biến gạo, người ta không còn giã gạo thủ công như quy trình vừa trình bày nữa, thay vào đó là sử dụng máy xay gạo. Gạo xay sẽ rất trắng, tuy nhiên không còn cám bao bên ngoài, hạt gạo mất cả phần nhân, chất dinh dưỡng vì vậy bị thất thoát rất nhiều, nhất là vitamin B_1 góp phần vào các chức năng xây dựng và bảo vệ cơ thể.

b. Nguồn thực phẩm thực vật của Việt Nam:

Ngoài gạo là lương thực chính thì còn có các loại lương thực thay thế như các loại: bắp (bắp vàng, bắp trắng, bắp hồng trắng), các loại đậu (đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu trắng, đậu đỏ, đậu phộng,...); các loại khoai: khoai lang (trắng, đỏ, tím), khoai mì, củ mài, củ sắn. Các loại lương thực này có thể nấu ăn thay thế cho những khi không có gạo. Bên cạnh đó, các loại rau trái khác được sử dụng chế biến món ăn dùng với cơm và các thức ăn có nguồn gốc động vật. Các thực phẩm thực vật này có trong tự nhiên hoặc trồng trọt, có thể kể:

- ♣ Cải bẹ xanh (Leaf mustard): Dùng rất phổ biến: ăn sống (cải non), hoặc chế biến thành các món ăn khác.
- ♣ Cải ngọt (Pak choi Japanese green): Dùng để luộc, nấu canh, ăn sống, và một số món ăn khác.
- ♣ Cà tím (Aubergine, Eggplant): Thường được ăn bằng cách nướng, nhúng bột chiên, nấu lẩu mắm hoặc một số món ăn khác. Cà tím chứa từ 7% □ 10% vật chất khô, 3% □ 4% đường, muối, phospho, kali và sắt.
- ♣ Mướp ta (Luffa, Loofah): Dùng nấu canh, xào, trái phơi khô dùng chùi chén bát. Có các loại: mướp khía, mướp hương, mướp trâu,...
- ♣ Cần nước (Gress, Waterdropwort): Ăn sống hoặc xào với thịt bò.
- ♣ Rau mồng tơi (Nalabar spinach, Ink spinach): Thường dùng để nấu canh. Trong 100g phần

ăn được cho 14kcal, 580mg vitamin A, 72mg vitamin C và các chất khoáng khác.

- ♣ Rau đay (Jute): Thường sử dụng nấu canh cua trong bữa ăn miền Bắc.
- ♣ Rau dền (Amaranth): Dùng nấu canh, luộc. Trong 100g phần ăn được có chứa 4g protein; 2,7g khoáng; 9200 IU vitamin A; 99mg vitamin C và một số chất khoáng khác.
- ♣ Đậu bắp (Okra, Gumbo): Là một trong những loại rau được người miền Nam rất ưa chuộng, được dùng nhiều trong các bữa ăn hàng ngày, có thể luộc, hấp, nướng, xào hay nấu canh chua..
- ♣ Khổ qua (Bitter gourd, Bitter cucumber), còn gọi là mướp đắng. Chất đắng trong khổ qua là do chất momordicine (tinh chất khổ qua) tạo nên. Khổ qua khác với các nông sản khác ở chỗ, ngoài công dụng là rau dùng trong bữa ăn gia đình nó còn là vị thuốc rất công hiệu đối với các chứng bệnh về nhiệt, ho, cảm,...
- ♣ Dưa leo (Cucumber): Là loại rau ăn quả, dùng ăn sống hoặc có thể chế biến một số món xào.
- ♣ Bí đao (Chinese zuchini jointed gourd): Dùng nấu canh, luộc.
- ♣ Bí đỏ (Pumpkin): So với các loại bí đao, bầu, dưa leo, mướp, thì bí đỏ có hàm lượng nước ít hơn cả và hàm lượng đạm cũng ít hơn. Hàm lượng vitamin B_1, PP thì giàu hơn các loại bầu bí khác. Ngoài giá trị làm rau ăn hàng ngày, bí đỏ còn được dùng làm thuốc giảm chứng đau đầu nếu ăn đều đặn. Hoa và ngọn bí non dùng luộc, xào hay làm nộm ăn rất hấp dẫn. Hạt bí chứa nhiều chất béo, có thể ép làm dầu hoặc rang chín để dùng vào dịp Tết đón khách rất được ưa chuộng.
- ♣ Cà chua (Tomato): Cà chua là loại cây ăn quả có hàm lượng dinh dưỡng cao: 0,2% bột, 0,5% muối khoáng, 23mg vitamin C, 0,6mg carotin, 0,09mg vitamin B1. Dùng để ăn sống, làm thức uống, ăn tươi, nấu canh, xào hoặc chế biến các món ăn khác.
- ♣ Đậu cô ve (Common bean, bush bean, kidney): Đậu cô ve là loại đậu ngắn chỉ khoảng 10-15cm, dùng để xào, luộc, xuất phát từ tiếng Pháp (haricot vert). Trong đậu cô ve có nhiều dinh dưỡng, chất béo, vitamin A, vitamin C, sắt, canxi, giàu protein (20% - 25%), cacbonhydrat (55% - 60%).

Ngoài các thực phẩm kể trên còn có rất nhiều loại thực phẩm phong phú khác nữa. Tuy nhiên để chế biến món ăn ngon, có mùi vị đặc trưng không thể không nói đến các loại rau gia vị thường được sử dụng để chế biến món ăn.

c. Các loại rau gia vị

Trong chế biến món ăn, nhằm tăng thêm phần hấp dẫn, thơm ngon và tạo mùi vị đặc trưng của món ăn, người ta dùng rau gia vị. Đây là nguyên liệu rất cần thiết và đóng vai trò

quan trọng trong việc tạo nên hương vị đặc trưng cho các món ăn. Nếu thiếu các loại rau gia vị, nhiều món ăn sẽ không hấp dẫn và không còn ý vị nữa. Cây cỏ Việt Nam là nguồn tài nguyên vô giá. Ngoài lúa, ngô, khoai, sắn là nguồn lương thực nuôi sống hàng chục triệu dân từ thế hệ này qua thế hệ khác còn có hàng ngàn loài cây cỏ khác được dùng làm rau ăn, hàng trăm loại rau được coi là những cây gia vị. Gia vị có thể được hiểu nôm na là nguyên liệu thêm vào trong khẩu phần ăn nhưng có mùi vị đặc biệt có thể giúp ta ăn ngon miệng hơn, thậm chí những lúc cơ thể mệt mỏi, biếng ăn nhưng gia vị trong món ăn khiến ta có lại cảm giác thèm ăn. Thật vậy, một tô cháo cá sẽ làm người ta cảm thấy ngon miệng hơn khi cho thêm một ít hành lá, rau ngò rí, rắc một ít bột tiêu hay vài miếng ớt. Khi nấu món canh cải xanh nếu thiếu gừng sẽ kém phần thú vị. Nếu ăn món bánh tôm, bánh xèo, bánh khoái mà thiếu rau tía tô, rau thơm, diếp cá thì sẽ kém phần hấp dẫn.... Rau gia vị là nguyên liệu không thể thiếu được cho mỗi bữa ăn và cho mọi gia đình. Hơn thế nữa nhiều cây rau gia vị chính là nguồn dược liệu quý giá. Chính vì thế mà rau gia vị ở Việt Nam rất phổ biến và quan trọng trong chế biến món ăn.

❖ Gừng (Ginger) là loại cây nhỏ, sống được lâu năm, cao từ 50 – 100cm tùy theo đất. Gừng phát triển thân ngầm ở dưới đất, có nhiều đốt, mỗi đốt có mầm ngư, khi gặp điều kiện thuận lợi sẽ đâm chồi thành cây gừng mới. Bẹ lá ôm vào nhau phát triển thành thân giả trên mặt đất. Cây gừng được trồng khắp nơi và cũng được bán khắp nơi, đặc biệt là dịp tết. Gừng có vị cay, thơm nên thường được dùng làm gia vị khá phổ biến. Ở miền Trung, gừng được sử dụng để làm tôm chua bởi món tôm chua Huế tuy đã có ớt hiểm cay nhưng xem như vẫn chưa đủ, phải có thêm gừng tươi để nâng cao cường độ, làm người ăn phải xuýt xoa, ứa nước mắt. Gừng còn được dùng để chế biến nước chấm (ăn ốc, ăn thịt vịt,...), nấu phở bò (khử mùi bò), nấu cháo, nấu chè càng thêm ngon (chè trôi nước) và dùng trong các món kim chi, món nấu... Gừng được dùng làm mứt gừng cho ngày tết, là món ăn cổ truyền, ngon miệng đã tồn tại lâu đời ở nước ta.

Ngoài việc dùng làm gia vị, gừng được coi là vị thuốc dùng rất phổ biến để chữa trị các chứng ho thường gặp. Gừng là vị thuốc giúp cho cơ thể thêm nhiệt. Vì vậy, trong thuốc Bắc, thuốc Nam ta thường thấy có chỉ dẫn thêm vài ba lát gừng vào siêu thuốc. Ngâm gừng trong rượu dùng để xoa bóp chữa tê phù, tê thấp, đau nhức. Nước chè cho thêm vài lát gừng uống vừa ngon miệng vừa chống được viêm họng.

❖ Hành (Shallot, Spring Onion) được trồng quanh năm, khắp nơi, chủ yếu để làm gia vị trong các món xào, nấu, nêm vào canh, cháo, ướp thịt làm chả, muối dưa, trộn gỏi,... Hành là loại thân thảo, cây sống lâu năm, có củ, có mùi đặc biệt. Có 5 – 6 lá, lá hình trụ rỗng dài 30 – 50cm, phía gốc lá phình to, trên đầu thuôn nhọn, hoa tự mọc trên một ống hình trụ, rỗng. Hầu

hết các món ăn Việt Nam đều có sử dụng hành, đặc biệt trong các món bánh miền Trung như bánh bèo, bột lọc, bánh khoái,... bao giờ cũng có sử dụng hành để làm mỡ hành. Mỡ hành vừa làm tăng vị thơm ngon cho món ăn, vừa tạo màu sắc cho món ăn thêm hấp dẫn. Hành còn là một vị thuốc được dùng để chữa trị nhiều loại bệnh từ xa xưa. Ví dụ: hành làm thuốc ho, trừ đờm, chữa chứng ra mồ hôi, lợi tiểu, sát trùng. Hành dùng trong việc điều trị chứng bụng nước do gan cứng, giã nhỏ đắp lên mụn nhọt, sắc lấy nước uống chữa các chứng sốt, sốt rét, cảm nhức đầu, mặt mày phù thũng, làm sáng mắt. Tùy mục đích sử dụng, hành có thể dùng phần lá để nêm, phần gốc được sử dụng để ướp thực phẩm, tăng thêm vị ngon.

❖ Hẹ (Chive) là cây thân thảo, giống một loại cây cỏ, thường có chiều cao 20 – 30cm tuỳ đất và mùa vụ. Cây hẹ có lá dài, mùi đặc biệt, cọng nhỏ hơn hành, mọc thành túm và có nhiều rễ con. Cây hẹ thường dùng làm gia vị trong các bữa ăn hàng ngày. Lá hẹ có thể dùng thay thế lá hành những khi thiếu hành, thường dùng để muối chua ăn với thịt heo, bánh tét, bánh chưng. Củ hẹ muối chua là món ăn được nhiều người ưa thích, khi ăn thức ăn có nhiều mỡ, nếu có hẹ muối chua thì càng ngon miệng. Phân tích thành phần hoá học của cây hẹ, củ hẹ có chất sunfur và saponin. Năm 1948, báo cáo về việc chiết xuất được chất Odorin từ củ hẹ, là chất có tác dụng kháng sinh đối với vi trùng Staphyllococcus Aureus và Bacillus Coli. Người ta còn phát hiện thấy trong hẹ có chất Ancaloit và Saponin có tác dụng chữa bệnh. Do vậy, trong đời sống hàng ngày người ta coi hẹ là một vị thuốc dùng làm chất kháng sinh để trị ho, trị tiêu chảy, cảm cúm, đầy hơi. Dùng hẹ tươi hay hẹ muối chua hàng ngày sẽ rất tốt cho trẻ em và người lớn. Tuy nhiên, tác dụng làm thuốc của hẹ tốt nhất là ăn sống hay dùng nước ép hẹ tươi rồi uống có hiệu quả hơn là nấu chín hoặc sắc thành nước uống. Sử dụng hẹ tươi để trị bệnh có tác dụng tương đương với dùng tỏi sống hay dịch tỏi ép để dùng.

❖ Nghệ (Saffron) thuộc loại thân thảo, sống nhiều năm, rễ có màu vàng cam sẫm (thường được gọi là củ nghệ), phần trên mặt đất gọi là thân gồm nhiều lá lớn ôm lấy nhau. Ngoài ra còn có một loại nghệ khác gọi là nghệ tím, ngoài các củ chính còn có các củ phụ có cuống hình trứng hay hình quả lê trắng. Nghệ là một gia vị đặc biệt trong các món ăn hàng ngày. Ở chợ, người ta dùng bột nghệ thoa lên thịt gà cho có màu mỡ gà để hấp dẫn khách hàng. Trong các món bánh xèo, bánh khoái, người ta cũng sử dụng nghệ để làm màu cho bánh. Món "cà ri" nếu không dùng nghệ thì không thành cà ri. Bột nghệ là nguyên liệu tham gia vào 15% thành phần bột cari. Nghệ vừa là gia vị đặc biệt vừa là vị thuốc nam rất thông dụng: chữa dạ dày, vàng da, ứ huyết, đau bụng sau khi sinh. Nước nghệ trị bỏng, dầu nghệ trị vết thương nhiễm trùng, viêm tử cung,... Người ta xác định trong nghệ có chất Curcumin chiếm khoảng 0,3% có tác dụng diệt khuẩn như một kháng sinh. Nghệ dùng làm thuốc chữa dạ dày dưới dạng bột nghệ hay viên nén, có thể uống riêng hay uống cùng với mật ong.

❖ Ớt (Chili) là gia vị được sử dụng hầu hết trong các bữa ăn gia đình ở Việt Nam cũng như ở nước ngoài. Ớt dùng pha nước chấm, nêm canh cá, canh tôm, đặc biệt là các loại thức ăn có mùi tanh, ớt pha vào bột cà ri,... Có nhiều người khi ăn thiếu ớt sẽ thấy không ngon miệng. Ngày nay ớt là loại hàng xuất khẩu có giá trị.

Ớt là loại cây ngắn ngày, nhưng có thể sống được vài năm nếu chăm sóc tốt. Cây ớt có chiều cao khác nhau phụ thuộc vào giống. Cây phân cành phân nhánh nhiều, lá có dạng hình thoi hơi kéo dài về phía ngọn, lá xanh, đơn mọc cành, lá có cuống. Việt Nam có nhiều giống ớt khác nhau, có thể kể các loại: Ớt sừng trâu: phân biệt chủ yếu là dạng quả dài và cong. Quả dài từ 10 –15cm. Quả chín màu đỏ tươi, đỉnh quả nhọn và hơi cong, cây có nhiều lứa hoa, vì vậy có nhiều quả. Ớt chìa vôi: quả tương đối nhỏ, hình dạng quăn queo và có nhiều hạt, ớt này chủ yếu để chế biến ớt bột. Ớt chỉ thiên, ớt hiểm, ớt mọi: quả nhỏ, khi chín có màu đỏ tươi, rất cay. Lá hơi nhỏ, cây thấp nhưng có thể sống lâu năm. Cây cao khoảng 70 – 80cm. Ớt chuông: thường cây thấp, lá to, quả to, có khía, có lúc to như quả cà chua, không cay. Ớt này thường thu hoạch lúc còn xanh để sử dụng thay rau, dùng trong các món xào hoặc ăn sống.

Ở nước ta người miền Trung và miền Nam dùng nhiều ớt làm gia vị hơn người miền Bắc. Hầu hết các món ăn của người miền Trung và miền Nam đều có ớt, đặc biệt là các thức ăn có mùi tanh. Vì vậy ớt được trồng và bán khắp nơi. Hiện nay, ớt còn là loại hàng xuất khẩu cho nhiều nước, giúp thu được nguồn ngoại tệ đáng kể. Thường khi trái ớt đã chín đều có màu đỏ hay hồng. Ớt được dùng để sấy, phơi khô, đem nghiền làm ớt bột. Màu của bột ớt phụ thuộc vào màu trái chín và phụ thuộc vào việc phơi sấy. Bột ớt có thể bán riêng hoặc kèm với bột cari. Từ ớt chín còn tươi có thể làm các loại tương ớt đóng chai.

❖ Ngò rí (Coriander) là loại cây có nguồn gốc từ Trung Hoa, mang về từ Ấn Độ – Trung Á. Ngò rí là loại cây thân thảo sống hàng năm, cây thẳng, bên trong rỗng, toàn bộ cây mùi thơm nồng, nhất là khi ta vò dập nát lá và thân cây. Lá non hình tròn, mép khía tròn. Lá bị xẻ rất sâu hình những gai nhỏ giống như sợi chỉ. Ngò rí là loại cây gia vị ăn thân lẫn lá, dùng để ăn sống hoặc nêm vào cháo, canh khi đã nấu chín, làm cho món ăn có thêm hương vị dễ chịu. Ngò rí còn có hạt được sử dụng để làm hương liệu trong công nghiệp chế biến rượu, xà phòng, dùng làm thuốc chữa cảm hàn, ho, sốt, nhức đầu. Ở nước ta, ngò rí có thể mọc quanh năm ở khắp nơi, vì vậy đây là loại rau gia vị rất phổ biến.

❖ Riềng (Galingel) là loại cây thân thảo nhưng sống được lâu năm do có thân ngầm phát triển. Củ riềng có nhánh như củ gừng. Người Việt Nam thường trồng riềng ở đầu bể nước, đầu nhà. Riềng dùng phổ biến nhất là để chế biến với thịt chó. Người miền Trung dùng riềng để chế biến món tré, mắm tôm chua. Trong món tré, riềng được giã nhỏ cùng với tỏi, ướp vào thịt đầu heo và các gia vị khác. Riềng cũng dùng để chế biến món ăn với ốc, lươn, ếch, vừa

làm mất mùi tanh vừa ăn ngon miệng. Trong y học, người ta coi riềng là một vị thuốc có giá trị. Riềng có chứa 0,5 – 1% tinh dầu, lỏng sền sệt, màu vàng xanh. Riềng có vị cay, dùng để kích thích tiêu hoá, giúp ăn ngon cơm, chữa đầy hơi, đau bụng, đau dạ dày, sốt rét, sốt nóng, đi lỏng, trùng hàn, nôn mửa. Riềng, sả, lá bưởi hái chung, đun lấy nước tắm hoặc xông hơi khi bị cảm, người sẽ chóng khỏe.

❖ Sả (Lemon Grass) là cây thân thảo, sống lâu năm nhờ có khả năng chống chịu hạn khá. Cây sả thường mọc thành bụi, cao từ 0,8 – 1,5m. Thân rễ trắng hay hơi tím, có nhiều đốt, các bẹ lá ôm chặt nhau rất chắc, lá hẹp, dài giống lá lúa, mép lá hơi nhám, đầu lá thường uốn cong xuống. Sả được dùng làm gia vị trong món ăn hàng ngày. Luộc ốc cần có một ít lá sả, ốc sẽ ngon hơn. Làm nước chấm ốc cần có một vài tép sả băm nhuyễn pha với nước mắm chanh, ớt, đường sẽ có vị rất hấp dẫn. Trong thời gian kháng chiến, thức ăn thiếu, nhân dân ta dùng sả rang với tôm, muối thành món ăn mặn ăn với cơm, nhất là mùa đông tháng rét. Người ta thấy cây sả có mùi thơm dễ chịu nhưng các loài rắn lại rất sợ. Ở các hầm bí mật, người ta vò cây sả cho vào để tránh rắn trú ẩn, nhất là các loại rắn độc. Nhóm sả cho tinh dầu và có mùi chanh rất rõ. Có người dùng sả để nấu nước tắm. Tinh dầu sả dùng làm thuốc giúp tiêu hoá, đuổi muỗi, dùng trong công nghiệp nước hoa, chất thơm. Lá sả dùng đun pha nước uống cho mát và dễ tiêu. Củ sả có tác dụng thông tiểu tiện, ra mồ hôi, chữa cảm sốt.

❖ Ngò gai (Saw – leaf herb): Dùng làm gia vị do có mùi thơm nhẹ giống như rau mùi (rau ngò), thường ăn sống hay trộn vào thức ăn khi đã làm chín, nêm vào cháo, canh, súp,... tạo thành mùi thơm dễ chịu, kích thích ăn ngon miệng. Là loại cây thảo, mọc quanh năm, lá bóng xanh, có cuống dài, mép lá có răng cưa. Hoa có màu vàng nhạt, tập hợp thành tán kép. Khi ta vò lá, hoa hoặc toàn cây ta thấy có mùi thơm dễ chịu. Vì vậy công dụng chính của ngò là để làm rau gia vị khi dùng xào nấu như xào thịt bò, nấu với các món cá, trộn với giá chua thành món ăn hấp dẫn. Ngò gai còn gọi là mùi Tây, từ tên gọi đã cho ta biết mùi tây không phải có nguồn gốc ở nước ta mà có từ vùng ôn đới và được trồng ở nước ta từ lâu đời, vì vậy ngò gai được trồng phổ biến ở vùng có khí hậu mát hoặc trồng vào mùa đông tốt hơn là mùa nóng. Công dụng chính ngoài việc dùng làm rau gia vị, người ta còn dùng quả, rễ củ và lá làm thuốc lợi tiểu, vì trong ngò gai có chất Apiozit có tác dụng lợi tiểu. Lá ngò gai cung cấp một nguồn vitamin A đáng kể cho khẩu phần ăn và có thể giã nhỏ đắp lên những vết viêm tẩy làm giảm đau và giảm sưng cho vết thương.

❖ Húng cây (hay Bạc hà nam) chủ yếu dùng để làm rau gia vị. Húng Láng, húng dũi hay cây bạc hà; thường dùng để ăn sống với các loại rau sống, cá gỏi, thịt chó, lòng lợn, ăn với cà sống chấm mắm rất ngon. Húng cây là gia vị của mọi gia đình Việt Nam. Ngoài ra còn dùng chữa bệnh ho, cảm cúm, giảm bớt ngạt mũi, làm giảm mùi hôi hành tanh bằng cách vò nát

xoa lên chỗ hôi. Ngoài ra còn có húng chanh là loại rau thường trồng quanh nhà, trong chậu, trong bồn, hay ngoài đất để làm rau gia vị, ăn sống có mùi thơm, ăn quen sẽ thấy rất ngon. Húng chanh ngoài cách dùng làm gia vị còn làm thuốc chữa bệnh cảm cúm, chữa ho hen. Khi bị rết, bò cạp cắn chỉ việc giã nát húng chanh rồi đắp lên vết thương để giảm đau, chống nhiễm trùng.

❖ Húng quế (Basil) là loại rau có mùi thơm cùng với húng lũi, húng láng,..., dùng làm rau gia vị ăn sống trong các bữa ăn hàng ngày, dùng chung với thịt chó, lòng heo, ăn cùng với rau sống các loại, làm cho bữa ăn thêm ngon miệng. Húng quế chứa khoảng 6% protein và nhiều loại axit amin quan trọng: tryphotant, methionine, leucine....

❖ Lá lốt (Wild betel leaf) có thể gọi là rau gia vị, nhưng cũng có thể xem là nguyên liệu chính cho một số món ăn. Lá lốt thái nhỏ xào với thịt bò trở thành món ăn rất ngon miệng. Lá lốt có thể cuốn với thịt bò làm chả nướng, nấu với ốc, lươn. Lá lốt nấu với một số loại cá tanh làm mất mùi tanh, ăn ngon. Ngoài việc dùng làm gia vị hay rau ăn hàng ngày, lá lốt còn dùng làm thuốc sắc uống chữa đau xương, thấp khớp, tê thấp, đổ mồ hôi tay chân,...

❖ Rau om là một món gia vị trong bữa ăn hàng ngày, cho thêm vào cùng với ngò rí khi ăn bún, hủ tiếu, phở, khi ăn cùng với các loại rau sống. Rau ngổ còn dùng làm thuốc trong trường hợp ăn uống không tiêu, thổ huyết, băng huyết.

❖ Rau răm (Flagrant knotwed, Polygonum): được trồng rộng rãi khắp cả nước, trồng quanh năm. Công dụng chủ yếu là làm rau gia vị, dùng ăn chung với thịt gà, trứng lộn; có thể dùng nêm cháo cá, cháo thịt gà, trộn gỏi. Rau răm là gia vị phổ biến của nhiều gia đình. Ngoài ra, rau răm còn có công dụng trị rắn cắn, hắc lào, lở chốc.

❖ Tía tô (Perilla): là rau gia vị thường thấy hàng ngày trong các bữa ăn gia đình, có mùi thơm dễ chịu, mát nên thường được ăn sống với giá và các loại rau khác. Tía tô ăn kèm với một số loại món ăn: lòng heo, dồi chó; các loại thịt, cá, lòng vừa ngon vừa sạch miệng. Ngoài ra tía tô còn là thuốc chữa bệnh gia truyền ở nước ta: ho, giảm đau, giải độc, cảm mạo, nôn mửa.

❖ Tỏi (Garlic): là một loại gia vị đặc biệt trong bữa ăn gia đình. Tỏi dùng trong các loại nước chấm, xào, nấu, muối dưa, ăn sống. Ngoài ra tỏi có chất Alixin có tính diệt khuẩn nên người ta dùng tỏi làm vị thuốc trị bệnh thương hàn, lị tả hay bệnh bạch cầu. Khi đầy hơi ăn một củ tỏi, hoặc giã nhỏ xoa vào bụng cũng làm giảm chứng đầy hơi. Tỏi có nguồn gốc ở Trung Á, dạng tỏi hoang tìm thấy ở Afganixtan, Iran. Tỏi là loại cây ưa mát và chịu được lạnh, yêu cầu nhiệt độ để phát triển tốt vào khoảng 20 –22^{0}C. Số giờ chiếu sáng khoảng 12 – 13 giờ một ngày sẽ kích thích hình thành củ. Trong số nhiều giống được trồng ở Việt Nam, do thích ứng lâu ngày, đã có một số giống chịu được điều kiện ánh sáng ngày ngắn. Nếu thiếu nước cây tỏi sẽ phát triển kém, củ nhỏ, ngược lại thừa nước củ dễ bị thối và bảo quản sau này

sẽ không thuận lợi. Có 2 loại tỏi: Tỏi trắng: có củ tương đối to, đường kính 4 – 4,5cm, vỏ lụa màu trắng, khi bảo quản lâu củ hay bị lép. Tỏi tía: củ nhỏ hơn, đường kính từ 3,5 – 4cm, có khả năng bảo quản lâu hơn. Vùng duyên hải miền Trung thường trồng giống nhập nội gọi là tỏi tây. Năng suất bình quân trong sản xuất của giống tỏi thường đạt khoảng 5 – 8 tấn củ khô/ha.

d. Nguồn thực phẩm động vật

❖ Gia súc, gia cầm và thú rừng:

Do đặc điểm hình thành và điều kiện địa lí thuận lợi cho nhiều loại động vật ở Việt Nam phát triển. Người Việt từ xưa, đặc biệt là các lưu dân đến khai phá vùng đất miền Nam khi còn hoang sơ, muông thú phong phú, đã sử dụng nguồn thực phẩm tự nhiên này, họ ăn thịt các loại từ heo rừng, nai, rùa, rắn, đến ếch, lươn... Tuy nhiên khi cuộc sống dần ổn định, việc chăn nuôi gia súc, gia cầm dần phát triển, khi đó các loại gia súc, gia cầm đã thay thế nguồn thực phẩm tự nhiên kể trên. Các loại muông thú, gia súc, gia cầm có rất nhiều loại, và hầu như tất cả đều có thể chế biến món ăn, có thể kể: Vịt (Duck), Ngỗng (Goose), Nai (Deer), Rùa (Turtle), Vịt xiêm, Ngan (Wild goose), Heo rừng (Wild boar) và còn rất nhiều loài khác như: trâu rừng, bò rừng, chuột đồng, dơi, ếch, nhái, rắn, chàng hiu, rắn đất, rắn hổ mang, rắn hổ bành, rắn mai gầm (cạp nong), cua đinh, thằn lằn, rắn mối, kì nhông, kì đà, tắc kè. Các loài chim cũng được sử dụng làm thực phẩm: cò trắng, cò món ăn, vịt trời, chìa vôi, chim sẻ, cu cu, chim vịt, gà nước, mỏ nhác.

Khi điều kiện xã hội phát triển hơn, người ta ít còn thói quen dùng các nguồn động vật hoang dã làm nguyên liệu chế biến. Tuy nhiên gần đây, việc đưa các loại động vật hoang dã vào nhà hàng chế biến món ăn lại trở nên phổ biến. Có nhiều lí do: muốn thay đổi khẩu vị, sau nữa là tính tò mò, muốn nếm thử món lạ, và còn là tâm lí thích dùng những loại bị xem là hiếm. Trong đó cũng không thể không kể đến thói quen ăn uống của người miền Nam từ thời khai hoang lập đất. Điều này làm cho nhiều nhóm quần thể động vật ở Việt Nam dần cạn kiệt, làm ảnh hưởng lớn đến môi trường và mất cân bằng sinh thái. Hiện nay, ngoài những nguồn thực phẩm trên, người ta còn chủ động nuôi nhiều loại động vật bằng phương thức độc đáo phù hợp với điều kiện sinh sống của địa phương. Đó là hoạt động kinh tế vườn, nuôi trồng thủy sản (cá tra, cá bè, tôm, cua), nuôi súc vật lấy thịt (heo, trâu, bò, dê), nuôi gia cầm (gà, vịt, chim). Nhờ hoạt động này nguồn thực phẩm thêm dồi dào và ổn định. Trên thực tế nó đã tạo nên sự phong phú cho ẩm thực Việt Nam, góp phần vào việc giữ gìn các bản sắc trong món ăn Việt Nam, đồng thời làm phát triển thêm nhiều món ăn đặc sắc khác làm giàu thêm kho tàng ẩm thực vốn dĩ đã rất phong phú của dân tộc Việt Nam.

❖ Cá: Theo số liệu điều tra cơ bản cho biết, ở vùng sông ngòi Nam Bộ có đến 200 loài

cá, trong đó có 20 giống cá có giá trị kinh tế cao, hơn 10 loài có thể nuôi. Ngoài ra còn có rất nhiều thủy hải sản rất có giá trị. Một số loại cá nước ngọt sử dụng phổ biến trong chế biến món ăn có thể kể các loại: Cá lóc (Snake – head fish), Cá trê (Catfish), Cá trê trắng (White silure), Cá trê vàng (Yellow silure), Cá chép (Carp), Cá trắm đen (Black carp), Cá rô phi Đài Loan (Tilapia), Cá ba sa (Catfish), Lươn (Eel). Bên cạnh đó còn một số loại cá đồng thông dụng khác như: cá bông lau, cá bông, cá bống cát, cá bống mọi, cá chạch lấu, cá chạch lá tre, cá bống dừa, cá lăng, cá linh, cá lòng tong, cá mè, cá ngát, cá nhám, cá phèn, cá rô, cá sặc, cá tra, cá hú, cá thiều. Trong các vùng rừng tràm còn có một số loại cá khác: cá chim, cá đối, cá bóng, cá mú, cá kèo, cá thòi lòi, cá đao, cá chốt, cua ba khía.

e. Các loại gia vị

❖ Đường: là một trong những thực phẩm cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể để duy trì nhiệt độ bình thường. Vì vậy khẩu phần ăn hàng ngày không thể thiếu đường. Đường cát trắng là tinh thể saccharoz ($C_{12}H_{22}O_{11}$) kết tinh với độ tinh khiết rất cao, được chế biến từ mía, củ cải đường. Đường kính trắng chứa 99,5% saccharoz. Đường kính vàng chưa được khử màu chứa 95 - 98% saccharoz. Đường chưa tinh chế còn nhiều tạp chất chứa 90 - 95% saccharoz. Ở Việt Nam, đường được sử dụng dưới nhiều dạng: Đường kết tinh: trắng, vàng, hạt lớn, hạt nhỏ. Đường xay, đường hoá học, đường tán, đường phèn, đường phổi, đường chảy. Khi chế biến món ăn ta sẽ chọn lựa loại đường thích hợp, không nên sử dụng đường hoá học vì không có chất dinh dưỡng, cơ thể rất khó hấp thụ và có hại cho sức khoẻ. Một số bệnh nhân có yêu cầu mới sử dụng loại đường này.

❖ Bột ngọt (mì chính): Bột ngọt là muối mononatri của axit glutamit (Aminoaxit). Có hai dạng: bột và tinh thể, là chất điều vị có giá trị trong công nghiệp thực phẩm, trong nấu nướng thức ăn hàng ngày. Mặt khác dùng bột ngọt ở dạng axit để điều trị một số bệnh suy nhược, mất trí nhớ, đau đầu, một số bệnh về tim, bệnh teo bắp thịt. Glutamat natri có dồi dào trong mọi thức ăn, có cả trong sữa mẹ. Qua phân tích thành phần hoá học thực phẩm, người ta phân biệt được hai dạng glutamat có sẵn trong thiên nhiên: dạng gắn với protein và dạng tự do. Chính dạng tự do này lại cho thực phẩm có thêm vị đậm đà tự nhiên vẫn được ưa chuộng và sử dụng trong việc chế biến món ăn.

❖ Nước mắm: là sản phẩm của quá trình phân giải tự nhiên của các protein có trong các loại cá. Nước mắm ngon nhất là nước mắm cá cơm lấy nước 1 – loại này có thể đạt đến 60^0 đạm, còn gọi là nước mắm nhĩ, ngoài ra còn có thể lấy nước 2, nước 3. Nghiên cứu cho thấy nước mắm có hàm lượng dinh dưỡng rất cao, nó có đầy đủ các axit amin, nhất là axit amin không thay thế được. Nước mắm có chứa các hợp chất năng lượng lớn cùng các nguyên tố vi lượng. Nước mắm còn chứa các vitamin B_1, B_2, B_{12}, PP,...Nước mắm được sử dụng rất nhiều

ở nước ta, nhiều nhất là ở miền Nam và miền Trung. Các nước khác trên thế giới thì rất ít sử dụng. Nước ta có nhiều nhãn hiệu nước mắm nổi tiếng như: nước mắm Phú Quốc, Nha Trang, Phan Thiết,...

❖ Tiêu: Cây tiêu được trồng nhiều nơi ở Việt Nam, nổi tiếng là tiêu Phú Quốc, có thể trồng quanh vườn hay trồng đại trà ở các đồn điền. Đây là một loại gia vị rất được ưa chuộng khắp nơi trên thế giới và Việt Nam. Hạt tiêu có vị cay, có mùi thơm hấp dẫn nên được sử dụng để làm gia vị cho nhiều món ăn. Tiêu là một loại gia vị rất cần thiết trong các bữa ăn gia đình. Thịt gà muối tiêu là món ăn mà ai cũng ưa thích, cháo lươn phải cần rắc ít tiêu, cháo thịt, cháo cá, cá kho, các loại chả giò, chả quế..., các loại giò nạc, giò mỡ, các loại bánh tôm, bánh xèo, bánh quai vạt... đều cần có ít tiêu thì mới thơm ngon và giúp khử mùi tanh. Hạt tiêu có chứa các chất: khoáng, đạm, cenllulozơ, chất đường bột, chất béo, tinh dầu, piperin, nhựa. Nhờ hạt tiêu có thành phần hoá học như vậy nên không những chỉ làm gia vị ở nước ta mà còn được nhiều nước ưa chuộng. Hiện nay, nước ta đã xuất khẩu mỗi năm hàng chục tấn cho các nước thuộc khối SNG. Ngoài việc dùng làm gia vị trong các bữa ăn, hạt tiêu còn là vị thuốc nam chữa các bệnh thông thường hàng ngày.

❖ Trái cây: Trong các bữa ăn thường ngày, sau bữa ăn, thường có một món để tráng miệng như đĩa bánh, nải chuối, đĩa nhãn, xoài,... Sau khi đã hấp thụ một lượng thức ăn với đầy đủ các chất đạm, đường bột, chất béo,... thì thức ăn tráng miệng là rất cần thiết, nó giúp cho người ăn không bị ngán, sạch miệng, mất mùi thức ăn. Tuy nhiên, tùy điều kiện kinh tế từng gia đình mà loại trái cây sử dụng có thể khác nhau, nhưng nhìn chung trái cây rất được ưa chuộng. Có thể kể các loại trái cây thông dụng ở Việt Nam như:

- Xoài (Mango) có thể dùng lúc sống (ăn với nước mắm đường, trộn gỏi) hoặc ăn chín.
- Cóc (Toad) là loại cây cho trái ăn được, làm thuốc trị tiêu chảy. Cóc có thể bằm nhỏ trộn gỏi, ăn sống với muối (hoặc nước mắm, đường) hoặc ăn chín.
- Khế (Carambola) có loại khế chua được dùng ăn kèm với rau sống, làm mứt và Khế ngọt dùng ăn sống.
- Mận (Java apple, water apple, jamerose) được sử dụng lúc chín làm trái cây tươi hoặc chế biến món mứt. Trái mận nhiều nước, có vị ngọt, chua, hơi chát.
- Mít (Jack fruit): Khi chín ăn như một loại trái cây tươi, mùi thơm, vị ngọt. Có thể sử dụng trái còn non luộc ăn hoặc để chế biến món chay.
- Sầu riêng (Durian): Trái có gai nhọn, mùi thơm nồng. Mùi thơm này có người thích, có người thấy hôi. Ăn khi chín, tách trái ra múi, màu vàng, vị ngọt, béo, dùng chế biến các món xôi, chè hay ăn tươi.
- Nhãn (Longan): Ăn quả khi chín (còn tươi) hoặc chế biến làm đồ hộp hoặc sấy khô.

- Vải thiều (Letchi): Trái có vỏ màu vàng nâu, cơm trắng, mùi thơm đậm, vị ngọt, dùng ăn tươi hay phơi khô, chế biến nước trái vải, đặc sản của huyện Lục Ngạn, tỉnh Bắc Giang (miền Bắc).
- Ổi (Apple guava, Tropical guava, Goyovier): Trái tròn, cứng, thông thường vỏ mỏng màu xanh, ruột trắng. Một số loại ổi còn có ruột màu vàng hay đỏ. Khi già (chín) ăn có vị chua ngọt, hơi chát phần vỏ.
- Sa pô chê (Sapodilla, Chircle tree): Ăn trái khi chín có mùi thơm, vị ngọt.
- Chôm chôm (Rambutan): Ăn lúc trái chín đỏ, ngọt, có mùi thơm.
- Bơ (Avocado): Bơ quả lớn hình trái xoan, thịt nạc thơm dùng ăn tươi khi trái chín hoặc để làm sinh tố uống. Là loại trái thích hợp với khí hậu ôn đới. Thành phần dinh dưỡng chứa 60% nước, 20,08% protid, 20,10% lipit, 7,4% gluxit, 1,26% chất tro và nhiều vitamin.
- Vú sữa (Star – apple, cainito): Vú sữa là loại trái tròn có vỏ xanh, nhiều nhựa. Khi chín cắt đôi, dùng muỗng ăn phần ruột bên trong có vị ngọt và mát.
- Măng cụt (Mangosteen): Là loại trái cây ngon, cao cấp của miền Nam, vỏ dày, cứng, có nhiều nhựa, cơm trắng, vị ngọt thanh rất đặc biệt.

1.1.2 Yếu tố về tộc người

1.1.2.1 Khái niệm về tộc người

a. Tộc người là gì

Thuật ngữ tộc người (Ethnie/Ethnic) xuất hiện vào khoảng cuối thế kỷ XIX, ban đầu nó được dùng để chỉ các nhóm tộc người (Groupe ethnie) hay đơn vị tộc người (Unité Ethnie). Trong thực tiễn cũng như khoa học Dân tộc và Tộc người là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau. Dân tộc (Nation) là một cộng đồng chính trị, bao gồm cư dân của một quốc gia có chung một nhà nước, một chính phủ, có luật pháp thống nhất.Tộc người là cộng đồng mang tính tộc người, không nhất thiết phải cư trú trên một cùng lãnh thổ, có chung một nhà nước, dưới sự quản lý điều hành của một chính phủ với những đạo luật chung thống nhất [[2]]. Tộc người chỉ các cộng đồng mang tính tộc người bất kỳ, kể cả các cộng đồng tộc người chủ thể của các quốc gia, và các cộng đồng tộc người thiểu số trong các quốc gia, vùng miền, không phân biệt đó là cộng đồng tộc người tiến bộ, hay cộng đồng tộc người còn đang trong quá tình phát triển.

Với nhận thức trên, trong thế giới hiện đại của chúng ta ngày nay, đang tồn tại các loại hình cộng đồng dân tộc và cộng đồng tộc người,...[[3]]. Trên thế giới, đa số các quốc gia đều là

---

[2] Iu. V. Bromley (1973), *Tộc người và Dân tộc học*, Maxcơva, (Bản dịch tiếng Việt, TLTV Viện Dân tộc học).

3 Phan Hữu Dật (và các tác giả) (2001), Mấy vấn đề lý luận và thực tiễn cấp bách liên quan đến mối quan hệ dân tộc hiện nay, NXB. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

Quốc gia đa dân tộc, tức là cộng đồng cư dân ở đó gồm nhiều tộc người. Trong những trường hợp này, khái niệm dân tộc và tộc người trùng nhau. Tuy vậy cũng có quốc gia chỉ có một tộc người (Triều Tiên), trong trường hợp này dân tộc được hiểu là tộc người.

b. Tiêu chí xác định tộc người

Trên thế giới sử dụng 5 tiêu chí để xác định tộc người: cùng tiếng mẹ đẻ (có ngôn ngữ tộc người thống nhất); cùng một khu vực lãnh thổ (có lãnh thổ tộc người thống nhất); có nền kinh tế tộc người thống nhất; có các đặc trưng văn hoá thống nhất/văn hoá tộc người; có ý thức tự giác tộc người thống nhất. Ở Việt Nam, từ năm 1973 đã thống nhất lấy dân tộc (tộc người) làm đơn vị cơ bản trong xác định thành phần dân tộc ở Việt Nam. Ba tiêu chí để xác định dân tộc/tộc người, được thống nhất sử dụng là: (1). Có chung tiếng nói (ngôn ngữ mẹ đẻ), (2). Có chung những đặc điểm sinh hoạt văn hóa (đặc trưng văn hóa), (3). Có cùng ý thức tự giác, tự nhận cùng một dân tộc. Với các tiêu chí này, thành phần dân tộc ở Việt Nam khi đó được xác định bao gồm 59 dân tộc. Trong đó ở miền Bắc có 36 dân tộc và ở miền Nam có 23 dân tộc. [4]. Năm 1978 bảng danh mục 54 dân tộc trong cả nước được công nhận và sử dụng từ đó đến nay. Theo danh mục này, các dân tộc Giẻ, Ve, Triêng (kết hợp làm một), Hà lăng (nhập vào Xơ đăng), Xrê (nhập vào Cơ ho), Pú nà (nhập vàoGiáy), Thủy (nhập vào Pà thẻn), Tống (nhập vào Dao), Chăm hroi (nhập vào Chăm). Trong khi đó, tách Ngái ra khỏi Hoa, thành hai dân tộc là Hoa và Ngái, thêm 3 dân tộc mới là Chơ ro, Brâu và Rơ măm, đồng thời xác định lại một số tên gọi của các dân tộc: Pa cô thành Tà Ôi, Ca tu thành Cơ tu, Cao lan - Sán chỉ thành Sán chay, Mèo thành Hmông [5].

1.1.2.1 Văn hoá tộc người Việt

Văn hoá tộc người được hiểu theo nghĩa rộng là tập hợp những phương thức hoạt động riêng biệt với những kết quả cụ thể của một cá nhân cũng như của cả một cộng đồng tộc người. Trên thực tế, trong vô số các cách tiếp cận khác nhau về văn hóa, có thể phân tích bản chất của văn hóa từ quan điểm dân tộc học. Trong trường hợp này, văn hóa chính là văn hóa tộc người, văn hóa được hình thành cùng với quá trình hình thành tộc người. Nguyễn Từ Chi đã có một cách hình dung rất dễ hiểu về tộc người và văn hóa tộc người. Theo ông, trong ứng xử với môi trường, thiên nhiên xung quanh con người, con người với tính cách một cá nhân đơn lẻ không thể tồn tại được mà cần có sự hợp tác chặt chẽ của tất cả mọi thành viên của một cộng đồng. Để giữ vững mối liên kết cộng đồng ấy, mỗi cộng đồng trong từng trường hợp cụ thể của mình phải đặt ra những qui tắc tổ chức riêng biệt, vốn không có ngay từ đầu

---

4 Bảng danh mục Các dân tộc ít người ở Việt Nam, các tỉnh phía Bắc (NXB. KHXH, Hà Nội, 1978) và tạp chí Dân tộc học, số 1/ 1974.

5 Phan Hữu Dật (và các tác giả) (2001), Mấy vấn đề lý luận và thực tiễn cấp bách liên quan đến mối quan hệ dân tộc hiện nay, NXB. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

trong bản năng của con người. Như vậy, cơ sở hình thành văn hóa chính là hoạt động sống, sinh hoạt, lao động của cộng đồng người. Các tộc người khác nhau sẽ có các nền văn hóa khác nhau. Có hai diện mạo chính quyết định nền văn hóa của một tộc người. Đó là: 1) môi trường tự nhiên mà tộc người đó định cư. Chính môi trường định cư qui định sự hình thành các ứng xử văn hóa phù hợp với môi trường; 2) nguồn gốc văn hóa tộc người: các tộc người khác nhau trong môi trường khác nhau thì có nền văn hóa khác nhau; nhưng do nhiều lý do mà họ thiên di đến nơi khác, một loạt ứng xử văn hóa mới được hình thành để thích ứng với môi trường mới đồng thời các ứng xử văn hóa cũ vẫn được bảo lưu [[6]]. Trong quá trình di chuyển này của các tộc người, thực chất đã diễn ra sự giao lưu và tiếp biến văn hóa. Quá trình giao lưu và tiếp biến tất nhiên diễn ra rõ ràng hơn, mạnh mẽ hơn đối với các nền văn hóa của những tộc người sống trên một địa bàn gần nhau, khả năng cư trú xen kẽ là một khả năng hiện thực.

Không chỉ trong xã hội truyền thống mà ngay cả trong xã hội hiện đại, quá trình tộc người vẫn liên tục diễn ra, dưới sự tác động của các điều kiện lịch sử, kinh tế, xã hội nhất định. Ở Việt Nam cũng như trên Thế giới, thông qua tiếp xúc tộc người về mọi phương diện, văn hóa của các tộc người bị biến đổi. Sự biến đổi ấy có thể làm cho văn hóa các tộc người phát triển phong phú thêm, nhưng cũng có thể bị mai một. Các hiện tượng trên đã dẫn đến các xu hướng phát triển tộc người, biến đổi văn hóa tộc người ở nước ta hiện nay như sau:

- Hòa hợp tộc người và văn hóa
- Bảo lưu, duy trì văn hoá truyền thống và cố kết tộc người
- Mai một văn hoá, mất bản sắc văn hóa tộc người.

Chẳng phải ngẫu nhiên mà đã có học giả Pháp ví Việt Nam là ngã tư của các nền văn minh. Hiếm thấy nơi nào trên thế giới các tôn giáo lớn đều được truyền vào như ở Việt Nam: từ đạo Phật, cho đến đạo của Nho giáo, Lão giáo, Ấn Độ giáo đến cả đạo Cơ đốc, đạo Tin lành, đạo Hồi. Cũng ít có nơi trên thế giới được chứng kiến sự tác động mạnh của các nền văn minh lớn như ở Việt Nam: từ văn minh Trung Hoa, Ấn Độ, Ả Rập đến văn minh Âu, Mỹ. Người Việt có khả năng bản địa hoá các yếu tố văn hoá vốn không phải là của mình để ứng dụng đắc lực cho mình. Nói một cách đơn giản nhất văn hoá tộc người là những cái ban đầu, cái gốc, còn văn hoá của tộc người là văn hoá thường được làm giàu thêm bởi sự tiếp xúc giao lưu với các tộc láng giềng. Theo nhà dân tộc học Lã Văn Lô, tục thờ cúng tổ tiên của người Việt vốn phổ biến trong nhiều dân tộc ở Châu Á, Châu Phi. Người Tày, Nùng, Thái ở

[6] Nguyễn Từ Chi (2003), Góp phần nghiên cứu văn hoá và tộc người, NXB Văn hoá-Thông tin, Hà Nội.

Việt Nam đều thờ tổ tiên là chính [7]. Còn với người Việt (Kinh) thì thờ cúng tổ tiên được nhận thức như một nhu cầu ở mức cao nhất về hệ thống phong tục tín ngưỡng trong nền văn hoá Việt Nam. Một cách khái quát ở góc độ văn hoá, có thể nói tục thờ cúng tổ tiên của người Việt là một hình thái đặc biệt của phép ứng xử được thiết lập giữa người đang sống - con cháu với những người đã khuất - tổ tiên; giữa thế giới hiện hữu - cõi dương với thế giới siêu nhiên - cõi âm. Người Việt mang chứa bảo lưu những giá trị văn hoá ứng xử đó, họ hưởng thụ và biểu hiện nó trong mối liên kết với cộng đồng làng bản và toàn thể xã hội. Ngay trong thành phố, ở những ngôi nhà xa cách làng quê, họ cũng đã chọn nơi cao nhất tầng trên cùng nơi có lối thông giữa trời và đất để thờ cúng, để cho con người được hoà với khí thiên nhiên trong những phút trầm mặc tưởng nhớ tổ tiên. Tổ tiên thân thuộc trong mỗi gia đình dòng họ và tổ tiên còn mang ý nghĩa lớn lao đó là Tổ quốc là đất nước. Điều đó đã vượt ra khỏi góc độ gia đình, cá nhân, thành tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên giống nòi dân tộc. Bao đời nay, các thế hệ người Việt Nam đã trao truyền niềm tin tín ngưỡng, dù ở đâu đi đâu vẫn luôn nhớ về "ngày giỗ Tổ mồng mười tháng ba", để cùng hành hương về vùng đất Tổ Phong Châu, nơi có Âu Cơ Lạc Long Quân, Tổ tiên của cả cộng đồng các tộc người Việt Nam, nơi có vua Tổ Hùng Vương dựng nên nước Việt. Chính tín ngưỡng thiêng liêng này đã trở thành sợi dây cố kết cộng đồng dân tộc, tăng thêm sức mạnh để chiến thắng kẻ thù trong các cuộc chiến tranh giành độc lập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc của 54 tộc người trên đất nước Việt Nam. Lối sống "uống nước nhớ nguồn" đó, tạo nên sắc thái văn hoá tộc người. Từ nhận thức khởi nguyên về loài người, về nguồn gốc tộc người trong ý niệm nguyên sơ được sinh ra từ một bọc trăm trứng của Lạc Long Quân và Âu Cơ, của bố Rồng, mẹ Tiên như trong truyện kể của người Việt hay các truyện kể về quả bầu của các tộc người khác đã ăn sâu vào tâm thức dân tộc về yếu tố huyết thống.

Các tộc người Việt đã bảo lưu những giá trị văn hoá truyền thống của tộc người mình trong các pho truyền thuyết [8], các bộ sử thi, các áng truyện thơ và kho tàng tục ngữ, ca dao, dân ca với các tác phẩm đặc sắc như *Khảm hải, Nam Kim Thị Đan* của người Tày; *Đẻ đất đẻ nước* của người Mường; *Sóng chụ xon sao* của người Thái; *Đam San, Xing Nhã* của người Ê-đê và ngay trong cả những tín ngưỡng, lễ hội dân gian. Hơn nữa, tộc người Kinh (Việt) với khả năng tiếp nhận và khả năng lan toả của văn hoá tộc người chủ thể đã bảo lưu những giá trị văn hoá tộc người trong sự gắn kết văn hoá dân tộc. Vì văn hoá Việt do khả năng thâu nhận cao nên cũng có độ lan tỏa và ảnh hưởng đối với văn hoá tộc người khác trong phạm vi

[7] Lã Văn Lô (1965), "Tìm hiểu về tôn giáo, tín ngưỡng ở vùng Tày – Nùng – Thái", Tạp chí Nghiên cứu Lịch sử, số 75, tr.55-64.

[8] *Trần Ngọc Thêm (1997), Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam, NXB. TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh.*

quốc gia Việt Nam. Chức năng tộc người của văn hoá làm cho văn hoá không bị đứt mạch. Chức năng tộc người của văn hoá cũng là nền tảng để trên cơ sở đó tiếp thu những cái mới. Chức năng tộc người của văn hoá còn làm nhiệm vụ chọn lọc các yếu tố văn hoá ngoại tộc để làm giàu thêm cho văn hoá tộc người. Tìm ra được các tín hiệu văn hoá mang tính đặc trưng tộc người bằng phương pháp giải mã văn hoá các biểu tượng văn hoá dân gian sẽ giúp chúng ta nhận diện rõ hơn chức năng tộc người của văn hoá trong việc "chọn lọc" theo hai tiêu chuẩn: Một là, chọn lọc phải là những cái mới, cái có ý nghĩa phát triển. Hai là, chọn lọc những cái có thể tạo nên sự hài hoà, hội nhập một cách tự nhiên. Một nền văn hoá bao giờ cũng hàm chứa nhiều yếu tố, trong đó yếu tố văn hoá tộc người là một trong những yếu tố quan trọng của nền văn hoá có nhiều thành phần tộc người như nền văn hoá Việt Nam. Các tộc người Việt Nam vốn cùng sinh tụ lâu đời trên một khu vực địa lý là hành lang của châu Á nhìn ra Thái Bình Dương, theo trục Bắc - Nam với hướng mở rộng về phía Nam. Điều kiện tự nhiên vừa có tính thống nhất vừa có tính khu biệt đã tạo ra cho Việt Nam những thông số chung của văn hoá dân tộc quốc gia, trên cơ tầng văn hoá bản địa Đông Nam Á và những bản sắc văn hoá tộc người vừa phong phú vừa đậm đà, có yếu tố phổ biến và yếu tố đặc thù [[9], tr.55]. Đó là nền văn hoá có cội nguồn và bản sắc riêng của ba phức thể văn hoá lúa nước với ba yếu tố: văn hoá rừng núi, văn hoá đồng bằng, văn hoá biển, yếu tố đồng bằng tuy có sau nhưng lại đóng vai trò chủ thể [[10]]. Như vậy, nền văn hoá riêng của mỗi tộc người đã trở thành những thành phần hữu cơ của nền văn hoá Việt Nam qua sự liên kết và điều tiết của chức năng tộc người của văn hoá thông qua sự giao lưu tiếp biến văn hoá giữa các tộc người.

§1.2 ẨM THỰC VIỆT NAM

Do vị trí địa lí của mình, Việt Nam có một nền văn hoá, chính trị khá đặc biệt. Vị thế địa lí tạo điều kiện cho Việt Nam đón nhận nhiều luồng giao lưu văn hoá khác nhau. Mặt khác, thiên nhiên Việt Nam là điểm xuất phát của văn hoá Việt Nam. Văn hoá là sự thích nghi và biến đổi tự nhiên. Thiên nhiên đặt ra trước con người những thử thách, những thành tố, và văn hoá là sản phẩm của con người, là sự phản ứng, sự trả lời của con người trước những thách đố của tự nhiên.

Trong những nhân tố thúc đẩy sự phát triển của văn hoá, ta không thể không thừa nhận sự tác động của điều kiện tự nhiên và xã hội. Ở nước ta do mỗi vùng có những điều kiện tự

9 Phan Đăng Nhật (2005), "Quan hệ tương tác về văn hoá phi vật thể giữa văn hoá các tộc người anh em và văn hoá người Việt", Tạp chí Di sản Văn hoá, số 4 (13), tr. 58 – 63.
10 Phạm Đức Dương (2000), Văn hoá Việt Nam trong bối cảnh Đông Nam Á, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.

nhiên và xã hội khác nhau nên sự phát triển của văn hoá ở mỗi vùng cũng khác nhau. Và trong tâm thức của dân gian Việt Nam, sự phân biệt về cái chung, nét riêng này thường được gắn với một địa danh, một giới hạn lãnh thổ nào đó. Dựa vào những điều này mà người ta đã chia văn hoá Việt Nam ra thành các vùng văn hoá. Có nhiều cách phân chia của nhiều tác giả khác nhau. Theo GS. Trần Quốc Vượng, văn hoá Việt Nam có thể chia làm sáu vùng như sau:

– Vùng văn hoá Tây Bắc

– Vùng văn hoá Việt Bắc

– Vùng văn hoá châu thổ Bắc Bộ

– Vùng văn hoá Trung Bộ

– Vùng văn hoá Trường Sơn Tây Nguyên

– Vùng văn hoá Nam Bộ.

Ở mỗi vùng của đất nước lại có một tập quán ăn uống riêng, tạo ra một nét đặc sắc riêng biệt không lẫn với nơi khác. Từ Bắc, Trung, Nam, mỗi vùng miền, món ăn đều có một phong vị riêng, đặc trưng của miền đất mà ở nơi đó món ăn được hình thành và hoàn thiện. Ở miền Bắc, do lịch sử đất nước phải chịu sự đô hộ của Trung Hoa trong khoảng thời gian dài, vì vậy nền văn hoá, quan niệm sống ở đây cũng phần nào chịu ảnh hưởng. Trong giai đoạn hiện nay thì việc thay đổi, biến thiên về quan niệm, văn hoá là điều tất yếu nhằm có sự hòa nhập cần thiết với thế giới. Sự thay đổi cũng như việc tiếp thu cái hay của các nước trên thế giới là cần thiết, tuy nhiên người Việt vẫn gìn giữ và phát huy bản sắc dân tộc, kể cả trong ăn uống và phát triển nó ngày càng cao hơn để cho những người con xa xứ hay những thực khách nước ngoài khi ăn những món ăn mang đậm chất Việt Nam cảm thấy như đang được trở về với quê cha đất tổ, với tuổi ấu thơ bên người thân, bạn bè.

1.2.1. ẨM THỰC MIỀN BẮC

Tìm hiểu về văn hoá ẩm thực miền Bắc không thể không tìm hiểu về văn hoá của từng vùng ở miền Bắc có những nét gì đặc biệt nổi bật. Giáo trình không đi sâu vào từng tiểu vùng văn hoá mà chỉ giới thiệu những vùng văn hoá lớn. Đó là vùng văn hoá Tây Bắc, Việt Bắc và vùng châu thổ Bắc Bộ. Khi đề cập đến một địa phương sẽ nhắc đến những điểm khác biệt về sản vật, nghề nghiệp của nơi đó so với các vùng khác, vì vậy tên gọi của một số địa phương đã gắn liền với đặc sản của vùng đó, ví dụ như "dưa La, húng Láng, nem Bản, tương Bần, nước mắm Vạn Vân, cá rô Đầm Sét.".

1.2.1.1 Đặc điểm tự nhiên xả hội các vùng văn hóa miền Bắc

a/ Tây Bắc

Tây Bắc là xứ sở của hoa ban, quê hương của xòe hoa, miền đất dịu ngọt của những thiên tình sử nhưng cũng tràn đầy tiếng than thở của những thân phận con người. Tây Bắc là một vùng núi cao hiểm trở, gồm nhiều dãy núi cao trong đó cao nhất là dãy Hoàng Liên Sơn. Dãy núi này chính là bức tường thành giữa phía Đông và vùng Tây Bắc, nằm gần sông Hồng hay còn gọi là dòng Nặm Tao (theo tiếng Thái), hay sông Thao (theo tiếng Kinh). Dòng sông này chiếm một vị trí rất quan trọng trong lịch sử thiên di của người Thái đen vào Tây Bắc từ thế kỉ XI đến thế kỉ XIV.

Bên cạnh những dãy núi cao hiểm trở thì Tây Bắc còn là nơi hội tụ của nhiều con sông như: sông Đà, sông Mã, sông Nặm Tao nên Tây Bắc còn được gọi là đất "ba con sông", và đã trở thành biểu tượng riêng của vùng đất này, biến thành những tín hiệu văn hoá vùng mà người dân bản địa rất tự hào lấy đó để phân biệt với người vùng "muối" (Kinh), người vùng sông Lô, sông Chảy,... Và dẫu rằng cũng nằm trong vành đai nhiệt đới gió mùa, nhưng do Tây Bắc có độ cao từ 800 – 3000m nên khí hậu của Tây Bắc ngả sang á nhiệt đới, có những nơi cao hơn thì có cả khí hậu ôn đới. Đã vậy địa hình của Tây Bắc còn bị chia cắt bởi các dãy núi, các dòng sông, khe suối, tạo nên những thung lũng, có nơi lớn hơn trở thành lòng chảo, do vậy mà Tây Bắc còn là nơi có nhiều tiểu vùng khí hậu. Chính vì vậy mà thiên nhiên Tây Bắc rất đa dạng, thổ nhưỡng nhiều loại hình, cư dân cổ truyền, những chủ nhân từ xa xưa của Tây Bắc đều làm nông nghiệp với hai loại hình: ruộng nước ở thung lũng và nương rẫy ở sườn núi. [11]

Tây Bắc thật ra là tên gọi theo phương hướng, lấy thủ đô Hà Nội làm điểm chuẩn, hiện tại là địa bàn gồm 6 tỉnh: Lai Châu, Điện Biên, Lào Cai, Sơn La, Yên Bái, và một phần của tỉnh Hòa Bình *(theo Vi.Wikipedia.org, 2013),* với khoảng 20 dân tộc sinh sống ở đây gồm: Thái, H'mông, Dao, Mường, Khơ Mú, La Ha, Xinh-mun, Tày..., ngoài ra còn có một bộ phận người Kinh đã sống lâu đời ở đây trong đó có cả người Hoa. Mỗi dân tộc lưu trú ở đây lại mang bản sắc riêng nên nền văn hoá của Tây Bắc rất phong phú và đa dạng, đặc biệt là chịu nhiều ảnh hưởng của nền văn hoá Thái.

Từ mươi thế kỉ trở lại đây, với vai trò chủ thể trong lịch sử phát triển của vùng, văn hoá Thái nổi lên như một sắc thái đại diện cho văn hoá Tây Bắc. Trước hết đó là biểu tượng những ngôi nhà sàn ẩn hiện sau những dãy cây xoài, rặng chuối. Bản Thái nằm ở ven đồi,

[11] Trần Quốc Vượng. Cơ sở văn hoá Việt Nam. NXB Giáo dục, 1997.

chân núi, nhìn ra cánh đồng với nền văn hoá nông nghiệp thung lũng. Thái nổi tiếng với hệ thống tưới tiêu, được gói gọn trong bốn từ "Mương – Phai – Lái – Lin", và do chủ động tưới tiêu nên người Thái nuôi cá ngay trong mực nước của ruộng lúa, có tác dụng vừa ăn sâu bọ, cỏ dại, vừa sục bùn cho tốt lúa. Món cá là món ăn quen thuộc và còn là sự biểu hiện của lòng hiếu khách, được thể hiện qua câu ca dao: *"Đi ăn cá, về nhà uống rượu. Ở thì ngủ đêm, đắp chăn ấm"*.

Bên cạnh đó thì những dòng suối còn đóng vai trò quan trọng trong tâm linh con người, tâm thức tín ngưỡng với nước là đặc điểm chung của các tộc người làm nông nghiệp. Ở người Thái tâm thức đó được "thể chế hoá" bằng biểu tượng thần nước dưới dạng thuồng luồng và bằng các lễ cụ thể. Nương rẫy cũng là một bộ phận bổ sung không thể thiếu vì nó đã cho đồng bào có lúa, rau quả, do vậy mà bản làng có một thái độ rất kính trọng với rừng, họ đã đưa ra những quy định về bảo vệ rừng đầu nguồn, không chỉ vì nó là biểu tượng văn hoá của quê hương họ mà còn vì chỉ ở nơi đất cằn cỗi này thì ban mới mọc được.

Cũng như hầu hết các dân tộc trong vùng, người Thái sống rất thành thật, giản dị và rất hòa thuận. Ngay cả khi nền kinh tế thị trường đã có tác động khá lớn vào đời sống cư dân Tây Bắc thì họ vẫn có tấm lòng vị tha và tình nghĩa sâu đậm với nhau. Bên cạnh những nét nổi bật trong đời sống ngày thường thì đời sống tâm linh của các dân tộc trong vùng cũng khá đặc biệt, có đủ mọi loại "hồn" và các loại thần như: thần sông, suối, khe, đá, cây, súc vật, các hiện tượng tự nhiên như: sấm, chớp, mưa, gió cũng là thần, đến các bộ phận trên thân thể con người cũng có hồn.

Trong văn hoá nghệ thuật thì lĩnh vực văn hoá thể hiện cái nhìn thẩm mĩ của nhân dân Tây Bắc, nó có những nét độc đáo và trở thành một trong những dấu hiệu làm nên đặc trưng của vùng. Mỗi dân tộc trong vùng đều có một kho vốn sáng tác ngôn từ giàu có và đủ thể loại, từ tục ngữ, thành ngữ, đồng dao, giao duyên, cho đến lời khấn, lời bùa chú..., ngoài ra còn có cả truyện thơ dài hàng ngàn câu như "*Tiễn dặn người yêu*" (Thái), "*Tiếng hát làm dâu*" (H'mông)... Bên cạnh đó còn có điệu xòe là điệu múa đặc trưng của nghệ thuật múa Thái và trở thành biểu tượng của vùng văn hoá Tây Bắc. Một nét chung nữa của các tộc người vùng văn hoá Tây Bắc là sở thích trang trí trang phục, chăn màn, đồ dùng với các sắc độ gam màu nóng. Có thể thấy nền văn hoá Tây Bắc là một nền văn hoá đa dạng và độc đáo cả về vật chất lẫn tinh thần, chúng tạo nên một vùng văn hoá đặc sắc, thắm đượm tình thân giữa người với người.

b/ Việt Bắc

Việt Bắc là địa bàn của 6 tỉnh: Cao Bằng, Bắc Cạn, Thái Nguyên, Lạng Sơn, Tuyên Quang, Hà Giang *(theo Vi.Wikipedia.org, 2013)*. Đây là vùng đất nằm ở những vĩ độ cao nhất, vì thế môi trường tự nhiên ở đây có dấu hiệu chuyển tiếp từ nhiệt đới sang á nhiệt đới.

Trên thực tế, do Việt Bắc nằm ở vị trí địa đầu đất nước về phía đông bắc nên cũng là vùng đón nhận đầu tiên gió mùa đông bắc và chịu ảnh hưởng sâu sắc nhất loại khí hậu này. Các dãy núi nằm ở Việt Bắc đều thuộc loại có độ cao trung bình và thấp như: Tây Côn Lĩnh (2431m), Kiều Liên Ti (2403m), Pu Ta Ca (2247m). Toàn vùng có 5 hệ thống sông chính là: sông Thao, sông Lô, hệ thống các sông Cầu, sông Thương, sông Lục Nam. Hệ thống các sông này chảy vào Tây Giang và các sông ở miền duyên hải. Nét đặc trưng của hệ thống sông ở đây là độ dốc dòng sông lớn, mùa lũ là thời gian dòng chảy mạnh nhất. Ngoài ra trong vùng còn có nhiều hồ như hồ Ba Bể, hồ Thang Hen....Cư dân chủ yếu của vùng Việt Bắc là người Tày và Nùng, ngoài ra còn có một số tộc người khác như: H'mông, Dao, Lô Lô, Sán Chay. Và dù hiện tại là hai dân tộc nhưng người Tày và người Nùng lại có những nét gần gũi. Trong quan hệ với văn hoá Hán, người Nùng chịu nhiều ảnh hưởng của Hán tộc hơn người Tày, người Tày chịu ảnh hưởng của văn hoá Việt nhiều hơn.

Tất cả những đặc điểm trên về điều kiện tự nhiên, lịch sử, xã hội của vùng Việt Bắc có tác động đến văn hoá vùng này. Trước hết là về văn hoá vật chất. Người Tày – Nùng có hai loại nhà chính là nhà sàn và nhà đất, tuy nhiên ở một số vùng còn có loại nhà nửa sàn nửa đất. Đây là một loại nhà đặc biệt, vừa có tính chất nhà đất lại vừa mang tính chất nhà sàn. Về trang phục, người Tày, Nùng ăn mặc có tính thống nhất, được phân biệt theo giới tính, địa vị, lứa tuổi, theo nhóm địa phương. Về mặt ăn uống, tuỳ theo từng tộc người mà cách thức chế biến thức ăn và khẩu vị của cư dân Việt Bắc có hương vị riêng. Việc chế biến món ăn của cư dân Tày – Nùng một mặt có những sáng tạo, một mặt tiếp thu kĩ thuật chế biến của các tộc lân cận như Hoa, Việt... Thức ăn chính là gạo tẻ, nhưng việc chế biến các món ăn từ gạo nếp cũng được chú trọng như: món cốm trong ngày Tết là món đặc biệt hấp dẫn; thịt lợn, thịt vịt quay thường được thực hiện công phu, nổi tiếng có thịt lợn quay Lạng Sơn, thịt vịt quay Thất Khê. Bữa ăn của cư dân Việt Bắc mang tính bình đẳng nhân ái, mỗi thành viên trong nhà ăn cùng mâm, những vị khách khi đến nhà rất được ưu ái và nể trọng.

Đời sống văn hoá tinh thần của cư dân Việt Bắc có những đặc điểm cơ bản giống các khu vực khác. Về tín ngưỡng tôn giáo thì tín ngưỡng dân gian của cư dân Tày – Nùng hướng niềm tin con người tới thần bản mệnh, trời – đất, tổ tiên, các thần linh... Ý thức cộng đồng được củng cố thông qua việc thờ thần bản mệnh của mường hay của bản. Diện mạo tôn giáo Việt Bắc cũng có những nét khác biệt. Các tôn giáo như Khổng giáo, Phật giáo, Đạo giáo đều có ảnh hưởng đến đời sống tâm linh của người dân Việt Bắc. Có một số chùa khá nổi tiếng như: chùa Hang, chùa Úc Kì ở Thái Nguyên, chùa Diên Khánh, chùa Linh Quang, chùa Nhị Thanh, chùa Tam Thanh ở Lạng Sơn.

Chữ viết của người Tày – Nùng trải qua các giai đoạn sau: giai đoạn cổ đại không có chữ viết,

giai đoạn cận đại có chữ Nôm, giai đoạn hiện đại vừa có chữ Nôm vừa có chữ La Tinh. Về văn học dân gian, Việt Bắc khá đa dạng về thể loại, phong phú về số lượng tác phẩm văn học như thành ngữ, tục ngữ, nói ví, câu đối, đồng dao, dân ca. Riêng dân ca rất phong phú, có loại khá riêng biệt được viết trên nền giấy vải khá công phu, đặc biệt là lời ca giao duyên: lượn cọi và lượn slương là những thể loại được thế hệ trẻ Tày – Nùng ưa chuộng. Lễ hội của người dân Tày – Nùng rất phong phú, như ngày hội của toàn cộng đồng là lễ hội Lồng Tồng (hội xuống đồng) là một dạng sinh hoạt văn hoá. Bên cạnh việc trao đổi hàng hoá, thì hội chợ cũng là nơi để nam nữ thanh niên trao duyên, tỏ tình, và ta có thể coi đây là một sinh hoạt văn hoá đặc thù của vùng Việt Bắc. [12]

Tóm lại, Việt Bắc là một vùng văn hoá có nhiều đặc thù, tộc người chủ thể là Tày – Nùng với lịch sử và văn hoá tạo ra những nét đặc thù này, nhưng những đặc thù này không phá vỡ tính thống nhất của văn hoá Việt Bắc và văn hoá cả nước.

c/ Vùng châu thổ Bắc Bộ

Khi nói tới vùng văn hoá châu thổ Bắc Bộ là nói tới vùng văn hoá thuộc lãnh thổ các tỉnh, thành gồm Nam Định, Hà Nam, Hưng Yên, Hải Dương, Thái Bình, Hà Nội, Hải Phòng và phần đồng bằng của các tỉnh Phú Thọ, Vĩnh Phúc, Bắc Ninh, Bắc Giang, Ninh Bình *(theo Vi.Wikipedia.org,2013).* Vùng văn hoá châu thổ Bắc Bộ nằm giữa lưu vực sông Hồng, sông Mã. Đây là vùng văn hoá độc đáo và đặc sắc trong các sắc thái phong phú và đa dạng của văn hoá Việt Nam.

Về vị trí địa lí, châu thổ Bắc Bộ là tâm điểm của con đường giao lưu quốc tế, theo hai trục chính là Tây – Đông, Bắc – Nam. Vị trí này làm cho nó trở thành vị trí tiền đồn để tiến tới các vùng khác trong nước và Đông Nam Á, là mục tiêu xâm lược của bọn đế quốc, nhưng cũng đồng thời tạo điều kiện cho cư dân có những thuận lợi về giao lưu và tiếp thu tinh hoa văn hoá nhân loại. Về địa hình, châu thổ Bắc Bộ có địa hình núi xen kẽ đồng bằng hay thung lũng, thấp và bằng phẳng, toàn vùng cũng như mỗi vùng có địa hình cao thấp không đều, tại vùng có địa hình cao nhưng vẫn có nơi thấp úng như ở Gia Lương (Bắc Ninh) có núi Thiên Thai. Về khí hậu của vùng Bắc Bộ thì thật độc đáo, khác hẳn những vùng đồng bằng khác. Đây là vùng duy nhất ở Việt Nam có một mùa đông thật sự với 3 tháng, do đó mà có dạng khí hậu bốn mùa, với một mùa đông tương đối rõ nét, hơn nữa khí hậu vùng này lại rất thất thường, gió mùa đông bắc vừa lạnh vừa ẩm rất khó chịu, gió mùa hè nóng và ẩm. Đồng bằng Bắc Bộ có một mạng lưới sông ngòi khá dày, nhưng do ảnh hưởng của gió mùa với hai mùa

[12] Trần Quốc Vượng. Cơ sở văn hoá Việt Nam. NXB Giáo dục, 1997.

khô và mưa nên thủy chế các dòng sông nhất là sông Hồng cũng có hai mùa rõ rệt là mùa cạn và mùa lũ. Chính yếu tố nước này đã tạo nên sắc thái riêng biệt trong tập quán canh tác, cư trú, tâm lí ứng xử cũng như sinh hoạt cộng đồng của cư dân trong khu vực, tạo nên nền văn minh lúa nước, vừa có cái chung của văn minh khu vực vừa có cái riêng của mình.

Về mặt xã hội thì cư dân ở đồng bằng Bắc Bộ là cư dân sống với nghề trồng lúa nước, làm nông nghiệp một cách thuần túy. Nhưng do Bắc Bộ là một châu thổ có nhiều sông ngòi, mương máng nên người dân chài rất trọng việc khai thác thủy sản. Bên cạnh việc trồng lúa thì diện mạo cây trồng ở Bắc Bộ còn nhiều loại cây khác phù hợp với chất đất từng vùng và khí hậu từng mùa. Do đất đai không có mà dân cư lại đông đúc nên để tận dụng thời gian nhàn rỗi của vòng quay mùa vụ, người nông dân đã làm thêm nghề thủ công. Có đến hàng trăm nghề thủ công ở các làng, các tỉnh, có một số nghề rất phát triển và có lịch sử lâu đời như: nghề gốm, nghề dệt, luyện kim, đúc đồng...

Bắc Bộ được xem là cái nôi hình thành dân tộc Việt, đó là nơi sinh ra các nền văn hoá lớn, nối tiếp lẫn nhau như: văn hoá Đông Sơn, văn hoá Đại Việt và văn hoá Việt Nam, từ trung tâm này văn hoá Việt lan truyền vào Trung Bộ rồi Nam Bộ, một mặt chứng tỏ được sức sống mãnh liệt của văn hoá Việt, một mặt thể hiện được sự sáng tạo của người dân Việt. Với các tính chất ấy, văn hoá châu thổ vùng Bắc Bộ mang những nét đặc trưng của văn hoá Việt nhưng vẫn có những nét riêng của vùng này. Đồng bằng châu thổ sông Hồng, sông Thái Bình là kết quả của sự chinh phục thiên nhiên của người Việt. Trong văn hoá đời thường sự khác biệt giữa văn hoá Bắc Bộ và các vùng khác trong cả nước chính là được tạo ra từ sự thích nghi với thiên nhiên này. Nhà ở của cư dân Việt Bắc Bộ thường là loại nhà không có chái, hình thức nhà vì kèo phát triển. Người nông dân Bắc Bộ thường muốn xây dựng ngôi nhà của mình theo kiểu bền chắc, to đẹp, tuy nhiên vẫn hòa hợp với cảnh quan. Việc ăn uống của cư dân Việt ở châu thổ Bắc Bộ vẫn như mô hình bữa ăn của người Việt trên các vùng đất khác là: cơm, rau và cá, chủ yếu là dùng cá nước ngọt. Hải sản được đánh bắt ở miền biển không phải là thức ăn chiếm ưu thế ở các làng ở sâu trong đồng bằng. Cư dân đô thị, nhất là Hà Nội ít dùng hải sản hơn dân ở các đô thị phía Nam như: Huế, Nha Trang, Sài Gòn. Để thích ứng với khí hậu nơi châu thổ Bắc Bộ, người Việt Bắc Bộ chú ý đến thành phần thịt và mỡ trong bữa ăn, nhất là mùa đông lạnh, để giữ nhiệt năng cho cơ thể. Các gia vị có tính chất cay, chua, đắng quen thuộc với cư dân Trung Bộ, Nam Bộ nhưng lại không có mặt trong các bữa ăn của người Việt Bắc Bộ. Việc mặc của người dân Bắc Bộ cũng là một sự lựa chọn, thích ứng với thiên nhiên. Vùng châu thổ Bắc Bộ có địa hình núi xen kẽ đồng bằng và thung lũng, màu sắc chính của môi trường là màu nâu của đất. Vì vậy trong lao động, khi đi làm việc đồng áng, người dân ở đây thường dùng những trang phục có màu nâu là chủ đạo.

Châu thổ Bắc Bộ còn là vùng văn hoá có một bề dày lịch sử cũng như mật độ dày đặc các di tích văn hoá như: đền Hùng, khu vực Cổ Loa, Hoa Lư, Lam Sơn, phố Hiến, chùa Dâu, chùa Hương, chùa Tây Phương, đình Tây Đằng (Ba Vì, Hà Nội), không chỉ nổi tiếng trong nước mà còn ở cả nước ngoài. Cùng với các di sản vật thể, các di sản văn hoá phi vật thể của đồng bằng Bắc Bộ cũng khá đa dạng và phong phú, từ thần thoại đến truyền thuyết, từ ca dao đến tục ngữ, từ truyện cười đến truyện Trạng, có những thể loại chỉ ở Bắc Bộ mới tồn tại như kiểu truyện thần thoại. Ca dao xứ Bắc trau chuốt, tỉa gọt hơn ca dao Nam Bộ. Các thể loại thuộc nghệ thuật biểu diễn dân gian cũng khá đa dạng và mang sắc thái của vùng khá đậm nét, đó lá hát Quan họ, hát Xoan, hát Trống quân, muá rối, hát chèo... Đáng kể nhất trong văn hoá đồng bằng Bắc Bộ là những sinh hoạt văn hoá tín ngưỡng của cư dân Việt Bắc Bộ. Các tín ngưỡng này tiềm ẩn trong tâm thức con người và thể hiện trong lễ hội, là một loại hình sinh hoạt văn hoá tổng hợp. Chính vì lẽ đó mà lễ hội ở đồng bằng Bắc Bộ có thể ví như một bảo tàng văn hoá tổng hợp lưu giữ khá nhiều các sinh hoạt văn hoá tín ngưỡng của người dân nông nghiệp.

Cùng với văn hoá dân gian, vùng châu thổ Bắc Bộ còn là nơi phát sinh nền "văn hoá bác học". Sự phát triển của nền giáo dục truyền thống trọng người có chữ đã trở thành nhân tố tác động tạo ra một tầng lớp tri thức ở Bắc Bộ và chính sự phát triển giáo dục ở đây tạo ra sự phát triển của văn hoá bác học, và nói đến văn hoá bác học thì không thể không kể đến văn hoá nghệ thuật, với những tác giả nổi tiếng như: Nguyễn Du, Nguyễn Trãi, Hồ Xuân Hương... Hơn nữa, khi nói đến vùng văn hoá châu thổ Bắc Bộ là nói đến một vùng văn hoá mà quá trình ấy diễn ra lâu dài hơn cả và với nội dung phong phú hơn cả. Vào thời tiền sử, sơ sử và thời tự chủ, việc tiếp thu văn hoá Trung Hoa, Ấn Độ trên địa bàn Bắc Bộ có những nét riêng do vị thế địa lí – văn hoá, địa lí chính trị quyết định. Ở thời thuộc Pháp, đồng bằng Bắc Bộ cũng là một trong những vùng chịu ảnh hưởng của văn hoá phương Tây đậm nét hơn cả. Với đặc điểm này Bắc Bộ còn là cội nguồn văn hoá của các vùng Trung Bộ, Nam Bộ. Từ vùng đất cội nguồn này, văn hoá Việt phát triển ở mỗi vùng khác nhau. Vai trò "hướng đạo" của vùng văn hoá Bắc Bộ cũng rất rõ khi đặt trong tương quan với các vùng văn hoá khác. [13]

Vùng châu thổ Bắc Bộ là vùng đất lịch sử lâu đời của người Việt, là nơi khai sinh ra các vương triều Đại Việt, đồng thời cũng là quê hương của các nền văn hoá Đông Sơn, Thăng Long – Hà Nội. Đây là cái nôi hình thành văn hoá, văn minh Việt từ buổi bắt đầu và hiện tại cũng là vùng văn hoá bảo lưu được nhiều giá trị truyền thống hơn cả. Trên đường đi tới xây

[13] Trần Quốc Vượng. Cơ sở văn hoá Việt Nam. NXB Giáo dục, 1997.

dựng một nền văn hoá hiện đại, đậm đà bản sắc dân tộc, vùng văn hoá này vẫn có những tiềm năng nhất định.

1.2.1.2 Đặc điểm ẩm thực miền Bắc

Chính qua các câu tục ngữ, ca dao, ta biết được nhiều chi tiết hơn về các thực phẩm và món ăn địa phương đặc biệt, nhất là của miền Bắc. Dường như vào thế kỉ XIX đã nổi tiếng về ăn uống nếu ta có thể tin được câu: "ăn Bắc mặc Kinh" với những món ăn như: bánh cuốn Thanh Trì, bánh dày Thượng Cát, Đại Cát (Từ Liêm), giò Thụy Phương (Từ Liêm), nem Đông Ngạc (Từ Liêm), su sê Đình Bảng (Bắc Ninh), nước mắm Quỳnh Đô (Thanh Trì), cháo Dương Xá (Gia Lâm), tương Bần Yên Nhân (Hưng Yên), Phú Thị (Gia Lâm), Nhật Tảo (Từ Liêm). Do sự đa dạng của cách nấu cũng như các loại gia vị được dùng (như: húng, lá mơ, riềng, sả, mẻ, mắm tôm,...), những món ăn trong chừng mực nào đó có thể xem là biểu tượng của bếp núc miền Bắc Việt Nam.

Bên cạnh món phở, món ăn thuần túy của Việt Nam nói chung và của miền Bắc nói riêng, thì món rươi đã góp phần không nhỏ trong việc tạo ra nét độc đáo của nghệ thuật ăn uống miền Bắc. Ngoài ra còn có các món ăn đặc biệt khác như món cà cuống cà niễng, tuy chỉ là một món ăn dân dã nhưng nó là một nét riêng khá độc đáo của miền Bắc và cũng chỉ có ở miền Bắc thì món cà niễng này mới có và ăn mới ngon; hay như món giò chả Ước Lễ, tuy hiện nay có rất nhiều nơi làm được nhưng không nơi nào giò chả lại ngon như giò chả Ước Lễ, có thể nói giò chả Ước Lễ là cái nôi của giò chả Việt Nam. Hoặc là món tương Bần vốn nổi tiếng từ Bắc vào Nam, không nơi đâu có món tương ngon như ở Hưng Yên, vừa có vị thơm của nếp cái hoa vàng lại vừa có vị ngọt của tương. Đồng thời khi nhìn thấy màu nâu nâu của tương lại như nói với ta về bản tính cần cù, kiên trì, nhẫn nại của dân tộc ta, của con người Việt Nam áo vải nơi thôn quê. Hoặc khi nói đến đồ uống thì không ai không biết đến rượu làng Vân là loại rượu khá nổi tiếng, có một câu đối nôm nói về rượu làng Vân như sau: *"Vân hương mĩ tửu lừng biển Bắc, Chiến công Như Nguyệt rạng trời Nam"*. Câu đối có ý nói rằng ở miễn Bắc thì chỉ có rượu làng Vân là ngon nhất, đặc sắc nhất. Sở dĩ người ta cho là thế bởi vì rượu làng Vân ngon vừa độ, khi uống rất êm, không sốc mùi cồn.

Ăn uống là một cách thể hiện trình độ văn minh, thể hiện lối sống của con người. Mỗi dân tộc, mỗi miền đều có một tập quán ăn uống riêng không nơi nào giống nơi nào. Đặc điểm ăn uống đó xuất phát từ quá trình sống, điều kiện địa lí, kinh tế, tập quán, khí hậu, điều kiện xã hội và các tác động bên ngoài. Việt Nam phải chịu ách đô hộ từ Trung Hoa đến Pháp, Mĩ... đã tạo ra sự phân chia địa lí, xã hội thành các vùng, miền khác nhau. Tuy cùng chung một gốc rễ cội nguồn, nhưng trên cả nước vẫn có sự khác nhau về lối sống, tiếng nói và tập quán ăn uống. Nhìn chung, đặc điểm khẩu vị ăn uống của người Việt Nam

là thích các món ăn nóng, giòn, sử dụng các gia vị địa phương như tỏi, gừng, riềng, mẻ... để làm tăng mùi vị đặc trưng. Về màu sắc, ngoài việc sử dụng màu sắc tự nhiên của nguyên liệu còn có thể thêm vào các màu sắc trích li từ các nguyên liệu có màu khác như trái gấc, lá rau ngót, lá dứa... Những đặc điểm đó đều tạo sự hấp dẫn đối với sản phẩm. Mỗi vùng đất trên đất nước Việt Nam ngoài những đặc điểm chung kể trên còn có lối ẩm thực riêng mang sắc thái và đặc trưng của vùng đó. Đó là phong tục, thói quen và là văn hoá của từng vùng. Cái chung và cái riêng hòa trộn với nhau khiến phong cách ẩm thực Việt Nam rất phong phú. Bên cạnh lối ẩm thực cầu kì nặng lễ nghi còn có lối ẩm thực rất bình dân, giản dị, đơn giản. Nói đơn giản, giản dị nhưng không có nghĩa là kém giá trị, kém hấp dẫn và ít ngon, ít bổ dưỡng. Đôi khi, thậm chí những món ăn đơn giản được bày bán ở vỉa hè lại hấp dẫn và đông khách ủng hộ hơn những món ăn nơi nhà hàng sang trọng.

Như chúng ta đã biết, các vùng châu thổ phía Bắc là nơi tổ tiên ta sớm định cư lâu đời, mọi cái ăn cái mặc đều được sàng lọc, đúc kết đã trở nên chuẩn mực của làng, của nước, không dễ gì thay đổi được. Đất Bắc là nơi còn giữ đầy đủ nhất "cái ăn truyền thống". Suốt quá trình Nam tiến, ông bà ta đã giữ cái hồn của ẩm thực Việt Nam và không ngừng sáng tạo, thích nghi theo điều kiện sống ở vùng đất mới, đem lại sự đa dạng, đặc sắc của các món ăn ba miền. Qua đó mà khẩu vị, phong cách nấu ăn của cả ba miền bên cạnh những điểm tương đồng cũng có những đặc điểm khác biệt khá rõ nét. Ẩm thực Việt Nam được hình thành với ý chí "Nam quốc sơn hà Nam đế cư", tuy phải trải qua hàng nghìn năm Bắc thuộc nhưng những món ăn Trung Hoa vẫn không thay thế hoặc làm biến đổi được bản sắc của món ăn Việt Nam với những đặc trưng của ba miền: Bắc, Trung và Nam.

Nếu như ở miền Bắc, người ta chọn cách ăn thanh cảnh, nhẹ nhàng, kín đáo đã được đúc kết thành khoa học dưỡng sinh trong "*Vệ sinh yếu quyết*" của Hải Thượng Lãn Ông, thì ở miền Trung lại là cách ăn tiêu biểu cho nền văn minh ăn uống Việt Nam cuối thế kỉ XVIII sang thế kỉ XIX, những món ăn được chế biến một cách đơn giản, chân chất, không thiên về cầu kì, còn ở miền Nam cũng vậy, những món ăn rất đơn giản, thể hiện tính chất thực thà chất phác của người miền Nam.

Do điều kiện địa lí, xã hội và các yếu tố thời tiết, thổ sản của cả ba miền khác nhau nên khẩu vị và cách ăn của cả ba miền có những dị biệt. Ví dụ món phở hiện nay được xem là món ăn thuần túy Việt Nam, được khách du lịch các nước cũng như bản thân người Việt trong và ngoài nước ưa thích, thì ở mỗi miền hương vị món ăn cũng như cách ăn cũng khác nhau. Ở Bắc thì phở được nấu theo phong cách cổ điển, nước dùng trong và ngọt bởi xương bò, còn thêm bí quyết là sử dụng nguyên liệu sá sùng (con sâu biển) khô làm cho mùi phở rất đặc biệt, vị ngọt trong nước dùng ngoài xương bò còn sử dụng rất nhiều bột ngọt. Tô phở

miền Bắc dọn lên thường chỉ kèm tương ớt, có khi là vài trái tắc (quả quất). Ở miền Nam thì phở được biến đổi khá rõ nét, tuy cũng nấu nước dùng từ xương bò, nhưng các gia vị tạo hương như quế, tai vị nồng hơn, vị cũng ngọt và mặn mà hơn, bột ngọt không sử dụng quá nhiều như phở miền Bắc. Món phở miền Nam được dọn ăn kèm với giá và nhiều loại rau thơm như quế, ngò gai, còn có chanh tươi, ớt tươi dọn kèm cho thực khách tùy nghi gia giảm... Phở miền Trung thì không có đặc trưng rõ và cũng không là món ăn phổ biến như miền Bắc và miền Nam.

Ngoài ra, do sự đa dạng của cách chế biến cũng như sự khác nhau về gia vị sử dụng, miền Bắc thường dùng các rau gia vị và gia vị như rau húng, lá mơ, riềng, sả, mẻ, mắm tôm,...cho các món thịt chó, chả rươi, món bún chả, bún thang, bún ốc,.. để các món này trở thành tiêu biểu của ẩm thực miền Bắc. Tính độc đáo của ẩm thực miền Trung lại được thể hiện bởi sự tinh tế cầu kì của các món Huế, vị mặn đậm đà, cay nồng của các món miền Trung khác. Các món ăn như: mắm tôm chua, bún bò Huế, cơm hến, bánh khoái, mì Quảng, mít non trộn... sử dụng nguyên liệu đa dạng gồm tôm, cá, giò heo kèm với các loại rau trái như rau sống, khế, trái vả... Các món ăn miền Nam thì rất đa dạng, biến hoá khôn lường với vị ngọt, cay, béo do thói quen sử dụng nguyên liệu nước cốt dừa trong món ăn.

1.2.2. ẨM THỰC MIỀN TRUNG

Miền Trung nằm ở giữa hai miền Nam, Bắc của đất nước, bao gồm 14 tỉnh thành. Tỉnh giáp với phía Bắc là Thanh Hoá, giáp với phía Nam là Ninh Thuận – Bình Thuận. Theo trên bản đồ địa lí Việt Nam thì đây là vùng đất có hình khúc eo. Có thể vì vậy mà vùng đất miền Trung được coi là vùng đất nghèo, luôn chịu nhiều ảnh hưởng của thiên tai hạn hán, lũ lụt. Vùng đất này đến mùa khô thì hạn hán nóng gay gắt, còn đến mùa mưa thì mưa dầm lạnh lẽo suốt ngày đêm. Người dân miền Trung luôn có vẻ khắc khổ do phải chịu nhiều gian nan của cuộc sống. Tuy nhiên chính từ những khắc khổ đó mà vùng đất này có rất nhiều anh hùng hào kiệt được sinh ra. Đây là vùng đất quê hương của Bác Hồ kính yêu, của nhiều nhà thơ, nhà văn và sĩ phu yêu nước.

Trước đây một số tỉnh của miền Trung thuộc vương quốc Chămpa do Hồ Quý Ly đánh chiếm lập thành vùng đất miền Trung. Do đó ngày nay, một số nơi của miền Trung vẫn còn mang di tích của nước Chămpa xưa. Ở miền Trung có hai thành phố lớn là thành phố Huế và thành phố Đà Nẵng. Hai thành phố này được coi là hai trung tâm thương mại của cả nước. Đặc biệt Huế là nơi có nhiều di tích lịch sử để lại, là nơi có truyền thống văn hoá và mang đậm bản sắc dân tộc Việt Nam.

1.2.2.1 Các tỉnh thành miền Trung

Một cách khái quát, tiến trình văn hoá Việt truyền thống có thể tạm chia thành những giai đoạn lớn. Từ nguyên thủy cho đến đầu Công nguyên: Hình thành các không gian văn hoá mang tính Nam Á. Thiên niên kỉ thứ 1: Tiếp biến văn hoá Hán Việt. Từ thế kỉ X đến cuối thế kỉ XIX: Tích hợp nền văn hoá dân tộc truyền thống.

Khái niệm về không gian văn hoá có phần phức tạp hơn không gian lãnh thổ. Không gian văn hoá không thể có ranh giới rạch ròi như không gian lãnh thổ. Văn hoá có tính lịch sử, cho nên trong văn hoá có cả yếu tố thời gian. Không gian văn hoá liên quan đến lãnh thổ nhưng không đồng nhất với không gian lãnh thổ. Nó bao quát tất cả những vùng lãnh thổ mà ở đó dân tộc đã tồn tại qua các thời đại, do vậy không gian văn hoá bao giờ cũng rộng hơn không gian lãnh thổ.

Trong những thế kỉ trước và sau Công nguyên, lãnh thổ văn hoá Việt Nam ngày nay đã cùng tồn tại ba không gian văn hoá:

- Văn hoá Đông Sơn (Bắc Bộ và Bắc Trung Bộ).
- Văn hoá Sa Huỳnh (Quảng Ngãi, Trung Bộ).
- Văn hoá Óc Eo (Tây Nam Bộ).

Xét về mặt địa lí, ta có thể xem miền Trung được phân chia thành 14 tỉnh thành. Tuy nhiên, xét về khía cạnh không gian văn hoá thì các địa phương miền Trung chịu ảnh hưởng của hai không gian văn hoá: Đông Sơn và Sa Huỳnh. Các tỉnh Bắc Trung Bộ như Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh thuộc không gian văn hoá Đông Sơn; các tỉnh Quảng Bình, Quảng Trị, Đà Nẵng, Quảng Nam, Quảng Ngãi trở về trong thuộc không gian văn hoá Sa Huỳnh. Thừa Thiên Huế lại mang nét đặc trưng của văn hoá Đại Việt. Từ năm 1802, vua Gia Long đã chọn Huế làm kinh đô thay cho Thăng Long. Kinh đô Huế là nơi hình thành và phát triển một nét văn hoá ẩm thực riêng biệt cho vùng đất này. Trong phần tiếp theo, giáo trình sẽ giới thiệu về ẩm thực miền Trung với cách phân chia theo khu vực văn hoá ẩm thực: ẩm thực Huế và ẩm thực các địa phương khác thuộc miền Trung với các đặc trưng của chúng.

❖ *Thanh Hoá: l*à tỉnh nằm ở phần đầu của miền Trung nước ta tính từ phía Bắc trở vào. Thanh Hoá là một trong những địa bàn cư trú của người Việt cổ, có nền văn hoá Đông Sơn rực rỡ với trống đồng Đông Sơn nổi tiếng. Ở Thanh Hoá có bãi biển Sầm Sơn với những đặc sản biển phong phú và chất lượng hơn nhiều địa phương khác. Khách đến thăm có thể thưởng thức các loại mực ống, tôm he, cua gạch, và các giống cá ngon như cá chim, cá thu .... Hải sản nơi đây có đặc điểm là thịt chắc, dai, ngọt lại rất đậm đà. Ngoài ra

ở Thanh Hoá còn có thắng cảnh Núi Ngọc – Hàm Rồng, dấu tích Lam Sơn và nhiều di tích khác.

- *Nghệ An*: Là tỉnh có diện tích lớn nhất Việt Nam thuộc vùng Bắc Trung Bộ. Trung tâm hành chính của tỉnh là thành phố Vinh, nằm cách thủ đô Hà Nội 291 km về phía nam, có bờ biển dài 82km và sân bay Vinh, đường biên giới với Lào dài 419km. Với diện tích 16.493,7km^2, Nghệ An là một trong những tỉnh có dân số đông nhất cả nước, đứng hàng thứ 31/61 tỉnh thành, năm 2011 có 2.942.900 người, sau thành phố Hồ Chí Minh và Thanh Hoá (*theo Vi.Wikipedia.org,2013*). Nghệ An có 1 thành phố lớn là Vinh, 3 thị xã là Cửa Lò, Thái Hòa và Hoàng Mai và 17 huyện. Nghệ An . Trước đây, Nghệ An và Hà Tĩnh là 2 tỉnh: Nghệ An (bắc sông Lam) và Hà Tĩnh (nam sông Lam). Năm 1976 đến 1991, Nghệ An và Hà Tĩnh sáp nhập thành một tỉnh- Nghệ Tĩnh. Từ năm 1991, lại tách ra thành 2 tỉnh là Nghệ An và Hà Tĩnh.
- *Hà Tĩnh:* Là một tỉnh thuộc dải đất miền Trung, nằm trong vùng du lịch Bắc Trung, giáp với Nghệ An, Quảng Bình, biển Đông và Lào. Địa hình ở đây chủ yếu là đồi núi, còn đồng bằng là một dải đất hẹp ở ven biển. Hà Tĩnh có diện tích 5.997,2km^2, dân số 1.229.300 người (số liệu năm 2011). Thủ phủ là thành phố Hà Tĩnh, dân tộc chủ yếu là người Kinh nên mang đậm nét văn hoá thuần Việt. Đây là tỉnh có địa danh ngã ba Đồng Lộc, là cửa ngõ quan trọng để vào đường mòn Hồ Chí Minh, ra tiền tuyến trong thời kì chiến tranh. ”Ngã ba Đồng Lộc” hiện nay trở thành một dấu tích lịch sử mà du khách đi qua thường dừng lại để tưởng niệm những người con anh hùng của đất nước. Hà Tĩnh còn là quê hương cửa đại thi hào Nguyễn Du, người đã được UNESCO công nhận là danh nhân Văn hoá thế giới nhân kỉ niệm 200 tuổi của ông vào năm 1966. Ông đã để lại tác phẩm nổi tiếng, “*Truyện Kiều*”.
- *Quảng Bình:* Có diện tích 8.065,3km^2, dân số 853.000 người (số liệu năm 2011). Ở tỉnh Quảng Bình ngoài người Kinh sinh sống còn có dân tộc Bru (Vân Kiều), Chứt và Tày. Địa hình tỉnh Quảng Bình phức tạp, đèo dốc, rừng núi nhiều, đồng bằng hẹp. Sông Gianh là con sông quan trọng của tỉnh này. Sông dài 158km, chảy qua vùng núi đá vôi nên dòng sông đã tạo ra nhiều động đẹp, nhất là động Phong Nha nổi tiếng. Quảng Bình có chợ Ba Đồn với tuổi đời mấy trăm năm, là trung tâm kinh tế, thương nghiệp lớn của vùng đất phía Bắc tỉnh. Ngoài ra còn có Đèo Ngang là địa danh đã được Bà Huyện Thanh Quan tức cảnh thành thơ với bài thơ “*Qua đèo Ngang*” nổi tiếng được lưu truyền đến hậu thế. Nơi đây cũng đã từng in đậm dấu chân của bao bậc vĩ nhân: Lý Thường Kiệt, Lê Thánh Tông, Nguyễn Du, Hồ Chí Minh.

- *Quảng Trị:* Phía bắc giáp tỉnh Quảng Bình, phía nam giáp tỉnh Thừa Thiên-Huế, phía tây giáp các tỉnh Savannakhet và Saravane của Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào, phía đông giáp biển Đông. Trung tâm hành chính của tỉnh là thành phố Đông Hà nằm cách 598 km về phía nam thủ đô Hà Nội và 1.112 km về phía bắc thành phố Hồ Chí Minh., có diện tích 4.739,8km^2, dân số năm 2011 là 604.700 người, nằm trên trục giao thông quan trọng tuyến Bắc – Nam, thuận tiện cả về đường sắt lẫn đường bộ. Quảng Trị nằm ở phần eo của lãnh thổ Việt Nam có hình chữ S, kề vào núi phía Tây, ngoảnh mặt ra biển Đông, mưa nắng hai mùa rõ rệt trái ngược nhau, thiên nhiên khắc nghiệt bởi thời tiết gió Tây – Nam khô nóng. Ở Quảng Trị có địa danh nổi tiếng là đường Trường Sơn và các di tích và địa danh nổi tiếng như Thánh địa La Vang, thành cổ Quảng Trị, nghĩa trang liệt sĩ Trường Sơn, cầu Hiền Lương, sông Bến Hải....
- *Thừa Thiên Huế:* Thành phố Huế nằm trên đôi bờ dòng sông Hương, nằm giữa hai miền Bắc, Nam, lưng dựa vào dãy Trường Sơn hùng vĩ, mặt hướng ra biển Đông. Huế nằm giữa vùng nhiệt đới gió mùa nên có hai mùa rõ rệt là mùa khô và mùa mưa, là một trong những trung tâm văn hoá du lịch của Việt Nam. Tháng 4/2000 Huế được chọn làm thành phố Festival của quốc gia và quốc tế. Ở Huế có các danh lam thắng cảnh và di tích như: Sông Hương: là biểu tượng của Huế. Núi Ngự Bình: được xem là tấm bình phong của Hoàng Thành. Cầu Tràng Tiền: là cầu sắt đầu tiên bắc qua sông Hương. Chợ Đông Ba: là một trong ba chợ nổi tiếng nhất Việt Nam. Trường Quốc học Huế: là một trong những trường Trung học nổi tiếng đầu tiên ở Việt Nam. Chùa Thiên Mụ: cùng với chùa Diệu Kế, Bảo Quốc, Giáo Hoàng, Linh Hựu là năm ngôi chùa được xếp hàng quốc tự. Kinh thành: là địa điểm tọa lạc của kinh đô Huế. Quốc Tử Giám: là trường Đại học duy nhất thời vua Gia Long. Đại Nội: gồm Hoàng Thành và Tử Cấm Thành. Ngọ Môn: là cổng chính, là bộ mặt của Đại Nội. Cửu Đỉnh: là chín đỉnh đồng lớn đặt trước sân Thế Miếu.
- *Đà Nẵng:* Là thành phố cảng lớn thứ ba của Việt Nam, và là thành phố lớn thứ tư trực thuộc Trung ương, có diện tích 1285,4km^2 với dân số năm 2011 là 951.700 người, bao gồm 6 quận, 2 huyện và huyện đảo Hoàng Sa. Đà Nẵng cách Hà Nội 760km và cách thành phố Hồ Chí Minh 963km (*theo Vi.Wikipedia.org,2013*). Trước kia Đà Nẵng thuộc vương quốc Chămpa, năm 1403 Hồ Quý Ly buộc Chămpa nhường phần đất phía Bắc lãnh thổ này. Hiện nay Đà Nẵng là một tỉnh có cơ cơ sở hạ tầng phát triển rất hiện đại gồm: bệnh viện đa khoa cấp tỉnh, các trường Đại học, hệ thống đường giao thông và các khu đô thị mới, khu công nghiệp. Cảng Đà Nẵng là một cảng được xếp hạng thứ ba về quy mô trong cả nước sau cảng Sài Gòn và cảng Hải Phòng. Sân bay Đà Nẵng cũng là một sân bay lớn thứ ba cả nước, nằm trong hệ thống sân bay quốc tế.Ở Đà Nẵng có các

danh lam thắng cảnh và di tích: Núi Ngũ Hành: còn được gọi là thắng cảnh Non nước, cách thành phố Đà Nẵng 6km về phía Đông Nam, bao gồm 5 ngọn núi được xếp theo "kim, mộc, thủy, hỏa, thổ". Đèo Hải Vân: nằm giữa Đà Nẵng và Huế, cao 496m, dài 21km, lưng dựa vào dãy Bạch Mã có độ cao 1444m. Bãi biển Non Nước: là một trong những bãi tắm đẹp nhất nước. Đà Nẵng có đặc sản là các loại nem chả và mắm tôm chua.

- *Quảng Nam:* diện tích 10.438,4km^2, dân số năm 2011 là 1.435.000 người, phía Bắc giáp Đà Nẵng và Thừa Thiên Huế, phía Nam giáp Quảng Ngãi, phía Tây giáp Kon Tum và Lào, phía Đông giáp biển Đông. Quảng Nam là vùng đất có khí hậu gió mùa, mưa lũ kéo dài, là tỉnh có nhiều khoáng sản có giá trị như cát trắng, silicát, than đá, đá vôi, cao lanh. Quảng Nam còn có Cù lao Chàm còn gọi là đảo Yến, đây là một đảo lớn gồm ba ngọn núi đá và một số rừng già. Ngoài ra còn nhiều danh lam thắng cảnh và di tích khác nữa, trong đó có thể kể: Sông Thu Bồn: bắt nguồn từ đỉnh Ngọc Linh chảy ra biển Đông tại khu vực cửa biển Cù lao Chàm, tổng độ dài khoảng 300km. Phố cổ Hội An: Nằm bên tả ngạn sông Thu Bồn, khoảng 400 tuổi, có diện tích 2km^2, được UNESCO xếp hạng là di sản văn hoá thế giới. Hội An có đặc sản là món cao lầu Hội An.
- *Quảng Ngãi:* Diện tích 5.153km^2, dân số năm 2011 là 1.221.600 người, người Việt chiếm 90%. Xưa kia Quảng Ngãi là đất của Chiêm Thành. Khi Hồ Quý Ly đánh chiếm Chiêm Thành buộc dâng cho ta vùng đất này, ban đầu có tên là Quảng Nghĩa, cuối thế kỉ XIX đổi thành Quảng Ngãi. Quảng Ngãi hiện nay có cả ba thế mạnh về hành chính, kinh tế, giao thông, có khu công nghiệp Dung Quất rất phát triển với công nghiệp lọc dầu và chế biến sản phẩm dầu mỏ. Ở Quảng Ngãi có đặc sản là các loại kẹo và đường nổi tiếng như đường phổi, đường phèn, mạch nha. Trong đó, ngọt ngào thi vị và mang màu sắc Quảng Ngãi khó quên nhất có lẽ là kẹo gương. Đã có bài thơ ca ngợi các đặc sản của Quảng Ngãi rằng: "Chim muá Xuân Phổ. Cá bống sông Trà, Kẹo gương Thu Xà. Mạch nha Mộ Đức".
- *Bình Định:* Bình Định có thành phố lớn là Quy Nhơn, ngoài ra còn có các huyện khác như Vân Canh, Tuy Phước, An Nhơn, Tây Sơn, Vĩnh Thạnh ... Bình Định có diện tích 6.050,6km^2, dân số năm 2011 là 1.497.300 người, giáp với Quảng Ngãi, Phú Yên, Gia Lai. Phía biển Đông Bình Định là cảng Quy Nhơn rộng lớn, cũng là nơi yên nghỉ của thi sĩ Hàn Mặc Tử. Hiện nay mộ của ông được đặt trên con dốc có tên Mộng Cầm. Ông đã để lại nhiều tác phẩm thơ nổi tiếng như: "*Gái quê, Đau thương, Đây thôn Vỹ Dạ...*". Ở Bình Định có địa danh Tây Sơn, là nơi anh em nhà Nguyễn ngày xưa nổi dậy chống quân Thanh, lập ra triều Nguyễn. Khi vua Quang Trung Nguyễn Huệ lên ngôi hoàng đế đã đóng góp nhiều công sức làm cho vùng đất này ngày càng trở nên phát triển.

- *Phú Yên*: Cách Nha Trang 120km, có diện tích 5.060,6km^2, dân số năm 2011 là 871.900 người. Phú Yên trước kia là một phần của tỉnh Phú Khánh được tách ra từ năm 1989. Ở Phú Yên có con sông Đà Rằng, diện tích lưu vực 13.900km^2 và chiều dài chính là 388km, bắt nguồn từ núi Công Cakinh và Công Plong. Tháp Nhạn nằm trên đảo Bảo Sơn, phía Đông Thành phố Tuy Hòa. Trong số những di tích còn sót lại của Chămpa ở Phú Yên thì tháp Nhạn là ngôi tháp còn tương đối nguyên vẹn và có giá trị cao nhất về mặt lịch sử cũng như nghệ thuật. Tháp Nhạn có mỗi cạnh dài 11m, cao 20m, thuộc loại tháp tầng hình vuông. Đèo Cù Mông là đèo bắt ngang qua Phú Yên, dài 9km, là ranh giới giữa Phú Yên và Bình Định. Ngoài ra Phú Yên còn có thị xã sông Cầu và 7 huyện khác với ghềnh Đá Đĩa tọa lạc tại xã An Ninh Đông, huyện Tuy An và các Đèo Tam Giang, Đèo Gành Đỏ.
- *Khánh Hòa:* Có diện tích 5.217,7km^2, dân số 2011 là 1.174.100 người, giáp với Phú Yên ở hướng Tây, với Đắc Lắc ở hướng Bắc, Ninh Thuận ở hướng Nam và biển Đông ở hướng Đông (*theo Vi.Wikipedia.org,2013*). Khánh Hòa có 2 thành phố lớn là thành phố Nha Trang, Cam Ranh và 1 thị xã Ninh Hòa với 6 huyện. Khánh Hòa là địa điểm du lịch nổi tiếng của đất nước, có sân bay quốc tế Cam Ranh từ năm 2007, có thế mạnh về khai thác hải sản, khoảng 65.000 tấn/năm, có 1000 ha ruộng để nuôi tôm. Trên các hòn đảo ven biển có chim yến trú ngụ có thể khai thác tổ yến. Đây là một đặc sản có giá trị xuất khẩu cao. Nghề muối cũng phát triển ở Khánh Hòa. Khách du lịch đến Khánh Hòa – Nha Trang sẽ được thăm nhiều bãi tắm đẹp như bãi Dốc Lết, bãi Xuân Đừng, Hòn Yến, bãi Rù, biển Đại Lãnh và vô số các đảo nhỏ ven bờ như Đảo hòn Tằm, vịnh Văn Phong... Ngoài ra còn có vịnh Cam Ranh, đèo Rù Rì, tượng đá Hòn Vọng Phu là những địa danh nổi tiếng mà khách di lịch khi đến thăm đều thích thú. Bên cạnh đó còn các di tích khác như nhà nghỉ của vua Bảo Đại, các tháp cổ như tháp Bà Ponaga, chùa Long Sơn. Du khách đi đường bộ sẽ có dịp đến các quán ăn chuyên bán các hải sản của tỉnh như "quán Bên Đường", "quán Gió", quán "Tiên Phước", quán "Cát tiên"... Đây là những quán ăn nổi tiếng ở tỉnh Khánh Hòa.
- *Ninh Thuận – Bình Thuận:* Năm 1976 Ninh Thuận, Bình Thuận thuộc tỉnh Thuận Hải, từ năm 1993 được tách thành hai tỉnh là Ninh Thuận và Bình Thuận. Ninh Thuận có diện tích 3.358,3km^2, dân số năm 2011 là 569.000 người (*theo Vi.Wikipedia.org,2013*). Bình Thuận có diện tích 7.812,9km^2, dân số 2011 là 1.180.000 người, gồm có ba dân tộc chung sống là người Việt, người Hoa, người Chăm. Bình Thuận có thành phố du lịch Phan Thiết nổi tiếng, 1 thị xã Lagi và 8 huyện và một ngư trường rộng lớn, có thế mạnh về cây nông nghiệp là cây thanh long. Ngoài ra hai tỉnh này còn phát triển nghề truyền thống là gốm và dệt thổ cẩm. Người Chăm ở Ninh Thuận, Bình Thuận không ăn thịt bò vì họ theo đạo

Bà La Môn, xem bò là con vật linh thiêng, còn người Chăm theo đạo Hồi thì không ăn thịt heo vì họ cho rằng heo là con vật dơ bẩn.

1.2.2.2 Đặc điểm ẩm thực Huế

a/ Đặc điểm chung

Thừa Thiên Huế được xem là một vùng đất khá phong phú về mọi mặt: văn hoá, nghệ thuật và tập quán ẩm thực. Khi nói đến miền Trung người ta thường nghĩ đến xứ Huế, là kinh đô của triều đại phong kiến nhà Nguyễn, là nơi có truyền thống văn hoá đậm đà bản sắc dân tộc. Đây cũng chính là nơi mà văn hoá ẩm thực tạo một nét riêng biệt, nó phát triển đến mức độ tinh tế và trở thành một nghệ thuật trong lựa chọn, chế biến, trang trí và thưởng thức mang đầy tính sáng tạo cũng như chất thơ trong từng món ăn. Ẩm thực Huế có những đặc điểm rất riêng, gần như tách biệt với ẩm thực của các tỉnh miền Trung khác. Cũng dễ hiểu vì Huế có đặc điểm lịch sử là kinh đô, là cung vua, phủ chúa, là nơi mà qua mọi thế kỉ đã hội tụ biết bao tinh hoa vật chất khắp mọi miền đất nước để đạt tới đỉnh cao của văn hoá ẩm thực. Văn hoá ẩm thực Huế có bề dày rất bền vững, riêng biệt, không thể lẫn lộn với bất cứ một vùng nào khác. Một trong những nét đặc trưng văn hoá của xứ Huế là nền văn hoá ẩm thực hiện hữu đậm đà bản sắc dân tộc. Đối với người dân xứ Huế, việc chế biến món ăn và phong cách thưởng thức được coi là nghệ thuật, phản ánh bản chất con người Huế.

Người Huế có bản chất trầm tĩnh, đặc biệt phụ nữ Huế rất nhẹ nhàng, tế nhị, lãng mạn nhưng luôn giữ gìn khuôn phép. Bản chất nhẫn nhịn, chiều chồng thương con, cho nên dù bận bịu công việc đến đâu họ vẫn không quên bổn phận làm mẹ, làm vợ của mình, không sao lãng việc bếp núc, coi trọng hạnh phúc gia đình, xem hạnh phúc của gia đình là hạnh phúc bản thân. Cái lãng mạn của người phụ nữ Huế thể hiện qua những món ăn thức bánh khéo léo đầy sáng tạo và chứng tỏ sự nết na, trau dồi công dung ngôn hạnh. Đối với người phụ nữ Huế, nấu ăn không chỉ đơn thuần là cách nấu, cách nêm, mà còn là đạo lí, đặt chữ Công trong chữ Hiếu và chữ Thuận, nghĩa là nấu ăn ngon để phụng dưỡng cha mẹ, chăm sóc chồng con, để đem lại vinh dự cho gia đình mình khi đãi đằng khách khứa, bạn bè gần xa. Như thể miếng ngon là do bàn tay của mình làm ra, nhưng có hợp khẩu vị người ăn hay không mới thực là cái đích của nghệ thuật nêm nấu. Chưa kể đến chuyện mời mọc sao cho phù hợp, biết giới thiệu món ăn sao cho người ăn thấy vui, lí thú và vì vậy làm tăng phần ngon miệng khi thưởng thức. Người phương Tây ăn từng món một, xong món này tới món khác, khác với cách ăn uống của Việt Nam, tất cả các món ăn đều được dọn cùng một lúc, ăn xen kẽ tùy ý thích của mỗi người. Cách ăn này xem ra dễ dàng hơn vì tuân thủ nguyên lí cơ bản về cảm giác: cảm giác hoạt động trong quan hệ tương ứng giữa những cảm giác khác nhau, vị giác sẽ nhạy cảm hơn trong mối tương quan giữa những vị khác nhau. Trên nguyên

lí này có lẽ ăn ngon nhất là ăn kị (ăn giỗ) kiểu Huế, vài chục món ăn bày ra cùng một lúc, mỗi món chỉ một ít, do đó bữa ăn có rất nhiều vị.

Sớm nhất trong nước, từ những năm 1927, Huế đã thành lập Nữ Công học Hội do bà Đạm Phương làm hội trưởng, có các tác giả soạn sách về gia chánh rất công phu, trở thành những tác phẩm kinh điển về món Huế. Có thể kể những bài vè dân gian của tác giả Trương Thị Bích (con dâu Tùng Thiện Vương) với cuốn "*Thực phổ bách thiên*" và tác giả Hoàng Thị Kim Cúc, cô giáo gia chánh trường Đồng Khánh với "*Nghệ thuật nấu món ăn Huế*". Đây là những tác phẩm được xem là đầu tiên cho ẩm thực Huế nói riêng, góp phần vào tài sản văn hoá ẩm thực nói chung của nước nhà. Trong nghệ thuật chế biến, trước tiên là phải biết chọn nguyên liệu, nói nôm na là phải biết đi chợ. Để có được thực đơn tối ưu cho một bữa ăn, người nội trợ phải nắm vững tình hình chợ búa, biết rõ giá cả và các thực phẩm bày bán vào mùa ấy. Ý nghĩa mùa màng rất quan trọng trong thực đơn Huế, bởi vì tôm cá, rau quả mùa nào cũng có, nhưng phải đúng mùa thì con cá, miếng thịt mới đạt chất lượng để cho món ăn ngon. Mùa xuân là thời kì mà rau quả, cua lột, cá sông, mực tươi ... được mùa. Mùa hạ ăn hột sen, măng, các loại đậu, cá biển, vịt... là ngon nhất. Mùa thu chợ vắng thức ăn, nhưng lại là mùa của các loại thủy sản như cá đối, cá dìa, cá dầy và nhiều loại nấm. Mùa đông lạnh lẽo, thực phẩm khan hiếm, người ta ăn các loại cá đồng, cá chình, lươn, cùng tất cả các loại rau quả đang mùa, các loại mắm. Chọn lựa thực đơn theo mùa như vậy vừa khỏi lãng phí, vừa chế biến được món ăn ngon. Nhìn chung, có thể tóm tắt các đặc điểm của ẩm thực Huế như sau:

❖ Tính thẩm mĩ trong các món ăn: Món ăn Huế là một tổng thể về màu sắc, mùi, vị. Những món ăn Huế bao giờ cũng yêu cầu cao về yếu tố thẩm mĩ, phải đẹp mắt, người Huế gọi là phải khéo. Ví dụ, các thứ trong món dưa món phải được tỉa thành hình bông hoa, mỗi loại là mỗi dạng hoa lá khác nhau. Rau muống ăn sống phải thái nhỏ như sợi bún, bánh đậu xanh được nặn thành hình các loại trái cây, gắn vào cành thật. Bánh in được đựng trong những chiếc hộp hình lập phương kết bằng giấy ngũ sắc, gọi là bánh lục giác dùng dọn trong tiệc cưới. Thậm chí món bánh đúc là món ăn được xem là của người nghèo, có màu trắng nguyên thủy của bột gạo, nhưng để đẹp mắt, người ta lại dùng lá dứa, lá rau ngót pha màu để làm thành bánh đúc xanh.

❖ Buổi nào thức ấy: Những món ăn phải phù hợp với thời điểm sử dụng. Món bún bò, cháo lòng dùng cho ăn điểm tâm; các loại bánh mặn như bánh bèo, bánh nậm, bột lọc cho bữa lỡ, cơm hến cho bữa ăn dặm; trứng vịt lộn ăn vào đầu hôm, chè để ăn khuya. Người Huế không ăn điểm tâm bằng cơm hến, không ăn bánh bèo, bánh nậm đến no thay cho bữa ăn chính.

❖ Chén bát cũng tùy thuộc vào món ăn: Chén bát dùng cho các món ăn phải phù hợp. Cơm

hến dùng tô sành đất thô, bún bò múc trong tô, ăn bằng đũa, bánh bèo dùng đĩa đất nung và dao tre, xôi vắt bằng tay, lớ bắp xúc bằng lá mít, nem chua không dọn sẵn ra đĩa mà vừa lột lá vừa ăn, chè hột sen không dùng li mà dùng bát sứ và món đậu hũ bình dân được cô bán hàng bưng mời bằng chén kiểu con rồng.

❖ Chỗ ngồi: Chỗ ngồi khi ăn món Huế phải đúng thức, đúng điệu mới gọi là người sành ăn. Tác giả Châu Nhật Nam có nói về mối quan hệ giữa món ăn và chỗ ngồi như sau: "Ăn mồng năm, đoan ngọ phải ngồi chiếu trải. Bánh đúc, bánh bèo ngồi chõng. Cháo môn, chè bắp ngồi bàn độc. Khoai nướng phải ngồi cạnh bếp trấu hoặc dưới đụn rơm. Vò vò, cua bể, trứng lộn ngồi trên sáo bạn chài. Chè hạt sen ngồi trên tràng kỉ, chè hạt sen bọc nhãn ngồi trên sập gụ, bún bò, bánh khoái ngồi ở quán ...". Nhìn chung, món ăn sang trọng thì ngồi bàn, ngồi chiếu, món ăn càng dân dã thì cách đứng ngồi càng thoải mái, không có nghi thức gì ràng buộc.

b/ Gia vị trong món ăn Huế

Trải qua nhiều thế kỉ, tích tụ những yếu tố nhân văn của nhiều miền đất nước, bếp ăn Huế chứa đựng khẩu vị của mọi miền: mặn, ngọt, béo, bùi, chua, đắng, chát, cay ... Người Huế thích thưởng thức đủ tất cả các vị, nhưng vị nào rõ ràng minh bạch vị ấy, muốn ngọt thì có chè đậu xanh đánh, béo thì chè thịt quay, đắng thì có cháo nấm tràm, cay thì dùng cơm hến, bún bò. Người Huế ăn như là sống, phải nếm đủ buồn vui, sướng khổ, nhiều khi phải chấp nhận cả thách thức trong vị cay trào nước mắt. Gia vị chính là để bảo toàn vị thô của thức ăn đồng thời cải tạo nó trở thành hấp dẫn, ngon lành. Để làm ra một món ăn giống như sáng tác một tác phẩm mĩ thuật của mùi và vị, người nội trợ phải trang bị một tay nghề bậc thầy trong việc sử dụng gia vị. Gia vị ở đây còn được gọi là "đồ màu". Đồ màu giữ chức năng hòa sắc trong món ăn Huế, tỉ mỉ nhưng rất chính xác, nhiều khi quan trọng không khác thịt cá. Chính vì thế mà nó tạo ra vị giác hoàn toàn khác lạ. Có ba thứ gia vị không bao giờ vắng mặt trong tất cả các món ăn là nước mắm, muối và ruốc. Nước mắm là linh hồn của món ăn. Nước mắm ngon hạng nhất là nước mắm nhĩ, vàng trong, thơm phức, dùng nguyên chất để chấm thịt heo quay không pha thêm một gia vị nào khác. Người Huế tuyệt đối không bao giờ dùng nước mắm để chấm rau. Rau dền, rau khoai chấm nước ruốc, rau muống chấm mắm nêm, bánh nậm, bánh bột lọc chấm nước mắm mặn, bánh bèo chấm nước mắm ngọt, còn bánh khoái dùng tương kho làm với thịt nạc, tôm dùng với muối rang với tiêu, chanh. Muối rang cũng ba bảy loại, đi chợ người ta chọn mua muối rang Phước Tích, An Thành, là những làng muối nổi tiếng. Người nội trợ Huế không dùng đường để tạo vị ngọt của thức ăn. Tôm cá tự nó tạo ra vị ngọt cùng với nước mắm, ruốc và muối.

c/ Giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh trong món ăn Huế

Mục đích dinh dưỡng và trị bệnh là một nội dung thường tồn tại trong văn hoá ăn truyền

thống của người phương Đông, được vận dụng và phát triển rất có ý thức trong các món ăn Huế. Không nói đến các món ăn cung đình tất nhiên là những món ăn quý hiếm như bát trân, sâm nhung, vi cá, những món tiềm bằng thuốc bắc... đều là những món kinh điển nhằm giúp người quyền quý sống lâu năm. Trong dân gian, người Huế có ba loại món ăn được gọi là thuốc, đó là món mắm, rau sống và chè. Người Huế vốn nổi tiếng là "dân ăn mắm", có nhiều loại mắm ở Huế, đầu tiên là mắm ruốc, sau là các loại mắm tôm chua, mắm cá nục, mắm cái, mắm cá cơm, mắm cá chuồn.... Đây là những thủy sản lên men, cho chất đạm cao cấp, nhất là những a xít amin mà ruột hấp thụ trực tiếp để nuôi sống cơ thể.

Bữa cơm Huế không bao giờ thiếu đĩa rau sống, ăn kèm với thịt, cá, mắm và hầu hết các thức ăn khác. Khác với rau miền Bắc, rau sống Huế là một phức hợp của nhiều thứ lá cây, trái cây, mỗi thứ một ít, vì là sản phẩm luôn có sẵn trong những khu vườn Huế. Ngoài một ít là rau trồng, số còn lại là rau dại, thậm chí mọc hoang ở các gò đồi. Theo tập quán Huế, không cần biết cây gì, hễ đọt non màu đỏ là đều có thể làm rau sống. Từ điển của Đỗ Tất Lợi có tên tất cả các vị rau sống ở Huế, mà hầu hết là những cây rau có liên quan đến bộ máy tiêu hoá: tía tô có tác dụng giải độc cua cá; rau sam, lá chua me có tính giải nhiệt; lá vông sát trùng; lá lốt chữa tiêu chảy..., tất cả đều là rau sống dùng hàng ngày của người Huế.

Chè Huế sử dụng tất cả các loại đậu, nhiều loại hạt, nhiều loại củ, tất cả đều hàm chứa dược tính cao, có tác dụng chữa bệnh thần kinh, tim và phổi. Nhiều món chè đặc sản ở Huế như chè đậu quyên, đậu ván, chè hạt sen... thật sự là những món ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao, vừa là những vị thuốc trị bệnh có hương vị ngọt ngào.

d/ Thưởng thức món ăn Huế

Huế là trung tâm ăn uống của miền Trung nên món ăn Huế là sự chọn lọc các món từ đàng Ngoài được cải cách nâng cao cho phù hợp với thổ nhưỡng và sản vật Huế. Có thể nói, các món ăn Huế là tiêu biểu cho nền văn hoá ăn uống Việt Nam cuối thế kỉ XVIII sang thế kỉ XIX. Các món ăn mang hồn của xứ Huế chẳng phải chỉ có nguyên liệu đặc sản trong vùng mà trở nên ngon. Cái chính yếu là sự lệ thuộc hoàn toàn vào nét tài hoa của nghệ thuật nấu ăn. Món ăn của Huế đã góp phần tạo nên nét đặc sắc, sự sang trọng trong thẩm mĩ ăn uống của người Việt Nam, nó thể hiện ở các đặc sản như hạt sen, đậu ngự, thanh trà ... Nguồn sản vật cung cấp cho món Huế từ biển, sông, ngòi, đầm, phá, ao, hồ, đồi núi và ngay trong khu vườn nhà. Thực phẩm đa dạng và phong phú là do Huế có đủ loại địa hình, địa lí. Cũng chính vì thế, ngồi trước miếng ngon xứ Huế, khách tha hương như thấy vang vọng xôn xao tiếng sóng biển ồn ào, tiếng gió hú mưa bay hay bão lũ hàng năm. Rồi hình ảnh núi non đầm phá, dòng sông Hương, núi Ngự, những con cá lá rau chợ Đông Ba, những con hến dưới cồn ... Tất cả hiện lên trong tâm tưởng người dân xứ Huế và hiện hữu trên những mâm cơm gia

đình, bữa họp bạn hay trên đường phố cổ kính của cố đô. Đến với ẩm thực Huế, mỗi người có một cách thưởng thức riêng. Người thì cố tìm những món ngon nơi mình không có, ăn chán rồi lại mua thêm (khi đến những quán ăn Huế, ăn bánh bèo chén họ thường kêu cả mâm và ăn không biết chán, ăn xong rồi lại còn mua đem về nhà làm quà cho bạn bè). Người chỉ tìm đến những món mình thích, vừa thưởng thức vừa cảm nhận hương vị đặc biệt tinh tế của món ăn thấm dần vào cơ thể. Cái thẩm mĩ trong nghệ thuật ăn uống của miền Trung không chỉ dừng lại ở một khuôn khổ ẩm thực đơn giản, thuần túy mà nó ngày càng vươn lên đỉnh cao của nghệ thuật ăn uống, hòa chung với nền văn hoá ẩm thực cổ truyền của dân tộc. Chính vì lẽ đó mà các món ăn xứ Huế với lối thưởng thức đầy thi vị đã trở nên một đặc trưng ít vùng nào có được, xác định được ưu thế của món ăn Huế trong làng nghệ thuật ăn uống về cách chế biến, bày biện và thưởng thức món ăn.

e/ Ẩm thực cung đình

Ở xứ Huế, nói đến ẩm thực cung đình hay gọi nôm na là cơm vua để chỉ những yến tiệc ở chốn cung đình có tính long trọng, trang nghiêm hay những bữa ăn kiểu cách phong kiến vốn tồn tại hơn một thế kỉ trước ở chốn kinh thành Huế. Trong bữa cơm vua, người ta dùng những món ăn quý hiếm, những của ngon vật lạ để dâng vua. Ngày nay cơm vua Huế vẫn còn tồn tại, trở thành một loại dịch vụ du lịch bắt đầu từ thập kỉ 90, đầu tiên là ở Nhà hàng Cung đình. Nghe đến hai từ "cung đình" là ta nghĩ ngay đến những công trình cổ kính với các màu sắc lộng lẫy, với rồng, phượng, kì lân... được trạm trổ tinh vi trên trần phòng ăn, quấn trên vai ghế, rồi những lọng, quạt, đao, côn, cung, kiếm ..., những vũ khí chiến trận từ thời xa xưa đều được sơn son thiếp vàng làm vật trưng bày nơi lầu son gác tía. Du khách muốn thưởng thức bữa tiệc cơm vua, trước hết sẽ được mặc những trang phục cổ rộng thùng thình, màu sắc sặc sỡ, thêu đầy rồng phượng. Trong phòng tiệc có bàn dành riêng cho vua và hoàng hậu, đứng hầu tiệc hai bên tả, hữu là quan lại triều thần. Suốt bữa tiệc có đủ kẻ hầu người hạ, người phe phẩy quạt, người đứng châm rượu, kẻ gắp món ăn... Vào tiệc, bao giờ cũng được khai vị bằng nậm rượu " Minh Mạng thang". Thực đơn của bữa cơm vua có nem công, chả phượng, yến sào, gân nai, vi cá bào ngư... và các món gà tần, cá hấp, gà quay, tôm rồng, chả nướng, ngỗng quay. Mỗi thứ được chế biến và trình bày trên những chén bát giả cổ.

Những nghi thức cũng như món ăn trong bữa cơm vua ngày nay được mô phỏng lại từ những bữa tiệc dưới thời phong kiến. Thực tế ngày xưa, các món ăn dâng cho vua còn cầu kì hơn nhiều. Dưới thời vua Đồng Khánh, có một người Pháp đã có dịp vào thăm và ở lại một thời gian ở hoàng cung Huế đã ghi lại việc ăn uống của nhà vua như sau: "*Hàng ngày, vua Đồng Khánh ăn cơm ba lần, vào lúc 6 giờ sáng, 11 giờ trưa và 5 giờ chiều. Mỗi bữa ăn có 50 món khác nhau, do 50 đầu bếp chuyên nấu nướng riêng cho hoàng cung. Mỗi người lo nấu*

món của mình và khi chuông đổ thì trao cho đám thị vệ, đưa cho quan đoàn thái giám. Các ông này lại chuyển đến cho 5 cung nữ và chỉ những người này mới được quỳ gối hầu cơm cho vua. Gạo đức vua dùng phải là gạo thật trắng và chọn lựa từng hạt, nấu trong nồi đất, mỗi lần nấu xong thì đập bỏ. Đũa vua dùng phải vót bằng tre vừa mới trổ đủ lá và thay đổi hàng ngày, loại đũa ngà không tiên dụng vì hơi nặng đối với tay nhà vua. Số lượng gạo phải được xem kĩ và cân thật đúng, không bao giờ nhiều hay ít. Các món xào nấu được bày biện trên bàn kiểu Á Đông, với chén bát chạm khắc công phu, cầu kì, tuyệt đẹp. Cung tần mĩ nữ xiêm y lộng lẫy, đờn ca hát xướng trầm bổng du dương.

Các bữa cơm vua ngày nay còn được tổ chức trên thuyền rồng theo yêu cầu của du khách. Thuyền lênh đênh trên dòng nước sông Hương trong đêm, tiếng đàn ca vang vọng trên mặt nước lấp lánh trăng sao làm cho lòng người thanh thản, và như đang sống cuộc đời của thời vua chúa ngày xưa. Sự phát triển và mở rộng loại hình văn hoá cơm vua là điều đáng khích lệ, chỉ tiếc rằng các nhà kinh doanh ăn uống đã đôi khi đi quá xa cái cốt cách cung đình Huế. Từ dịch vụ cơm vua đã lôi kéo thêm các dịch vụ nghe ca Huế, xem múa cung đình, các đoàn phục vụ đôi lúc cạnh tranh không lành mạnh vì tranh chấp khách làm ảnh hưởng đến nét đẹp văn hoá riêng của Huế.

1.2.2.3 Đặc điểm ẩm thực xứ Quảng

Cùng là miền Trung, Quảng Nam nằm giữa hai miền Bắc - Nam nhưng lại không pha tạp mà mang những nét đặc trưng, rất riêng biệt, rất Quảng Nam, và có những đặc điểm gần như trái ngược với ẩm thực Huế. Nếu như ẩm thực Huế là nhỏ nhẹ, tinh tế thì ẩm thực Quảng Nam mang nặng chất dân dã, thô ráp của người dân xứ này.

a/ Ăn no và đậm

Người Quảng Nam dù giàu hay nghèo khó thì cung cách ăn uống vẫn không có sự cách biệt như một số địa phương khác. Cái chính vẫn là cầu sao cho no đủ. Quảng Nam đất hẹp người đông nên làm thật ăn giả là nhiều. Gạo ngày xưa không đủ ăn nên phải ăn độn khoai độn bắp .... Họ có thể ghế cơm với bất cứ thứ gì có thể ăn được từ khoai, sắn, bắp, có khi còn ghế cả hột mít vào cơm. Người dân xứ Quảng chủ yếu làm nghề nông, phải cày cấy cật lực nên trong ăn uống bao giờ họ cũng chọn và chế biến các món ăn theo nguyên tắc "chém to kho mặn", không cầu kì rườm rà mà cốt để chắc dạ. Món canh ít khi được ưa chuộng mà món ăn chính là thịt cá kho mặn. Món ăn Quảng Nam nào khi chế biến xong cũng phải thấm gia vị thật đậm đà, phần nào do đặc điểm phải lao động nặng nhọc, việc bổ sung chất khoáng trong muối, nước mắm là cần thiết. Vị mặn trong món ăn Quảng Nam thấm sâu nguyên liệu như vùng đất khô cằn này thấm đẫm những hạt mưa hiếm hoi. Đó mới chính là cái no thật, cái no lâu bền. *"Đất Quảng Nam chưa mưa đã thấm,Rượu Hồng Đào chưa nhắm mà đã say"*. Đất

Quảng Nam mùa khô thì thật cằn cỗi, một vài cơn mưa không đủ để thấm đất, nhưng vào mùa mưa thì lụt lội nước ngập đến tận mái nhà, cho nên việc chế biến ra món ăn như mắm, khô để lưu trữ dùng cho ngày lũ lụt, thiên tai rất được người dân xứ này xem trọng. Mỗi bữa cơm ở nhà đông người không dám dọn nhiều rau bởi vì có rau thì phải có mắm, mà mắm thì cũng quý như cơm cho nên bữa cơm của thợ cày mà có mắm là rất quý. Tại sao lại nói mắm quý như cơm? Bởi vì mắm được muối từ các loại cá, tôm, tép, dưa, thơm... để dự trữ dùng cho ngày lũ lụt. Đã ăn no thì phải uống đậm. Người Quảng Nam xưa uống không dùng li tách mà dùng tô lớn, nước uống phổ biến là nước chè nấu bằng lá chè tươi hay chè khô, mỗi lần nấu cả nồi lớn cho cả nhà uống suốt ngày.

Đặc sản Quảng Nam được nhiều người biết đến, đó là món mì Quảng. Mì Quảng có phần nước dùng được nấu từ xương heo, xương gà để tạo vị ngọt như nhiều món ăn có nước khác của Việt Nam, tuy nhiên, cái khác ở đây là lượng nước ít, chỉ săm sắp vừa đủ ngập những sợi mì làm bằng bột gạo nguyên chất. Sợi mì được cán dày và cắt bản lớn. Nguyên liệu trong món mì thì thật là phong phú: có thịt ba rọi, tôm để cả vỏ, rồi thịt gà, đậu phộng rang. Đặc biệt hơn hết là có những miếng bánh tráng nướng giòn bẻ nhỏ cho vào chung trong tô mì.... Vị chủ đạo của tô mì Quảng cũng là vị mặn đậm, ăn với các loại rau sống, bắp chuối, giá và không thể thiếu hương vị rau húng lủi. Ăn tô mì Quảng, người thưởng thức có thể cảm nhận hết được đặc trưng của món ăn cũng như con người Quảng Nam: đậm đà thể hiện trong vị của món ăn, thật thà thể hiện qua chế biến và sử dụng nguyên liệu, ăn chắc mặc bền thể hiện qua việc bày biện....

b/ Vị ngọt trong các món bánh và chè

Người miền Trung nói chung sử dụng vị ngọt nhiều hơn miền Bắc nhưng ít hơn miền Nam. Ngọt thì ngọt đậm, món mặn thì mặn nhiều. Ở miền Trung, Quảng Ngãi là xứ sở của đường. Ta có thể hiểu điều này vì hầu hết ai khi đi đến hoặc ngang qua miền Trung đều mua quà về tặng cho người thân hay gia đình món kẹo gương hoặc các loại đường như đường phèn, đường phổi, mạch nha. Món ăn Huế khác món ăn các địa phương khác của miền Trung, không ngọt đậm và mặn nhiều, nhưng rất đa dạng và phong phú trong cách chế biến. Các món Huế không bao giờ nhiều chất béo. Chất béo trong món ăn hay món bánh của Huế chỉ là chất trung gian, để thức ăn không dính chảo, bánh không dính vào lá. Vị mặn vừa đủ, ngọt thì ngọt thanh, món mặn thì không nêm đường. Vị cay là vị chủ đạo trong nhiều món ăn Huế: bún bò phải có ớt khô trên mặt nồi nước dùng, nước mắm ăn với bánh bèo, bánh lọc phải có vài trái ớt xanh bẻ đôi cho vào. Nguyên liệu chế biến ngoài các loại nguyên liệu có nguồn gốc động vật và thực vật của địa phương, nổi bật vẫn là hai nguyên liệu bột và đường trong món ăn và món bánh Huế, được chế biến rất phong phú và đa dạng. Tuy món ăn Huế không nêm

đường nhưng lượng đường tiêu thụ lại rất lớn, chủ yếu cho các món bánh. Chỉ riêng nguyên liệu đường đã có hàng chục loại, mỗi loại là mỗi công dụng cho một món bánh khác nhau. Đường là nguyên liệu không thể thiếu trong các món bánh, nhất là các loại bánh đặc sản của miền Trung.

Ngoài các loại đường phèn, đường phổi, mạch nha còn có các loại đường khác như đường cát, đường thẻ.... Đường có rất nhiều màu khác nhau từ đậm tới nhạt tùy thuộc vào quy trình và nguyên liệu chế biến. Thông thường trong dân gian, người ta có thói quen dùng đường vàng hay đường thẻ tức đường nguyên chất không qua xử lí màu để chế biến thức ăn. Để nấu các loại chè như chè đậu xanh, đậu đỏ, người ta thường sử dụng đường thẻ vì đường thẻ có công dụng tạo vị ngọt nhiều hơn các loại đường khác, đồng thời có mùi thơm đặt trưng. Đường cát dùng cho các món chè cần độ trong như chè sen, chè bắp, chè đậu xanh đánh. Đường phèn dùng cho chưng, hấp trái quất và các loại vi cá, nấu chè giải nhiệt... Ngày nay, do công nghệ sản xuất các loại đường phát triển, người ta quen dần với việc sử dụng đường cát trắng trong chế biến món ăn, nhưng một số nơi vẫn còn sử dụng các loại đường khác vì giá thành rẻ đồng thời cũng có mùi vị đặc trưng.

Trong các loại nguyên liệu chế biến bánh Huế, ngoài đường thì bột cũng là nguyên liệu chính. Bột được làm từ nhiều loại nguyên liệu khác nhau như gạo, nếp, sắn, khoai, ngô.... Từ các loại bột khác nhau, người ta chế biến ra hàng trăm thứ bánh rất phong phú.

❖ Bột gạo: Có màu trắng sáng, không có mùi rõ rệt, kết thành khối nhỏ rắn chắc hoặc có khi là bột mịn. Bột gạo có độ co giãn, độ dai thấp hơn bột mì và bột năng. Bột gạo được sử dụng làm các loại bún, mì Quảng, bánh bèo, bánh lá, bánh canh, bánh khoái, bánh nậm...

❖ Bột nếp: Bột nếp tốt có màu trắng đặc trưng, khi chín bột rất dẻo và ít nở. So với bột gạo thì bột nếp có khả năng hút ẩm, có độ dai và độ co giãn cao hơn. Bột nếp rang có mùi vị thơm ngon, rất hợp khẩu vị Việt Nam. Ở miền Trung, bột nếp được sử dụng làm bánh măng, bánh in, bánh hòn, bánh ít lá gai, bánh ram....

❖ Bột mì: Được chế biến từ lúa mì, thuộc họ hòa thảo (Graminae), có tên khoa học là Triticum Vulgare, được trông nhiều ở các nước châu Âu. Đây là loại cây lương thực quan trọng, có giá trị dinh dưỡng cao. Ở nước ta một số nơi đã trồng được lúa mì nhưng năng suất chưa cao, do đó lượng bột mì mà ta đang sử dụng phần lớn được nhập từ các nước khác như Úc, Canada... Bột mì không hòa tan trong nước nhưng có khả năng hút nước rất mạnh để trương nở. Khi bột mì chín, nó thường trắng ra và phẩm chất bánh tăng lên, nhưng nếu để lâu thì phẩm chất yếu đi và có khi không còn sử dụng được nữa. Bột mì được sử dụng làm bánh thuẫn và các loại bánh nướng trong các ngày lễ, Tết.

❖ Bột năng, bột huỳnh tinh: Bột tốt có màu trắng sáng, mịn, không mùi. Bột năng, bột huỳnh

tinh có độ dính cao, cao hơn so với các loại bột khác. Sản phẩm ở dạng khô rất giòn. Bột năng và bột huỳnh tinh còn được sử dụng để tạo độ sánh cho thức ăn. Các loại bánh Huế sử dụng bột năng trong chế biến có: bánh bột lọc, bánh su sê, pha vào bánh canh tạo độ dai cho bánh.

Không chỉ ăn mặn, uống đậm, các món ngọt của Quảng Nam quả thật là ngọt gắt. Ngày tết ở Quảng Nam có các loại bánh nổ, báng tổ, bánh in, bánh tét. Riêng bánh tổ dược xem là đặc sản của vùng đất này. Bánh tổ thực chất là một loại bánh của người Tàu nhưng đến bây giờ đã trở thành là một loại bánh của địa phương mà khi nhắc đến bánh tổ ai cũng biết là loại bánh của Quảng Nam, làm bằng bột nếp và có vị ngọt đậm. Ngoài ra Quảng Nam còn có các loại bánh già lam bảy lửa (làm nó phải qua bảy lần trên bếp), bánh rò, bánh tráng ngọt... Các loại bánh này, ngoài một số loại có vị ngọt đậm, còn lại phần lớn đều coi trọng việc chế biến sao cho có thể để dành được thật lâu để ăn dần. Bánh tét Quảng Nam được gói thật chặt, để dành được cả tháng, các loại bánh nổ, bánh già lam bảy lửa có thể để được đến cả năm. Dù là loại bánh nào đi nữa thì cũng không vượt ra ngoài nguyên lí phải cốt để no, vị phải ngọt. Cho nên ngày tết, lễ, nhà nào cũng có cả thúng các loại bánh ăn suốt tháng giêng và còn có thể lâu hơn nữa.

Món ăn Quảng Nam cũng được bảo tồn và phát triển. Còn nhiều món ăn và đặc sản đến nay đã gắn liền với địa danh của xứ sở, như món cao lầu Hội An, món thịt bò Cầu Mống, nước mắm nhĩ Nam Ô, nước chè Phú Thượng, Tiên Phước.... Phong cách ẩm thực của Quảng Nam trải qua bao thế kỉ, từ một địa danh cổ do Lê Thánh Tông đặt ra sau cuộc Nam tiến 1471, cho đến nay vẫn giữ được bản sắc riêng, truyền từ đời này sang đời khác. No và đậm là một lối sống ở đời, là nét đẹp ăn uống chỉ có riêng trong ẩm thực Quảng Nam.

1.2.3. ẨM THỰC MIỀN NAM

1.2.3.1 Lịch sử hình thành và phát triển vùng đất Nam bộ

a/ Vị trí địa lí

Dựa trên cách phân chia địa lí kinh tế thì miền Nam Việt Nam được gọi là Nam Bộ bao gồm các tỉnh ở phía Nam Tây Nguyên và phía tây tỉnh Ninh Thuận. Phía đông bắc giáp rìa cao nguyên Nam Trường Sơn, phía đông giáp biển Đông, phía tây giáp Vịnh Thái Lan, phía bắc nối liền với Campuchia. Về lịch sử cấu tạo, đồng bằng sông Cửu Long là một vịnh nông được phù sa bồi đắp, địa hình nhìn chung bằng phẳng. Miền đông bắc có nền đất cao hơn các nơi khác của đồng bằng nhưng đổ về phía biển, mặt đất thấp, sông ngòi và kênh rạch quanh co, chằng chịt, nhiều chỗ đầm lầy, nước đọng, là nơi sinh trưởng của rừng ngập mặn, của cây bần, cây đước..., địa thế rất hiểm trở. Vùng đất Nam Bộ được chia thành hai vùng thiên nhiên rõ rệt: vùng Đông Bắc thường được gọi là vùng Đông Nam Bộ; vùng thấp phẳng phía Tây Nam được gọi là vùng Tây Nam Bộ hay đồng bằng sông Cửu Long. Đồng bằng sông Cửu Long là đồng bằng rộng lớn nhất nước ta.

Vùng Đông Nam Bộ có diện tích 27.920km^2, độ cao trung bình từ vài chục mét đến khoảng 200m so với mực nước biển, gồm những cao nguyên thấp và những ngọn đồi lượn sóng; ở đây còn có những ngọn núi lẻ loi như núi Chứa Chan (858m), Bà Rá (736m), Bà Đen (986m)... Đây là vùng đất cao tiếp nối các cao nguyên Bảo Lộc – Di Linh (phía Nam) kéo dài từ Tây Ninh đến Bà Rịa – Vũng Tàu; rìa phía Nam đổ thoải xuống vùng đồng bằng châu thổ sông Cửu Long. Vùng đất này là vùng đất khá trù phú – là nơi các núi lửa đã tắt cung cấp một lượng lớn đất đỏ bazan. Ngoài ra đất ở nơi đây chủ yếu là đất xám phù sa cổ với đặc tính nhiều cát, ít giữ nước nên mùa nắng nơi đây gặp khó khăn chủ yếu về nước sinh hoạt và nước phục vụ cho nông nghiệp. Tuy nhiên, đây chính là vùng chuyên canh cây công nghiệp lâu năm có rễ ăn sâu như cây cao su, cà phê... Ngoài ra, vào mùa mưa còn trồng được các loại hoa màu như khoai mì, đậu phộng, rau, thuốc lá... Vùng đất đỏ bazan do lớp nham thạch của núi lửa phân hoá tạo nên lớp đất đỏ dày 10□12 mét có cấu tạo đất sét nên giữ nước tốt và có lớp thảm thực vật trên mặt đất bao phủ nên thích hợp trồng các loại cây công nghiệp và cây ăn trái.

Đồng bằng sông Cửu Long (gồm những bộ phận chính và những đồng bằng phụ cận từ sông Đồng Nai đến mũi Cà Mau) có diện tích 39.950km^2 được tạo thành do phù sa mới của sông Cửu Long và sông Đồng Nai bồi đắp (chủ yếu là phù sa của sông Cửu Long). Ngoài những cồn cát ven biển cao đến 5 mét, độ cao trung bình của đồng bằng châu thổ là từ 1 mét đến 2 mét so với mặt nước biển, hơi cao ở phía biên giới Việt Nam – Campuchia, thấp dần về phía biển Đông với độ dốc rất nhỏ (1cm/km). Mặt bằng châu thổ cũng có nơi thấp dần không đều tùy thuộc độ chênh lệch chỉ trong đôi ba mét. Đồng bằng sông Cửu Long là đất phù sa mới, phần lớn diện tích (khoảng 1,8 triệu hecta) là đất phù sa lắng tụ trong môi trường nước ngọt, độ màu mỡ cao, thích hợp cho việc trồng lúa và nhiều loại cây trồng khác. Bên cạnh đó, một diện tích khá lớn (1,1 triệu hecta) là đất phèn bất lợi cho nông nghiệp. Vùng Đồng Tháp Mười, tứ giác Long Xuyên là vùng trung tâm bán đảo Cà Mau là những vùng đất phèn rộng lớn, nơi cây tràm, cỏ, năng, lác bao phủ.

Ở vùng Đông Nam Bộ tài nguyên chủ yếu là cây công nghiệp dài ngày và cây ăn trái, còn ở đồng bằng sông Cửu Long nguồn tài nguyên chính là lúa gạo. Ngoài lúa gạo, hải sản cũng chiếm một vị trí quan trọng trong nền kinh tế châu thổ. Sản lượng cá, tôm ở bờ biển Tây Nam Bộ vào khoảng 490.000 tấn/năm. Nam Bộ có một mạng lưới sông ngòi dày đặc với hệ thống sông lớn như sông Đồng Nai gồm có sông Đồng Nai, Sài Gòn, Vàm Cỏ; hệ Cửu Long (Mekong) dài 4.200km là một trong những sông dài nhất thế giới chảy qua địa phận Nam Bộ dài 250km, gồm các sông Tiền và sông Hậu đổ về 12 tỉnh đồng bằng sông Cửu Long. Chính nhờ đặc điểm này mà việc giao thông đường thủy trong vùng được thuận lợi, dễ dàng thông

thương buôn bán với các vùng trong và ngoài nước.

Vùng đất Nam Bộ nằm ở những vĩ tuyến rất thấp (từ $8^o35'$ đến 11° vĩ tuyến Bắc trở xuống) trong vùng khí hậu nhiệt đới gió mùa chịu ảnh hưởng ít nhiều của khí hậu xích đạo nên nhiệt độ và độ ẩm cao đều trong năm. Nhiệt độ trung bình trong năm là 27^oC, cao nhất không quá 30^oC và thấp nhất không dưới 25^oC. Chế độ gió mùa ở đây tạo nên nhịp điệu mùa rõ rệt: hết mùa khô là đến mùa mưa. Chính hai mùa khí hậu này là nhịp điệu chủ đạo điều khiển các quá trình của sự sống và phát triển của tự nhiên. Chế độ mưa cũng rất thất thường, gây nhiều tai họa cho đồng ruộng. Mùa khô là mùa thiếu nước tương phản rõ rệt với mùa mưa. Mùa mưa cũng có hạn nhưng cũng có khi mưa nhiều quá dẫn đến lũ lụt. Vùng Nam Bộ từ xưa đến nay chưa bao giờ hứng chịu một cơn bão lớn nào. Từ năm 1918 đến năm 1929 có 98 cơn bão đổ vào biển Đông nhưng chỉ có 11 cơn đổ vào hay dạt qua Nam Bộ. Nhìn chung đồng bằng châu thổ Nam Bộ có khí hậu nóng ẩm quanh năm, mưa đủ, nắng nhiều, lại có ít thiên tai, bão tố, thời tiết ít thất thường, do đó thuận lợi cho ngành nông nghiệp trồng lúa nước.

Từ những đặc điểm trên, ta thấy môi trường thiên nhiên Nam Bộ chứa đựng nhiều yếu tố cơ bản thuận lợi cho việc phát triển các ngành kinh tế nông, lâm, ngư nghiệp... Tuy nhiên, đồng bằng châu thổ Nam Bộ cũng có không ít những chướng ngại thiên nhiên rất khó vượt qua. Chẳng hạn như đất đai màu mỡ giúp cho cây phát triên tốt, cho năng suất cao, nhưng đó cũng là môi trường tốt cho cỏ dại phát triển, nhiều vùng chua, phèn, nhiễm mặn, ngập úng vào mùa mưa, thiếu nước vào mùa nắng. Các thứ chim, chuột, sâu bệnh phá hoại mùa màng, các loại thú dữ như cọp, sấu, rắn rít..., đó là những gì mà người nông dân lưu tán cùng các thế hệ con cháu của họ đã gặp phải trên bước đường khai phá mảnh đất giàu tiềm năng nhưng cũng không kém phần khắc nghiệt này. Quá trình khai phá vùng đất Nam Bộ phải trải qua nhiều giai đoạn đầy chông gai thử thách, thế nhưng những lưu dân xưa không hề lùi bước, vượt qua mọi khó khăn để có được nơi cư ngụ như ngày nay.

b/ Cư dân Nam Bộ

Dựa vào khám phá khảo cổ học cho thấy một cách chắc chắn con người đã có mặt ở vùng đất này từ khá lâu đời, cách đây 4.500 năm đến 2.500 năm. Phạm vi hoạt động của lớp người đầu tiên bao quát một địa bàn rộng lớn trong toàn vùng Nam Bộ với mật độ cư trú khác nhau. Trong khi mật độ dân cư trú khá dày đặc ở vùng cao thì ở vùng châu thổ sông Cửu Long vẫn chưa thấy di tích cư trú của lớp người đầu tiên ấy. Tuy nhiên vào những thế kỉ đầu Công nguyên mới có những dấu vết cư trú ở vùng tứ giác Long Xuyên, vùng U Minh Thượng của những cư dân sáng tạo nên nền văn minh Óc Eo – Ba Thê. Do cư trú chủ yếu ở vùng cao của miền Đông Nam Bộ nên những cư dân đầu tiên ấy lấy nghề trồng trọt là nghề sản xuất chủ

yếu. Ban đầu họ sử dụng công cụ bằng đá cho việc trồng trọt, về sau đã có thêm công cụ đồng thau và đặc biệt là bằng sắt: rìu, cuốc... Nghề trồng lúa lúc đầu chủ yếu là lúa khô, lúa rẫy, dần dần họ đã khai phá đất ven sườn đồi, gần suối, vùng đất xám ven sông. Họ đã bước đầu khai phá vùng phù sa sông Đồng Nai để trồng lúa nước trên diện tích hạn hẹp. Ngoài việc trồng trọt, họ còn sống bằng nghề săn bắt thú, bắt thủy sản. Gắn liền với hoạt động trồng trọt, săn bắt còn có hoạt động thủ công như làm đồ đá, đồ gốm, đặc biệt là nghề luyện kim, đúc đồ đồng, rèn đồ sắt (chủ yếu là nông cụ và vũ khí). Sự xuất hiện của nghề luyện kim cho thấy người dân đầu tiên nơi đây đã đạt trình độ kĩ thuật khá cao từ lâu đời. Trên cơ sở kĩ thuật khá phát triển đó, vào những thế kỉ đầu Công nguyên, lớp người đầu tiên này bắt đầu tiến xuống chinh phục vùng đồng bằng châu thổ sông Cửu Long để rồi xây dựng vùng đô thị, Óc Eo – Ba Thê (nằm ở ranh giới hai tỉnh An Giang và Kiên Giang) khá nổi tiếng. Óc Eo là hải cảng của đế đô vương quốc Phù Nam tên là Vyadhapura (đô thị của các nhà săn bắn) nằm gần đồi núi "Bathnom" và gần xã Banam ở tỉnh Prêy Veng (Campuchia) ngày nay. Đây là trung tâm thương mại – dịch vụ thời bấy giờ. Điều đó chứng tỏ vào thời kì này (những thế kỉ đầu Công nguyên) vùng Óc Eo – Ba Thê đã được khai phá trồng trọt. Không có tài liệu nào nói về quy mô và phạm vi khai phá của cư dân nơi đây lúc bấy giờ, chỉ biết họ làm nghề nông theo lối cổ và rất thạo nghề thủ công làm đồ mĩ nghệ vàng bạc. Họ cũng chuyên nghề buôn bán. Theo một tấm bia chữ Phạn vào đầu thế kỉ VI (bia về sự tích của thái tử Gunavarman, con vua Jayavarman băng hà vào năm 514) chép lại việc khai phá đất bùn lầy, cùng với một đền thờ thần do vua Jayavarman dựng lên ở vùng Đồng Tháp Mười cho thấy vào thế kỉ XVI, người Khơme là cư dân chủ yếu ở miền Tây và một phần miền Đông lan tới lưu vực sông Bến Nghé (nay là sông Sài Gòn). Họ sống rải rác trên các giồng đất cao. Còn trong lưu vực sông Đồng Nai thì có một số dân tộc ít người sinh sống trên vùng đồi núi. Nhưng do số lượng ít ỏi và trình độ kĩ thuật thấp kém nên kết quả mở mang khai phá đất đai của họ còn rất hạn chế, nhất là vùng trũng thấp, sình lầy. Trong số những cư dân đầu tiên và cư dân lớp thứ hai (người Khơme và số dân tộc ít người khác) cũng có một số người khai phá vùng đất trũng để trồng lúa hoặc lên liếp trồng rau, cây ăn quả. Họ cũng biết khai thác một số nguồn lợi từ rừng núi, sông hồ, làm nghề săn bắt, đánh cá, hái lượm.

Chính do tình hình đó mà đến cuối thế kỉ XIII vùng đất này về cơ bản vẫn là một vùng đất hoang dã, chưa được khai phá bao nhiêu mặc dù giai đoạn này là đỉnh cao của thời đại Angkor huy hoàng với đền Angkor Vát và chùa Bayon tiêu biểu. Tình trạng hoang dã ấy vẫn còn khá phổ biến vào những thập niên cuối thế kỉ XVIII. Đó chính là quang cảnh tự nhiên khi những lớp cư dân mới bắt đầu có mặt trên vùng đất này. Sự xuất hiện của lớp cư dân mới đã làm thay đổi diện mạo của vùng đất hoang dã nơi đây.

Do điều kiện khách quan và chủ quan mà vùng đất Nam Bộ ngày nay vào thế kỉ XV, XVI vẫn là vùng đất hoang vu chưa được khai phá mấy mặc dù đã có nhiều lớp cư dân đến đây sinh sống. Đến thế kỉ XVIII thì tình hình nơi đây có thay đổi và bắt đầu từ thế kỉ này trên vùng đất vốn dĩ hoang vu này đã xuất hiện một lớp cư dân mới. Trong lớp cư dân mới này phải kể đến sự xuất hiện của người Việt vì họ chiếm đa số. Hầu hết người Việt hội tụ về đây là những người nông dân và thợ thủ công nghèo khó ở các tỉnh vùng ngoài bị cùng cực, điêu đứng vì tai họa chiến tranh, vì bị giai cấp phong kiến áp bức bóc lột không thể sống nổi buộc phải rời khỏi quê hương, làng xóm. Họ đi vào đây một mình hoặc đem theo vợ con, cùng với bạn bè hàng xóm láng giềng di cư vào vùng đất xa xôi để tìm con đường sống. Ngoài số nông dân nghèo thất sở, xiêu tán, trong lớp người Việt đến đây còn có những người trốn tránh bệnh dịch, những tù nhân bị lưu đày, những binh lính đào ngũ hoặc giải ngũ, những thầy lang, thầy đồ nghèo..., kể cả những người vốn đã giàu có nhưng vẫn muốn tìm vùng đất mới để mở rộng công việc làm ăn.

Những di dân người Việt này đi vào đất Đồng Nai – Gia Định theo hai cách: Một là họ tự động đi lẻ tẻ hoặc cả gia đình, hoặc người khỏe mạnh đi trước rồi đón gia đình đến sau, hoặc mấy người, mấy gia đình kết lại thành nhóm cùng đi với nhau. Hai là tham gia vào các đợt di dân khẩn hoang do nhà nước (triều Nguyễn) đứng ra tổ chức và bảo trợ. Tiến trình nhập cư của lưu dân người Việt từ miệt ngoài vào đất Đồng Nai – Gia Định diễn ra liên tục cùng với mức độ ngày càng khốc liệt của cuộc chiến tranh phong kiến Trịnh – Nguyễn, cũng như mức độ ngày càng gay gắt của mâu thuẫn xã hội, giữa giai cấp địa chủ phong kiến và giai cấp nông dân. Tiến trình nhập cư lúc ấy có lúc diễn ra lẻ tẻ, có lúc diễn ra ồ ạt, nhất là khi triều Nguyễn ra lệnh chiêu mộ lưu dân vào Nam khai khẩn. Có thể kể các cuộc khai khẩn lớn diễn ra vào các giai đoạn lịch sử sau đây:

- Thế kỉ XVII, từ thời chúa Nguyễn do Nguyễn Phúc Chu tiến hành nhằm xây dựng chính quyền trên đất Biên Hòa Gia Định..
- Đầu thế kỉ XIX triều đình nhà Nguyễn chủ trương khai khẩn các đồn điền và lập ấp nhằm khắc phục tình trạng suy sụp, đình đốn về kinh tế và nạn đói hoành hành, chủ yếu diễn ra ở vùng biên giới Châu Đốc, Vĩnh Tế.
- Giữa thế kỉ XIX, chính quyền thực dân Pháp chủ trương tổ chức công cuộc khai phá vùng đất Nam Bộ nhằm mục đích kinh tế, diễn ra đồng loạt ở các tỉnh Nam Bộ, tại các tỉnh Trung – Tây – cực Tây của vùng đồng bằng sông Cửu Long.

Qua các cuộc khai khẩn lớn diễn ra về phía Nam của đất nước, một vùng đất mới được hình thành do công sức của lưu dân khai phá với biết bao khó khăn thử thách, gian nan. Việc

khẩn hoang ở vùng đất Nam Bộ qua nhiều giai đoạn đã thu được kết quả đáng kể, đó là việc hình thành một vùng đất mới với sản vật dồi dào, đất đai màu mỡ, hứa hẹn nhiều triển vọng phát triển. Lịch sử hình thành vùng đất và đặc điểm cư dân của vùng đất này, trong đó bao gồm số cư dân cũ và lớp cư dân mới từ các nơi đổ về tạo nên nét riêng biệt cho văn hoá nói chung và văn hoá ẩm thực của vùng đất Nam Bộ nói riêng.

Ngày nay vùng đất Nam Bộ được chia ra làm hai vùng thiên nhiên rõ rệt: vùng đất Đông Bắc thường được gọi là vùng Đông Nam Bộ và vùng đất thấp phẳng phía Tây Nam được gọi là vùng Tây Nam Bộ hay đồng bằng sông Cửu Long. Đồng bằng sông Cửu Long là đồng bằng rộng lớn nhất Việt Nam. Về lịch sử cấu tạo, đồng bằng sông Cửu Long là một vịnh nông được phù sa bồi đắp, địa hình nhìn chung bằng phẳng. Miền đông bắc có nền đất cao hơn các nơi khác của đồng bằng nhưng đổ về phía biển, mặt đất thấp, sông ngòi và kênh rạch quanh co, chằng chịt, nhiều chỗ đầm lầy, nước đọng, là nơi sinh trưởng của rừng ngập mặn, của cây bần, cây đước. Đồng bằng sông Cửu Long được tạo thành do phù sa mới của sông Cửu Long và sông Đồng Nai bồi đắp. Vùng đồng bằng sông Cửu Long
gồm 13 tỉnh, thành: Long An; Tiền Giang; Đồng Tháp; Bến Tre; Vĩnh Long; Trà Vinh; An Giang; tihành phố Cần Thơ; Hậu Giang, Sóc Trăng; Bạc Liêu; Kiên Giang; Cà Mau. Vùng Đông Nam bộ gồm 1 thành phố và 5 tỉnh: Thành phố Hồ Chí Minh; Đồng Nai; Bình Dương; Bình Phước; Bà Rịa – Vũng Tàu; Tây Ninh.

1.2.3.2. Đặc điểm ẩm thực miền Nam

Nền văn hoá dân gian của người Việt ở Nam Bộ chịu ảnh hưởng không nhỏ của nền văn hoá Óc Eo. Từ những thế kỉ đầu Công nguyên đã có sự ra đời của một nền văn hoá rực rỡ – văn hoá Óc Eo – từ thế kỉ thứ II đến thế kỉ thứ VIII, đánh dấu một bước tiến có ý nghĩa lịch sử trong công cuộc chinh phục đồng bằng sông Cửu Long. Từ trước năm 1975, ngành khảo cổ học đã phát hiện văn hoá Óc Eo không chỉ có ở vùng đồng bằng sông Cửu Long mà còn trải rộng trên vùng đất cao của miền Đông Nam Bộ, thậm chí có mặt ở cả Lâm Đồng – phần đất phía Nam Tây Nguyên. Điều này cho thấy rõ văn hoá Óc Eo cũng ảnh hưởng khá sâu vào văn hoá dân gian Nam Bộ, trong đó có cả văn hoá ẩm thực.

Nguồn lương thực chủ yếu của cư dân Óc Eo vẫn là lúa gạo. Mỗi loại lương thực có thể có những cách chế biến khác nhau. Gạo được nấu thành cơm và cơm là món ăn thông dụng cho mọi người dân, cơm cũng có thể dùng để cúng tế thần linh. Đấy là món ăn chính của cư dân Óc Eo. Cũng vào thời đó, theo sách *Tùy Thư* của Phan Huy Tú, người ta làm bánh bằng bột kê, lúc muốn ăn thì trộn với canh hoặc thịt, lấy tay vắt ăn. Ngoài cơm, bánh, còn có những món ăn khác được chế biến từ thực phẩm các loại động, thực vật. Trong các di tích Óc Eo, người ta tìm thấy tàn tích của các loại thực phẩm như: di cốt của các loài hoẵng, heo

rừng,... Ngoài ra còn có các loại thực phẩm như: dê, gà, rùa, chim, trứng gà, mè, dầu, mật ong, đường, các loại trái cây: dừa, xoài, chuối, mía. Các loại rau, đậu hẳn cũng là thực phẩm thông dụng mà theo văn minh thời ấy cho biết "việc làm vườn trồng rau có hẳn người chuyên làm". Các loại thực phẩm mà cư dân Óc Eo sử dụng rất phong phú với khối lượng khá lớn nhưng nguồn thực phẩm chủ yếu là do lao động sản xuất (chăn nuôi, đánh bắt, trồng trọt,...). Thực phẩm nhiều, việc gia công chế biến càng thêm phức tạp, món ăn càng thêm phong phú. Đối với các gia đình theo đạo Bàlamôn, thức ăn thông dụng là tô hạp, đường cát, bánh làm bằng bột kê.

Nhìn chung, thực phẩm và món ăn của cư dân Óc Eo đều đã khá dồi dào. Cơm là món chính, ngoài ra có nhiều đồ ăn phụ và trái cây tráng miệng. Có cả ăn và uống trong bữa ăn nhưng việc ăn là chính. Rượu là món uống khá thông dụng. Từ việc ăn uống của cư dân Óc Eo sau này người Việt mới phát triển thành việc ăn uống của riêng mình. Cơm là thành phần chất bột chủ yếu nhất, thường xuyên nhất, không thể thiếu của người dân Nam Bộ – bao gồm tất cả các dân tộc đang sinh sống trên vùng đất Nam Bộ: dân tộc Khơ-me, dân tộc Kinh, dân tộc Chăm, dân tộc Hoa, dân tộc Xtiêng, dân tộc Mạ, dân tộc Chơ-ro,... Mỗi ngày họ ăn cơm làm hai bữa, cá biệt có nơi ăn đến ba bữa, do lượng lúa gạo nhiều hay ít và cũng tùy theo tập quán của người dân ở mỗi vùng, mỗi cộng đồng khác nhau.

a/ Đặc điểm chung

Nam Bộ là vùng đất được thiên nhiên ưu đãi về nhiều mặt. Đây là nơi tập trung những món ăn hấp dẫn, lôi cuốn thực khách mọi miền đất nước, cũng như các thực khách nước ngoài muốn tìm hiểu về ẩm thực Nam Bộ. Nói như thế tưởng chừng như việc ăn uống ở nơi đây rất cầu kì nhưng thực chất lại hết sức đơn giản. Cũng chính từ sự chế biến đơn giản ấy mà hương vị đặc trưng của thực phẩm cũng như các chất dinh dưỡng được giữ nguyên vẹn.

Các món ăn miền Nam không cầu kì dù tất cả các nguyên liệu, thực phẩm rất dồi dào, phong phú. Có những món tuy đơn giản nhưng người Việt nào cũng nhớ và mong muốn được thưởng thức nó khi phải đi xa. Từ một loại nguyên liệu, người miền Nam có thể chế biến ra rất nhiều món ăn, họ có thể nấu riêng (rau muống luộc, xào, ăn sống, nấu canh,...) hoặc nấu chung với một số nguyên liệu khác (lẩu, xào thịt bò, nấu canh rau răm, trộn gỏi...). Các loại cua, ốc, hến, trai, nghêu, sò, mực, tép... đều là những món ăn ưa thích. Trong mỗi loại thực phẩm động vật hay thực vật thì các bộ phận khác nhau đều có cách chế biến riêng cho thích hợp và thành món ăn ngon. Đi với rau thì có loại chỉ sử dụng lá, loại thì sử dụng thân, loại thì sử dụng hoa (như bắp chuối, bông bí,...); trong gia súc, gia cầm, hải sản thì ngoài phần thịt, các phần đầu, cánh, phao câu gà vịt, lòng, lưỡi heo, bò đều sử dụng. Với các loại thủy sản và một số thịt gia súc, người ta thích ăn sống, tái hoặc trộn gỏi,...

Ngoài các món ăn dùng trong bữa cơm hàng ngày, người miền Nam còn thích dùng bánh tráng ăn với rau sống và các loại món ăn khác thay cơm. Chẳng hạn như món bì cuốn, chả giò hay một số món bò nhúng dấm, bò lá lốt, thịt luộc... Cùng với sự giao lưu văn hoá giữa các miền, có nhiều món ăn dần dần được ưa chuộng và phổ biến trên khắp đất nước. Việc phân chia món ăn miền Bắc, Trung hay Nam chỉ mang tính tương đối, vì một số món chưa rõ hoặc chưa có sự thống nhất về xuất xứ, một số món ăn được ưa chuộng không chỉ ở miền Nam. Có những món hiện nay đang được sử dụng nhiều ở miền Nam nhưng không có nghĩa là tất cả các món ăn này đều có nguồn gốc từ miền Nam, vì ngoài một số món ăn xuất phát từ thời khai hoang lập đất, có dấu ấn đặc trưng của thời kì này, còn lại thực chất thì nhiều món miền Nam cũng là những món ăn được thu thập từ nhiều nền văn hoá ẩm thực khác mà có và dần dần được biến đổi theo khẩu vị đặc trưng của người miền Nam. Ví dụ các món thịt gà của miền Nam thường được luộc, nhưng thay vì rắc lá chanh như miền Bắc lại được trộn rau răm hoặc hấp với rau răm, có thể vì lá chanh trong Nam không thơm bằng. Điều đáng nói hơn là món ăn Nam Bộ ra đời và biến đổi phụ thuộc vào điều kiện môi trường sống, hoạt động của con người. Trong thực đơn phong phú, đa dạng của món ăn Nam Bộ ngày nay, bên cạnh những món ăn cổ truyền của người Việt, còn có món ăn của các dân tộc khác.

b/ Các yếu tố hình thành ẩm thực Nam Bộ

Mối quan hệ của các nền văn hoá: Ẩm thực Nam Bộ mang đậm nét đặc trưng: hoang dã và hào phóng xuất phát từ cuộc sống khó khăn trong quá trình khai hoang, do điều kiện địa lí, kinh tế – xã hội của vùng. Người dân Nam Bộ gồm nhiều nguồn hội tụ lại. Qua quá trình khẩn hoang để mở mang đất nước về phía Nam, những người dân mới đến và những cư dân đã sinh sống trước ở đây đã sống quần tụ lại, do đó mối quan hệ về văn hoá của người Nam Bộ được hình thành từ nhiều nguồn văn hoá khác nhau, có thể kể: Văn hoá cội nguồn của cư dân cũ trong điều kiện tự nhiên, lịch sử, xã hội của vùng đất. Mối quan hệ về văn hoá giữa các lưu dân khác nhau cùng sống chung trên địa bàn. Mối quan hệ văn hoá giữa lưu dân mới đến và văn hoá của cư dân Óc Eo đã tồn tại trên vùng đất Nam Bộ từ trước. Về mặt văn hoá ẩm thực thì thực chất món ăn của người Việt ở Nam Bộ không chịu ảnh hưởng nhiều của văn hoá ẩm thực Óc Eo. Do vậy có thể nói rằng văn hoá ẩm thực Nam Bộ là kết quả của quá trình cư dân Nam Bộ xử lí các mối quan hệ trên và được tạo ra từ thái độ ứng xử của con người với thiên nhiên. Thiên nhiên không phải là yếu tố bất biến mà là yếu tố có thể thay đổi được dưới sự tác động của con người. Từ khi con người đến khai phá vùng đất Nam Bộ thì con người đã làm thiên nhiên nơi đây thay đổi, chính sự thay đổi đó đã làm ảnh hưởng rất quan trọng đến ẩm thực của vùng đất Nam Bộ.

Thiên nhiên Nam Bộ: Thuở ban đầu vùng đất Nam Bộ được coi là vùng đất đầy hiểm trở: rừng rậm, trâu rừng thì tụ họp từng bầy. Cho nên, vùng Nam Bộ xưa có câu ca dao rằng *"xứ đâu xứ lạ xứ lùng, con chim kêu tôi cũng sợ, con cá vùng tôi cũng ghê"*. Do vậy sự sáng tạo văn hoá ẩm thực Nam Bộ giai đoạn này chưa hình thành. Ngoài việc cải tạo thiên nhiên phục vụ cho sự sinh tồn của mình, con người đã nhận ra được vai trò của thiên nhiên và có sự sáng tạo trong việc tạo ra các món ăn. Những món ăn đó dù rất đơn sơ, thảo dã nhưng nó vẫn tồn tại đến ngày nay mà còn phát triển hơn. Trải qua bao năm tháng thăng trầm của đất nước, các món ăn cũng trải qua biết bao sự khó khăn để tồn tại đến ngày nay; có những món vẫn được công nhận và phát triển, có những món không thích hợp với điều kiện xã hội thì bị đào thải. Nhìn chung quy luật đào thải khá khắc nghiệt, nhưng với sự sáng tạo, với trí tuệ, sự can đảm, kể cả mồ hôi xương máu của con người mà sự hoang sơ, hiểm trở của vùng đất dần mất đi, nhường chỗ cho những cánh đồng bát ngát, hệ thống sông ngòi – kênh rạch đầy ắp tôm cá... Chính nhờ sự trù phú của thiên nhiên mà món ăn miền Nam lại ngày càng nhiều hơn, đa dạng hơn,... tạo nên phong cách ẩm thực Nam Bộ mang đầy đủ hương vị quê hương. Chỉ với một loại nguyên liệu nhưng có thể chế biến được gần chục món và có thể hơn nữa. Tất cả đều là sự lựa chọn, sáng tạo của con người với thiên nhiên và cách ứng xử của con người với thiên nhiên. Trong sự lựa chọn của con người, ta có thể thấy rõ một điều rằng con người luôn luôn tận dụng hết tất cả các sản phẩm của thiên nhiên vào trong món ăn. Những nguồn thực phẩm tưởng chừng như hoang dại, bỏ đi nhưng con người đã làm cho nó trở thành nguồn thực phẩm hữu dụng và hơn thế nữa còn đem lại mùi vị đặc trưng của từng món ăn, tạo ra nét riêng cho từng món ăn. Đó là các thực phẩm thực vật như: bông điên điển, bông so đũa, lá dong, lá cách, đọt xoài, bông bí, lá chùm ruột,... ngoài ra còn có những con vật hoang dã: con còng, con ếch, con gà nước,... Các món ăn Nam Bộ không những vừa ngon, lạ mà còn thích hợp với khí hậu, thời tiết, đảm bảo được sự cân bằng âm dương trong cơ thể, cung cấp cho con người đủ chất bổ dưỡng để lao động và duy trì sự sống. Tóm lại, có thể nói thiên nhiên và mối quan hệ giữa các nền văn hoá đã góp phần tạo nên văn hoá ẩm thực miền Nam.

c/ Nét hoang dã và hào phóng của ẩm thực Nam Bộ

Các món ăn Nam Bộ bên cạnh những món ăn cổ truyền của người Việt đã nói lên sự đa dạng, phong phú của ẩm thực Việt Nam. Nét nổi bật của các món ăn của vùng đất Nam Bộ là sự hào phóng và hoang dã. Đến vùng sông nước Nam Bộ sẽ thấy được một phong cách ẩm thực vô cùng đơn giản nhưng lại hết sức hấp dẫn và thu hút những người muốn tìm hiểu về nó. Các món ăn của Nam Bộ chính là sự thể hiện phong cách sống của người dân nơi đây từ khi tìm ra vùng đất mới: khai hoang và lập nghiệp – một cuộc sống gần gũi gắn

liền với thiên nhiên, sông nước và cũng chính thiên nhiên, sông nước ấy đã nuôi sống họ. Trong "Miếng lạ miền Nam", nhà văn Vũ Bằng đã viết: "Tôi yêu miếng lạ miền Nam nhiều vì nó lạ – lạ đến nhiều khi không thể tưởng tượng được – và chính những cái lạ đó cho tôi thấy rõ hơn tính chất thật thà, bộc lộ và chất phác của người miền Nam". Miền Nam có rất nhiều món lạ, như các món: canh rùa, thịt chuột, khô đuông, cháo cóc, dơi huyết, bò kiến – thịt bò cho kiến bu, tóp mỡ ngào đường – là những món rất lạ làm cho "lòng thấy thương mến miền Nam, miếng ăn của miền Nam". Thật ra cái lạ ấy chỉ nổi bật trên cái nền hoang dã vì trong quá trình đi khẩn hoang tìm vùng đất mới họ đã gặp khá nhiều khó khăn, thiếu thốn. Từ việc nhớ chiếc bánh tráng nhưng không có cối xay bột tráng bánh đành phải tìm bọng cây bỏ cơm nếp (cơm nếp mềm dễ giã hơn cơm gạo tẻ) vào giã nhuyễn rồi cán ra thành chiếc bánh phồng. Chiếc bánh phồng hoang dã này ra đời là nguồn gốc của chiếc bánh phồng tôm công nghiệp ngày nay. Từ mọi thứ lá rừng, cây hoang khi nếm thử có vị chát là không có độc thì họ đều coi là rau ăn. Mọi con vật từ trên rừng đến dưới sông, từ đồng cho đến biển tất cả đều là thức ăn. Tuy nhiên có một số món dựa trên nguồn gốc từ miền Bắc như món thịt gà luộc nhưng trộn rau răm thay vì thịt gà luộc trộn lá chanh như miền Bắc vì lá chanh trong Nam không thơm bằng. Và trong những ngày Tết, người miền Nam cũng giữ những món truyền thống như thịt hầm măng, cá kho, giò chả, gỏi,... Những món ăn này đều có sự thay đổi so với nguyên bản của nó, như trong món thịt hầm măng, người Bắc thường sử dụng măng khô để hầm thì người Nam lại dùng măng tươi hoặc củ hũ dừa.

Hoang dã và hào phóng là nét đặc trưng của món ăn miền Nam. Các món ăn nơi đây gắn liền với cuộc sống lao động, gắn liền với truyền thống nông nghiệp lúa nước, do đó không cầu kì, quý tộc như các món ăn miền Trung, miền Bắc – xứ sở của cuộc sống vua chúa, vọng tộc. Món ăn miền Nam là cả một sự thể hiện thật thà lối sống chân lấm tay bùn, nào là cá kho tộ, canh chua, bánh xèo, cơm tay cầm – một thứ cơm nhằm phục vụ cho việc đi lại được thuận lợi, dễ dàng bởi vì khi đi ra đồng phải qua nhiều kênh rạch hoặc có khi phải đi ghe nên không thể cầm bằng hai tay được. Do đó món cơm tay cầm ra đời là sự thích nghi với hoàn cảnh sống. Cá kho tộ là sự phản ánh cuộc sống tạm bợ của cảnh sống trên nương, trên ghe hay trên những gian "nhà đá" (hôm nay ở, ngày mai đá sập rồi đi nơi khác). Món canh chua cũng khác các miền khác cả về chất lẫn về lượng, nó thể hiện sự trù phú về sản vật của miền đất mới: nước canh thì chua, cá thì để nguyên con hoặc cắt khúc lớn, và còn kèm nhiều món gia vị: rau thơm, cà chua, đậu bắp,... vừa thơm lại vừa thật cay. Món ăn miền Nam khá đầy đủ chủng loại từ mặn cho đến ngọt (nào là bánh, mứt,... với vô số món khác nhau).

d/ Thủy sản trong món ăn miền Nam

Vùng đất Nam Bộ được chia thành hai vùng thiên nhiên rõ rệt: vùng đất Đông Bắc thường được gọi là vùng Đông Nam Bộ; vùng đất thấp phẳng phía Tây Nam được gọi là vùng Tây Nam Bộ hay đồng bằng sông Cửu Long. Đồng bằng sông Cửu Long là đồng bằng rộng lớn nhất Việt Nam. Về lịch sử cấu tạo, đồng bằng sông Cửu Long là một vịnh nông được phù sa bồi đắp, địa hình nhìn chung bằng phẳng. Miền đông bắc có nền đất cao hơn các nơi khác của đồng bằng nhưng đổ về phía biển, mặt đất thấp, sông ngòi và kênh rạch quanh co, chằng chịt, nhiều chỗ đầm lầy, nước đọng, là nơi sinh trưởng của rừng ngập mặn, của cây bần, cây đước. Đồng bằng sông Cửu Long được tạo thành do phù sa mới của sông Cửu Long và sông Đồng Nai bồi đắp. Miền Nam có điều kiện tự nhiên bờ biển trải dài, nhiều sông ngòi, kênh rạch, ao hồ và ruộng nước nên nguyên liệu thủy sản rất phong phú và từ xưa đến nay có vai trò quan trọng trong bữa ăn hàng ngày của người dân. Người miền Nam luôn tự hào về sự phong phú của nguồn thủy sản của quê hương mình qua các câu ca dao: *Gió đưa gió đẩy về rẫy ăn còng, Về bưng ăn cá về đồng ăn cua. Bắt cua làm mắm cho chua, Gởi về quê nội khỏi mua tốn tiền. Hoặc: Muốn ăn bông súng cá kho, Thì vô Đồng Tháp ăn cho đã thèm. Hay: Rau đắng nấu với cá trê, Ai về Lục tỉnh thì mê không về.*

Thủy sản bao gồm cả những sinh vật sống ở biển cũng như ở sông rạch, ruộng, đồng..., có cả động vật lẫn thực vật. Trong phần này chỉ đề cập đến vài loại thủy sản nước ngọt thông dụng, dùng nhiều trong các món ăn miền Nam, đó là các loại cá, tôm, cua, lươn, ếch.

- Cá: Trong các loại thực phẩm để chế biến món ăn ở miền Nam, nhóm thực phẩm quan trọng nhất được cung cấp từ chính đồng ruộng, sông ngòi, kênh rạch. Theo số liệu điều tra cơ bản cho biết ở vùng sông ngòi Nam Bộ có khoảng 255 loài nước ngọt, trong đó có 20 giống cá có giá trị kinh tế cao, hơn 10 loài có thể nuôi. Ngoài ra còn có rất nhiều thủy sản có giá trị. Một số loại cá nước ngọt sử dụng phổ biến trong chế biến món ăn của vùng là: cá lóc, cá trê, cá trê trắng, cá trê vàng, cá chép, cá trắm đen, cá rô phi và những loại cá thông dụng khác như cá bông lau, cá bông, cá bống cát, cá bống mọi, cá chạch lá tre, cá bống dừa, cá lăng, cá linh, cá lòng tong, cá mè, cá ngát, cá nhám, cá phèn, cá rô, cá sặc, cá tra, cá hú, cá thiều,... Trong các vùng rừng tràm còn có một số loại cá như: cá chim, cá đối, cá mú, cá kèo, cá thòi lòi, cá đao, cá chốt,...
- Tôm, cua: Không chỉ tận dụng những nguồn thủy sản thiên nhiên nói trên, ngày nay người miền Nam còn chủ động làm ra nhiều loại thực phẩm bằng phương thức độc đáo phù hợp với điều kiện sinh sống của họ. Đó là hoạt động kinh tế vườn, nuôi trồng thủy sản (cá tra, cá ba sa nuôi bè, tôm, cua...). Nhờ hoạt động này nguồn thực phẩm thêm dồi dào và ổn định. Trên thực tế nó đã tạo nên sự phong phú cho việc ăn uống, góp phần vào việc hình thành đặc trưng của những bữa ăn, món ăn của người Nam Bộ. Ở vùng đất thiên

nhiên ưu đãi về chủng loại thực phẩm, là nơi sản sinh ra vô số những đặc sản hấp dẫn, lôi cuốn thực khách mọi miền đất nước cũng như các thực khách nước ngoài, ngoài cá còn có các loại thủy sản khác như tôm, cua, ba khía, đặc biệt là các loại lươn, ếch,... Con tôm, người miền Nam chỉ dùng để gọi loại tôm càng xanh, tôm hùm, tôm thẻ, những loại tôm gần đây có giá trị kinh tế trong xuất khẩu cao như loại tôm sú, tôm tích, tôm mũ ni.... Còn lại, những loại tôm có kích thước nhỏ, ít có giá trị kinh tế trong dân gian gọi là con tép, gồm các loại tôm bạc, tôm đất, tôm sắt, tôm chì, tôm rằn.... Món tôm rang gọi là tép rang....để chỉ các loại tôm có kích thước nhỏ hơn. Người miền Nam gọi tôm hay tép tùy theo kích thước và giá trị kinh tế của chúng. Lớn thì gọi là tôm, nhỏ gọi là tép. Những loại tôm nhỏ thường là những loại tôm được đánh bắt tự nhiên. Cua chia làm hai loại: cua đồng và cua biển, ngoài ra ở miền Nam còn có những giống cua nhỏ gọi là con rạm, con còng, con ba khía. Loại này không được gọi là cua, thường chỉ dùng để làm mắm. Tùy theo từng thời kì sinh trưởng của loại thủy sản này, ta có các loại cua cốm, cua gạch son..., đặc biệt còn có loại cua lột là loại cua đang thời kì thay vỏ cứng, chỉ có phần vỏ mềm bao bọc, dùng nguyên liệu này tẩm bột chiên thì ngon không gì bằng...

- Lươn: Lươn là một loại thức ăn có tính mát và cung cấp một lượng chất đạm cho cơ thể, chứa ít chất béo hơn các loại thịt động vật. Lươn là thực phẩm rất phổ biến được bán hầu hết ở các chợ, có nhiều ở vùng đồng ruộng sình lầy và được bắt bằng ống trúm. Miền Nam có rất nhiều món ăn độc đáo chế biến từ lươn như món cháo lươn nấu khoai môn, lươn um, lươn chiên giòn, lẩu lươn, lươn xào lăn, um nước dừa, rút xương hay món lươn dồn thịt hầm bia rất nổi tiếng.
- Ếch: Thịt ếch màu trắng và thơm ngon như thịt gà nên trong dân gian còn gọi ếch là "thịt gà đồng". Vào mùa mưa người ta soi đèn bắt ếch. Thịt ếch nấu canh chua, xào lăn, nấu cháo,... và ếch cũng là thương phẩm bán ở tất cả các chợ. Thịt ếch có giá trị dinh dưỡng cao, ít béo. Khi chế biến cần chọn ếch còn sống, chặt đầu, rạch dọc sống lưng để lột da, bỏ ruột, chân. Phần bao tử có thể làm sạch và chế biến các món ăn khác. ếch có thể chế biến các món như chiên bơ, xào sả ớt, xào bạc hà hay nấu cà ri.

CHƯƠNG 2: ĐẶC TRƯNG CỦA ẨM THỰC VIỆT NAM

MỤC TIÊU

Học xong chương này, sinh viên có khả năng:

 Trình bày được các đặc trưng của Ẩm thực Việt Nam.

 So sánh được các đặc trưng ẩm thực các vùng miền.

 Liệt kê được các nguyên liệu thực phẩm sử dụng trong món ăn Việt Nam.

 Phân tích được tính khoa học trong việc phối hợp nguyên liệu và chế biến món ăn Việt Nam.

 Vận dụng được các hiểu biết về đặc trưng văn hoá ẩm thực Việt Nam để giới thiệu một món ăn của địa phương.

§2.1 ĐẶC TRƯNG CƠ BẢN CỦA ẨM THỰC VIỆT NAM

2.1.1 CÁC ĐẶC TRƯNG

Cho dù sống ở bất cứ thời đại nào và ở bất cứ nơi đâu thì con người cũng có nhu cầu dinh dưỡng để tồn tại, phát triển và phục vụ cho mọi hoạt động thiết yếu hằng ngày. Người xưa đã có câu *"có thực mới vực được đạo"*, điều đó cho thấy rằng việc ăn uống là hết sức quan trọng. Trẻ em có ăn mới lớn và phát triển khỏe mạnh, người lớn có ăn mới có đủ sức lao động tạo ra của cải vật chất cho gia đình và xã hội, người già có ăn thì mới đủ sức duy trì sự sống chống lại sự suy yếu của cơ thể ở tuổi già. Việc uống cũng không kém phần quan trọng. Cơ thể luôn luôn rất cần có nước, nhu cầu về nước là yếu tố cần thiết cho cơ thể sống. Nước được cung cấp cho cơ thể bằng nhiều nguồn khác nhau: trong rau quả, trong các món ăn,... và nhiều nhất là qua lượng nước uống hằng ngày. Việc uống được thực hiện trước khi ăn, trong khi ăn, và sau khi ăn. Chưa nói đến nhu cầu thưởng thức, ăn uống trước tiên là nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Người ta phải uống khi khát cũng như phải ăn khi đói, do đó có thể nói con người bị lệ thuộc và bị chi phối bởi hoạt động ăn uống rất nhiều.

Người phương Tây cũng như các nước phát triển khi nghiên cứu về dinh dưỡng luôn luôn quan tâm đến việc tính toán các suất ăn sao cho đầy đủ các chất dinh dưỡng. Đối với người Việt Nam cũng như nhiều nước xuất phát từ nước nghèo, nông nghiệp lạc hậu, ngày xưa do lao động vất vả nặng nhọc, chủ yếu là làm ruộng, đánh bắt cá,... nên ăn uống không cầu kì, không cân lượng tính toán mà chỉ cần ăn cho no đủ để duy trì sự sống và phát triển. Người cao sang, giàu có thì ăn uống đầy đủ chất bổ và cao lương mĩ vị; còn đối với người dân bình thường thì có cá ăn cá, có rau ăn rau, có mắm ăn mắm, có muối ăn muối,... cốt sao đủ ăn là được. Trong các bữa ăn của Việt Nam, thực phẩm được cung cấp từ đồng ruộng, sông ngòi, kênh rạch, nó tạo nên nét đặc trưng trong ẩm thực Việt Nam như sau:

 Đặc trưng về tính đa dạng trong chủng loại thực phẩm, đa dạng trong mùi vị món ăn.

 Đặc trưng về tính chất món ăn: món ăn ít chất béo, ít cholesterol, hương vị đậm đà với các gia vị thuần túy Việt Nam như nước mắm, hành, ngò, gừng, nghệ, sả...

 Đặc trưng về cách thức ăn uống: dùng đũa để gắp và và thức ăn, món ăn dọn lên mâm cùng một lúc...

2.1.1.1 Tính đa dạng trong chủng loại thực phẩm và mùi vị món ăn

Nước ta vốn là một đất nước sống bằng nghề nông là chủ yếu. Con người quanh năm làm bạn với ruộng đồng, với con trâu, cái cày, lương thực chính mà người Việt sử dụng là lúa gạo và không có một nguồn lương thực nào có thể thay thế gạo được. Gạo được chia ra gạo tẻ và gạo nếp. Gạo tẻ dùng để nấu cơm và xay bột làm các loại bánh bột tẻ như bánh xèo, bánh tráng... Gạo nếp dùng để nấu xôi, làm bánh hoặc có thể xay ra làm một số bánh truyền thống như bánh ít, bánh dày... Ngoài ra còn có một số loại hoa màu khác có thể thay thế cho lúa gạo như: bắp (ngô), khoai mì, mè, đậu,... dùng để nấu ăn, chế biến các món khác và cũng có thể xay ra để làm bánh. Tất cả các loại lương thực này đều được sản xuất nhằm phục vụ cho ăn uống.

Lương thực chính của Việt Nam là lúa gạo, còn thực phẩm chính được sử dụng chế biến món ăn bao gồm các loại thịt gia súc như thịt trâu, bò, heo, dê; các loại gia cầm như gà, vịt, và thủy sản như ếch, cá, tôm, cua, sò, ốc,... Các nguồn thực phẩm động vật này được sử dụng vào việc chế biến nhiều món ăn khá phổ biến như thịt heo hầm, kho, ram, nướng,...; thịt gà luộc, kho sả, chiên...; cá nấu canh, kho, chiên,...và còn chế biến vô số món khác nữa. Ngoài thực phẩm động vật còn phải kể đến nguồn thực phẩm thực vật cũng có vai trò khá quan trọng trong chế biến món ăn. Các loại rau, củ, quả hái được ở ngoài vườn cũng dùng để nấu chung với thực phẩm động vật để tăng thêm giá trị cho món ăn, đồng thời tạo cho món ăn có mùi vị đặc trưng, giúp người thưởng thức luôn có được cảm giác mới lạ, không nhàm chán. Có loại rau thì được ăn sống, có loại thì dùng để nấu chung với thịt, cá...; chẳng hạn như: xà lách, chuối chát, khế chua, rau thơm các loại thì thường dùng ăn kèm với thịt luộc, cuốn bánh

tráng với bún; rau muống thì luộc hoặc xào với thịt bò, nấu canh chua tôm,... Ngoài các loại rau làm nguyên liệu chính còn có các loại rau dùng để làm rau gia vị, để nêm thêm vào món ăn tạo cho món ăn có mùi vị đặc trưng: hành, ngò, tỏi, gừng, nghệ, ớt, chanh, ngò gai, rau răm,... Tùy theo món ăn mà ta sử dụng loại rau nêm thích hợp, chẳng hạn như canh khoai mỡ thì nêm bằng hành lá, rau om, ngò gai; canh cải bẹ xanh thịt nạc thì nêm bằng hành ngò và thêm ít lát gừng sẽ rất ngon; thịt gà, vịt thì cho thêm gừng cắt sợi vừa thơm ngon lại làm ấm bụng,... và rất nhiều món khác sử dụng các loại rau gia vị này. Cũng không thể thiếu các thứ gia vị thông thường như đường, mắm, muối, bột ngọt, nước màu, tiêu, nước tương,...

Thực phẩm chỉ có bấy nhiêu thôi nhưng ở mỗi địa phương, mỗi làng, mỗi huyện lại có cách chế biến khác nhau sao cho phù hợp với khẩu vị và hoàn cảnh của từng người, từng nhà, từng vùng. Bữa ăn của người thành thị đòi hỏi phải có đầy đủ các chất dinh dưỡng và có nhiều món khác nhau, khoảng ba đến bốn món nhưng các món ăn rất phong phú đa dạng. Bữa cơm có thịt (cá) kho; món rau cải xào thì cũng kèm với thịt, cá, mực; canh cũng nấu với thịt, cá hoặc dùng nước hầm xương...; trong bữa ăn thì có thêm nước uống (nước trái cây, bia, rượu) và cuối bữa ăn thì có thêm trái cây hay món ngọt nào đó để tráng miệng. Còn ở nông thôn việc ăn uống rất đơn giản, chỉ cần cơm cho nhiều, còn thức ăn ít cũng được, chỉ cần vài khúc cá kho, đĩa cà hay một đĩa mắm kho quẹt cũng xong bữa ăn; ăn xong chỉ cần một li nước mưa là đã đủ rồi. Đối với giỗ tiệc thì ở thành thị được tổ chức rất linh đình, thịnh soạn với những món sang trọng, có khi có cả những món ăn Tây nữa; riêng ở thôn quê thì rất dân dã, chỉ có con gà luộc chặt ra trộn gỏi, nước luộc gà thì nấu cháo, thịt heo kho, miến xào lòng gà và gói thêm bánh ít, bánh tét là đủ. Đó là về tổ chức, còn hình thức chế biến cũng có sự khác nhau giữa các vùng. Miền Nam thì nấu xôi bằng cách vo gạo cho vào nồi nấu như nấu cơm, còn miền Trung và miền Bắc thì lại nấu xôi (đồ xôi) bằng xửng...

Sau mỗi bữa ăn người ta thường dùng thêm những loại thức ăn để tráng miệng nhằm mục đích dung hòa, không bị cảm giác ngán khi đã ăn quá nhiều thức ăn dầu mỡ hoặc đạm. Bên cạnh đó, thức ăn tráng miệng còn có tác dụng kích thích tiêu hoá (đối với các loại trái cây có vị chua: quýt, cam, bưởi,...) và làm sạch, làm mất mùi thức ăn trước đó. Các thức ăn được dùng để tráng miệng có thể là các loại trái cây như cam, quýt, bưởi, mãng cầu, măng cụt, chôm chôm, mận, xòai, sapoche, dâu da, ổi,... hoặc cũng có thể là các loại bánh ngọt: bánh ít, bánh bò, bánh da lợn, bánh ú, bánh đậu xanh, bánh in, bánh khoai mì, bánh chuối,... Không chỉ ăn không mà còn phải uống nữa. Thông thường đối với các bữa cơm gia đình thì ăn xong rồi mới ra bàn ngồi uống nước, ăn trái cây hoặc ăn bánh. Riêng đối với các bữa tiệc, giỗ,... thì việc uống được thực hiện song song với việc ăn, có nghĩa là tại bàn ăn chỗ mỗi người sẽ có thêm một cái li để uống nước ngọt, bia, rượu, nước trái cây hay nước lạnh tùy thích. Tuy nhiên cũng tùy điều kiện kinh

tế gia đình mà việc ăn uống được thực hiện cho phù hợp. Ngày nay ở một số gia đình khá giả ở thành thị việc ăn uống diễn ra cùng lúc, có nghĩa là khi ăn thì bên cạnh có thêm ly nước ép trái cây hay nước đậu rang.

Trên đây là một số giới thiệu về lương thực và thực phẩm cơ bản trong chế biến món ăn Việt Nam. Tuy nhiên để các món ăn trở thành độc đáo mang sắc thái riêng biệt, đòi hỏi sự khéo léo, sáng tạo của người nấu bếp và hơn cả là sự cảm nhận về món ăn, về khẩu vị của món ăn đó. Trong việc chế biến món ăn luôn đòi hỏi sự tinh tế mà không hề rườm rà. Người Việt tận dụng hầu hết các nguyên liệu thực vật, động vật và đặc biệt là thủy sản, côn trùng trong tự nhiên. Tất cả đều có cách chế biến thành món ăn đặc sắc.

2.1.1.2 Món ăn ít béo, ít cholesterol, hương vị đậm đà

Ẩm thực Việt Nam chú trọng ăn ngon tuy đôi khi không đặt mục tiêu hàng đầu là ăn bổ. Bởi vậy trong hệ thống ẩm thực người Việt ít có những món hết sức cầu kỳ, hầm nhừ ninh kỹ như ẩm thực Trung Hoa, cũng không thiên về bày biện có tính thẩm mỹ cao độ như ẩm thực của Nhật Bản, mà thiên về phối trộn gia vị một cách tinh tế để món ăn được ngon, hoặc sử dụng những nguyên liệu dai, giòn thưởng thức rất thú vị dù không thực sự bổ béo. Trong thực tế nhiều người nhận thấy, một cách cảm tính, đặc trưng ẩm thực Việt Nam là sự trung dung trong cách pha trộn nguyên liệu không quá cay, quá ngọt hay quá béo. Các nguyên liệu phụ (gia vị) để chế biến món ăn Việt Nam rất phong phú, bao gồm nhiều loại rau thơm, gia vị thực vật, quả hoặc lá non; các gia vị lên men và các gia vị đặc trưng của các dân tộc Đông Nam Á nhiệt đới nói trên được sử dụng một cách tương sinh hài hòa với nhau và thường thuận theo nguyên lý "âm dương phối triển".Số lượng món ăn và cách thức kết hợp thực phẩm trong món ăn Việt Nam là vô cùng đa dạng do có sự kết hợp Đông Tây, ẩm thực Trung Hoa và ẩm thực các nước Đông Nam Á, đặc biệt là sự sáng tạo của người Việt để bản địa hóa và tìm ra những phương thức thích hợp nhất. Có những món ăn không hề thay đổi trong hàng nghìn năm qua.

Nói đến việc ăn uống không thể không nói đến việc uống rượu. Uống rượu cũng là một thú vui của những người đàn ông nông thôn. Rượu ở nông thôn thường là rượu nếp, rượu gạo sản xuất thủ công. Ở nông thôn, từ thanh niên mới lớn cho đến những người già râu tóc bạc phơ hầu như đều biết uống rượu, họ coi rượu là một thú vui nhằm lấp thời gian trống giữa những lúc xong công việc đồng áng, không còn thứ giải trí nào khác. Ở đây, tư tưởng phong kiến còn nặng trong quan hệ gia đình, người ta vẫn xem chuyện bếp núc, chăm sóc nhà cửa là của phụ nữ. Ở thành thị ngày nay, vì nhu cầu giao tiếp, làm ăn nên việc uống rượu, uống bia cũng trở nên khá phổ biến nhưng không thường xuyên vì giờ giấc làm việc không cho phép. Họ cũng không uống những loại rượu như nông thôn mà thường uống bia, uống rượu ngoại

hoặc uống rượu thuốc, rượu rắn...

2.1.1.3 Đặc trưng về cách thức chế biến và cách ăn uống

Theo P.Haurd và M.Durand trong cuốn Connaissance du Vietnam thì người Việt chế biến các món ăn rất tinh tế, khác hẳn với tính đơn giản của người phương Tây. Ở đây có sự chú ý đặc biệt về mùi, vị là rất đa dạng, rất phong phú. Tất cả những điều đó được thể hiện ở công thức quy định cho thành phần của từng loại thức ăn, sự gia giảm về mùi vị: mặn, chua, cay, đắng, chát,... mặc dù chỉ là những món ăn thường ngày. Với các nguồn thực phẩm sẵn có, nhưng muốn có một bữa ăn ngon miệng cần có bàn tay khéo léo của người nội trợ chế biến ra. Đây là một công việc mang tính nghệ thuật nếu người thực hiện để hết tâm huyết, công sức và tình cảm của mình vào đó. Nghệ thuật nấu bếp của Việt Nam phải được tuân theo các nguyên tắc cơ bản sau:

a. Làm thỏa mãn các giác quan: Việc chế biến món ăn phải làm thỏa mãn nhu cầu thưởng thức của các giác quan. Món ăn chế biến xong phải được trình bày đẹp mắt. Chỉ với tô canh, đĩa cá, đĩa rau cũng đều phải có sự phối hợp hài hòa, sinh động, không đơn điệu: cơm trắng, hột gà vàng, rau xanh, ớt đỏ, thịt kho phải có màu vàng au, nước canh phải trong không được đục. Món ăn phải có mùi thơm đặc trưng của nó, mùi của món xào, món nướng, món nấu riêng biệt. Chính vì vậy khi kho thịt, kho cá, người ta phải vớt bọt để nước được trong mà không còn mùi tanh của thịt, cá. Canh chua thì phải có mùi của rau om và có vị chua. Nhìn chung, mỗi món ăn bao giờ cũng đi kèm với gia vị thích hợp. Món ăn đặc biệt thường phải có sự pha trộn những nguyên liệu mềm với nguyên liệu dai mới ngon. Nhiều món ăn phải được ăn kèm với bánh phồng, bánh tráng, rắc đậu phộng rang lên để khi nhai thấy giòn, tai còn nghe tiếng lốp rốp tạo sự thích thú cho thính giác.

b.Chế biến đa vị: Trong các món ăn Việt Nam, hiếm có món ăn nào chỉ duy nhất một vị. Các món bao giờ cũng được kết hợp hài hòa giữa các vị: mặn pha với ngọt, ngọt lẫn với chua với tỉ lệ thích hợp, tinh tế làm điều hòa các vị lại. Những món ăn thể hiện rõ nét tính đa vị là các món cuốn với bánh tráng như thịt luộc, cá nướng, cá hấp, nem nướng,... với vị mặn, ngọt của thịt cá, cùng với rau sống, xà lách, chuối chát, khế chua, giá... có vị chua, vị chát rồi còn nước chấm pha nước mắm chanh, tỏi, ớt hoặc mắm nêm có pha chút đường, tương ngọt trộn với nếp xay hay hột điều xay. Như vậy chỉ với một món cuốn, người ăn được thưởng thức đến năm sáu vị khác nhau. Tất cả đều hài hòa với nhau, không vị nào làm giảm hoặc lấn mất vị nào. Tuy nhiên mùi vị của món ăn nói chung cần phải được nêm nếm vừa ăn, không quá mặn, quá ngọt, quá chua,... mặc dù nấu canh chua thì chất chua cũng phải có sự điều hòa bằng vị mặn, vị ngọt. Quá chua hay chỉ có vị chua cũng làm món ăn mất ngon. Do đó chế biến phải hết sức tinh tế mới đảm bảo được sự *ngon miệng*.

c. Cân bằng âm dương, hàn nhiệt điều hòa: Việt Nam cũng như một số nước phương Đông như Trung Hoa, Nhật, Hàn Quốc xây dựng ẩm thực trên cơ sở Âm Dương, Ngũ hành. Theo nguyên lí này, các thực phẩm trong tự nhiên có thể chia làm ba loại: loại mang tính âm, loại mang tính dương và loại quân bình. Trong ăn uống, ẩm thực cần chú ý tạo sự cân bằng. Từ lâu, dân tộc Việt Nam đã có ý thức về việc dùng món ăn, thức uống để trị và phòng bệnh theo nguyên lí Âm dương. Các món ăn hàng ngày của Việt Nam cũng thể hiện ý thức về cân bằng Âm dương rất rõ rệt. Trong các món ăn không bao giờ để cho dương thiếu âm, hay âm thiếu dương. Khi mặn thì cần phải thêm ngọt, thêm chua cho vừa miệng mà cũng tạo nên sự quân bình. Món canh chua mang tính âm thường dọn ăn với cá kho tộ mang tính dương, cá trê nướng là món âm luôn được ăn kèm với nước mắm gừng mang tính dương, món lươn um mang tính âm phải có rau om mang tính dương thêm vào, hột vịt lộn mang tính âm phải ăn với rau răm, muối tiêu mang tính dương. ***d.Tận dụng nguyên liệu:*** Ngoài những nguyên liệu thông thường trong chế biến món ăn như các loại thịt, cá, thủy sản, các loại rau, đậu, củ, quả..., người Việt còn có nét đặc biệt trong ăn uống, thiên về việc ăn các loại động vật ở dạng đang biến hoá như: cua lột, nhộng, dế con, trứng vịt lộn, trứng gà không nở,... Các loại cua, ốc, hến, trai, nghêu, sò, mực, tép... cũng đều là những món ăn ưa thích. Trong mỗi loại thực phẩm động vật hay thực vật thì người Việt lại thích từng bộ phận khác nhau, chẳng hạn đối với rau thì có loại chỉ sử dụng lá, loại thì sử dụng thân, loại thì sử dụng hoa (như bắp chuối, bông bí,...); trong gia súc, gia cầm, hải sản thì có đầu cánh, phao câu gà vịt, lòng, lưỡi,... Người Việt tận dụng tối đa các bộ phận bên trong con vật để chế biến, một số món thích ăn sống, tái hoặc trộn gỏi. Các thói quen này ngày nay dần dần được thay thế vì nhiều lí do khác nhau, trong đó không thể không bàn đến ý thức về dinh dưỡng, vệ sinh thực phẩm của xã hội ngày càng cao. Các món ăn cũng phải thích nghi để có sự hòa nhập tốt vào một xã hội phát triển và ngày càng có nhiều mối giao lưu quốc tế. ***e. Pha chế nước chấm*****:** Ẩm thực Việt Nam có nhiều điểm chung, tuy nhiên vẫn có ít nhiều khác biệt giữa các miền. Từng miền, từng địa phương thường có một loại món ăn hay một loại đặc sản nổi tiếng trong vùng. Có những món ăn là nổi tiếng của vùng này nhưng vùng khác lại không ăn được hoặc không dám ăn. Món ăn của người Việt có nhiều vị khác nhau tùy theo từng miền. Sự khác biệt này còn thể hiện qua các loại nước chấm đặc trưng cho từng món ăn. Có thể nói đây là thành phần quan trọng làm cho giá trị món ăn được tăng thêm. Món ăn ngon hay không ngon cũng có thể là do sự chọn lựa nước chấm và cách pha chế nước chấm. Trong tất cả các loại nước chấm thì không một người Việt nào là không nhớ đến nước mắm. Có lẽ đây là một loại nước chấm độc đáo của người Việt và là nguồn đạm làm giàu cho cơ thể người Việt Nam. Ngoài ra còn kể đến các loại gia vị từ rau, củ, quả, các thứ lá có vị thơm, tạo nên nhiều loại nước chấm khác nhau, dùng để

tẩm thực phẩm hoặc để riêng. Có thể kể vài loại nước chấm của Việt Nam như: nước mắm sống, nước mắm gừng, nước mắm tỏi ớt, nước mắm thấm, nước mắm me, rồi muối tiêu chanh, tương ngọt, nước lèo (món tương của miền Trung dùng chung với bánh khoái), mắm nêm pha thơm...

f. Trình bày món ăn: Khi kinh tế phát triển, việc ăn uống không còn đơn giản là nhu cầu mà còn có tính thưởng thức. Người ăn không chỉ nếm bằng lưỡi và thưởng thức hương thơm của món ăn mà còn ngắm nhìn, thưởng thức vẻ đẹp của món ăn được bày biện đẹp mắt. Đó cũng chính là nguyên tắc quan trọng trong chế biến món ăn Việt Nam. Các món ăn không chỉ được bày ra đĩa một cách đơn giản mà còn được sắp xếp trình bày theo hình ảnh rất gần gũi với thiên nhiên, tuy chỉ là sự trình bày bằng thức ăn nhưng nó lại rất giống với thiên nhiên sông nước, phong cảnh quê hương. Cũng chính từ đó nó gần gũi với con người hơn, và với cuộc sống thường ngày, con người đã tạo nên thiên nhiên trên bàn ăn, trong bữa ăn của họ. Từ những đóa hoa hồng, chiếc lá xanh, đôi thiên nga trắng được gọt tỉa tỉ mỉ bằng các loại rau củ đã tạo nên những nét chấm phá cho món ăn thêm phần đặc sắc và hấp dẫn. Để trang trí thêm cho món ăn, phương pháp truyền thống tỉa rau củ thường dùng đu đủ xanh làm chất liệu chính để tạo hình. Ngày nay tất cả các loại rau củ đều được sử dụng để cắt tỉa. Cùng với sự tìm tòi, các nghệ nhân đã dần phát triển việc tỉa các loại hoa lá đơn giản sang việc tỉa các loại thú, và cao hơn nữa là hình người và non sông hùng vĩ của đất nước quê hương.

Ăn uống là nghệ thuật, là thẩm mĩ, do đó món ăn phải ngon, đẹp. Càng nhìn, càng ngắm càng thích thú, muốn nếm thử nhưng lại thấy tiếc, sợ uổng phí đi công phu của người tạo nên nó, tỉ mỉ nhưng lại đầy sự sáng tạo và chấm phá tuyệt đẹp của người đầu bếp. Đó chính là cái đẹp đích thực của người nấu ăn (nói riêng) và của cả nghệ thuật nấu ăn (nói chung), đó cũng chính là phần thưởng tinh thần hết sức quý giá mà người nghệ nhân được vinh dự nhận lãnh.

2.1.2 CƠ SỞ KHOA HỌC TRONG ẨM THỰC VIỆT NAM

Văn hoá ẩm thực Việt Nam trải qua hàng nghìn năm phát triển, việc nghiên cứu cơ sở khoa học cần dựa trên các đặc trưng và tính chất của việc ăn uống người Việt, thể hiện bản sắc và lối sống của họ. Ngoài các đặc trưng đã trình bày trong phần trên đề cập đến tính đa dạng của thực phẩm, tính chất món ăn và cách thức dọn ăn, ẩm thực Việt Nam còn dựa trên các cơ sở khoa học trong khía cạnh dinh dưỡng học, tâm lí học, sinh lí học và triết học, thể hiện các tính chất sau đây:

2.1.2.1 Cơ sở dinh dưỡng học

Trong lối ăn của người Việt trước hết là nói đến cách chế biến các món ăn. Hầu hết các món ăn là sự pha chế tổng hợp: một món ăn có thể có nhiều loại thực phẩm khác nhau: thực phẩm động vật (thịt, cá, tôm,...), thực phẩm thực vật (rau, củ, quả,...). Các món ăn cho dù đơn

giản hay phức tạp cũng đều là sự tổng hợp của nhiều nguyên liệu. Chúng kết hợp, bổ sung cho nhau để các món ăn có đầy đủ chất: đạm, béo, đường, bột, vitamin,... Nó không những làm cho món ăn bổ dưỡng mà còn tạo mùi vị thơm ngon, hài hòa về màu sắc. Chỉ nói về việc pha nước chấm cũng đòi hỏi sự khéo léo của người nội trợ sao cho nước chấm phải có vị đậm đà của nước chấm như: nước mắm pha xong phải có vị cay của gừng (hoặc ớt), vị chua của chanh (dấm), cái ngọt của đường, mùi đặc trưng của tỏi và đậm đà vị mặn của nước mắm. Tính tổng hợp còn thể hiện trong cách ăn. Trong mâm cơm bao giờ cũng có nhiều món: cơm, canh, kho,... Khi ăn một chén cơm cũng ăn nhiều loại thức ăn cùng một lúc. Người Việt có cách ăn rất riêng biệt, tác động vào mọi giác quan: mắt thấy được sự hài hòa của món ăn, mũi cảm nhận được mùi thơm, tai nghe được sự giòn tan, miệng nếm được vị của món ăn, có đôi khi còn dùng đến bàn tay để xé thức ăn. Bữa ăn muốn được ngon miệng thì phải có sự tổng hợp của nhiều yếu tố từ chủ quan đến khách quan: thức ăn ngon, thời tiết thích hợp, không khí gia đình, vị trí bàn ăn,... Tất cả các yếu tố trên cấu thành một tổng thể tạo nên bữa ăn ngon miệng, phù hợp khuynh hướng dinh dưỡng hiện đại.

2.1.2.2 Cơ sở tâm lí và sinh lí học

Theo phong tục Việt Nam, đến giờ ăn tất cả các thành viên trong gia đình phải có mặt bên bàn ăn. Người Việt rất thích trò chuyện với nhau trong bữa ăn để tạo bầu không khí thân thiện, gắn chặt mối thâm giao. Không khí bữa ăn vui vẻ, cởi mở giúp quá trình tiêu hoá thuận lợi hơn. Không chỉ thân thiện, văn hoá trong ăn uống Việt Nam còn có tính cộng đồng nhưng đúng mực trong bữa ăn. Ở những vùng cao, tây nguyên, miền núi,... tính cộng đồng được thể hiện ở việc dân làng tụ tập bên nhau uống rượu cần khi có việc hội hè, đình đám. Tất cả điều đó là biểu hiện một triết lí thâm thúy về tính cộng đồng, sống chết có nhau. Tính cộng đồng đòi hỏi ở con người một thứ văn hoá cao. Người xưa thường dạy con cháu mình rất kĩ về lễ nghi ăn uống, thể hiện qua câu tục ngữ: "*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*". Trong bàn ăn mọi người giữ ý tứ khi ngồi và mực thước khi ăn. Tính mực thước là biểu hiện của khuynh hướng quân bình âm dương. Nó đòi hỏi con người không được ăn quá nhanh, quá chậm, không ăn quá nhiều, quá ít và không ăn cho hết, không ăn còn. Nếu ăn nhanh thì sẽ trở nên thô lỗ, ăn chậm để người khác chờ cũng sẽ không hay,... Trong khi ăn cơm khách cần chú ý ăn sao cho ngon miệng để không làm buồn lòng người mời mà tỏ lòng tôn trọng và biết ơn người đã mời. Tính đúng mực được thể hiện từ nồi cơm và chén nước mắm. Các món ăn khác nhau thì có người ăn người không nhưng cơm và mắm thì không thể thiếu. Do đó nồi cơm và chén nước mắm trở thành thước đo sự ý tứ, đo trình độ văn hoá của mỗi người. Khi bới cơm thì cần phải rất tế nhị, không bới quá nhiều hoặc quá ít vào mỗi chén; nhiều quá thì đầy sẽ rơi vãi ra ngoài và không có chỗ để thức ăn; còn quá ít thì sẽ mau hết phải bới nhiều lần làm cho

người khách ngại. Chấm nước mắm cũng phải gọn, sạch, không rơi ra ngoài. Sự mực thước trong ăn uống tạo tâm lí thoải mái, dễ chịu cho người ngồi ăn.

2.1.2.3 Cơ sở triết học

Trong ăn uống của người Việt, tính biện chứng thể hiện ở sự linh hoạt. Sự linh hoạt trong văn hoá ẩm thực của người Việt thể hiện rất rõ trong cách ăn. Như đã nói ở trên, người Việt có cách ăn mang tính tổng hợp, nhiều món, nhiều vị. Tuy nhiên tính tổng hợp này lại rất đa dạng, luôn biến hoá và phát triển. Trong một mâm cơm, người ăn có quyền được lựa chọn những món ăn mà mình thích ăn. Tính linh hoạt còn thể hiện trong dụng cụ để ăn. Người Việt chỉ sử dụng đôi đũa để ăn, đó là cách ăn đặc thù của cư dân trồng lúa nước. Chỉ với đôi đũa người Việt hết sức linh hoạt trong ăn uống. Đôi đũa thực hiện được khá nhiều chức năng: gắp, và, xé, dầm, trộn, vét..., nối cánh tay dài ra để tiện cho việc gắp thức ăn vào chén của mình. Từ đôi đũa đã hình thành nên triết lí về đôi đũa, nó là sự thể hiện tính cặp đôi. Mặt khác, nó còn thể hiện cho tính số đông hay nói khác đi là nó thể hiện cho sự đoàn kết, tính cộng đồng.

Tuy nhiên, biểu hiện quan trọng của tính biện chứng trong ăn uống thể hiện ở chỗ: sự biện chứng âm dương (sự hài hòa âm dương trong thức ăn, sự quân bình âm dương trong cơ thể, sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên). Trong thức ăn thường theo năm mức âm dương: nóng – lạnh – ấm – mát – trung tính và khi chế biến thì người Việt tuân thủ nghiêm ngặt quy luật âm dương bù trừ, chuyển hoá. Chẳng hạn như: rau răm thuộc loại nóng (nhiệt) ăn chung với trứng vịt lộn có tính lạnh (hàn). Còn sự quân bình âm dương trong cơ thể thì ngoài ăn các món ăn chế biến có sự cân bằng âm dương, người Việt còn ăn thêm các thức ăn có vị thuốc để điều chỉnh sự mất quân bình âm dương trong cơ thể. Vì vậy một người khi bệnh cơ thể quá lạnh (hàn) thì phải ăn các thức ăn nóng (nhiệt) và ngược lại, ví dụ như bệnh cảm lạnh nên ăn cháo gừng, cháo tía tô. Riêng đối với sự quân bình âm dương giữa con người và môi trường tự nhiên thì con người thường có thói quen ăn uống theo vùng khí hậu, theo mùa. Xứ ta là xứ nóng nên thường ăn thức ăn mang tính hàn (trung tính, lạnh) như: mùa nóng thì thường ăn rau quả, tôm cá nhiều hơn thịt (nhất là canh khổ qua là món khoái khẩu của người Nam Bộ); mùa lạnh thì ăn các thức ăn chế biến khô như: xào, rang, kho,... và sử dụng nhiều gừng, ớt, tiêu chung với thịt, mỡ,...Tính biện chứng trong việc ăn uống không chỉ thể hiện ở việc ăn uống hợp thời tiết (mùa đông thích ăn thịt mỡ là những thức ăn có tính dương giúp cơ thể chống lạnh), đúng lúc (ăn uống theo mùa, mùa nào thức ấy), đúng trạng thái (tôm nấu sống, bống để ươn) mà còn đúng thời điểm có giá trị (cơm chín tới, cải vông non) và ăn lúc thức ăn đang trong quá trình chuyển hoá âm dương, đang ở trong dạng âm dương cân bằng (như trứng lộn, nhộng, chim ra ràng, ong non, dế non, đuông...).

Tìm hiểu về văn hoá ăn uống của người Việt, một lần nữa ta lại thấy người xưa rất coi trọng vai trò của thuyết âm dương. Cơ sở của việc ăn uống tuân thủ khá nghiêm ngặt thuyết âm dương và gắn liền với cuộc sống cộng đồng, tổng hợp các khía cạnh cuộc sống tạo nên.

Ngày nay đất nước ta mở cửa làm ăn và phát triển theo hướng công nghiệp hoá và hiện đại hoá. Với lợi thế đó nước ta có điều kiện giao lưu với các nước khác trên thế giới về mọi mặt văn hoá – kinh tế,... Trong văn hoá ẩm thực, nước ta cũng bị ảnh hưởng không nhỏ, nhất là ở những thành phố sầm uất. Các món ăn được thay đổi theo trào lưu phát triển, hòa nhập với trào lưu văn hoá của các nước nhưng vẫn giữ được nét riêng của mình. Các món ăn Việt Nam rất đặc thù mà không một món ăn của đất nước nào giống được. Các món ăn của các nước: Thái Lan, Hàn Quốc, Trung Hoa, Ấn Độ,... cũng được người Việt rất ưa chuộng nhưng chỉ dùng trong các buổi tiệc hoặc để thưởng thức cho biết là chính. Các món ăn Việt Nam dù bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố do sự phát triển của xã hội và khuynh hướng hòa nhập với các nước, nhưng nó vẫn đảm bảo và thỏa mãn những đặc tính chung trong ăn uống của người Việt, luôn khẳng định bản sắc dân tộc và phát triển văn hoá ẩm thực Việt Nam, đồng thời trở thành một nghệ thuật, nghệ thuật ăn uống, nghệ thuật chế biến món ăn, nghệ thuật trang trí món ăn và nghệ thuật chế tạo các vật dụng dọn ăn.

2.1.3 NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Chế biến món ăn là một công việc chiếm nhiều thời gian và có một vị trí rất quan trọng trong sinh hoạt của từng miền, từng dân tộc. Nhìn chung mỗi dân tộc có cách nấu nướng riêng biệt, phụ thuộc vào điều kiện địa lí, khí hậu, kinh tế, lịch sử... trong đó điều kiện khí hậu đóng vai trò rất quan trọng. Những điều kiện đó đã làm nảy sinh phong tục, tập quán về ăn uống, tạo nên những đặc điểm riêng của kĩ thuật nấu ăn.

2.1.3.1 Các phương pháp chế biến

a. Phương pháp sử dụng nhiệt

• *Các phương pháp làm chín thức ăn trong nước:* Trong phương pháp này, thực phẩm được cho vào nước lạnh, đun sôi bằng phương pháp dùng lửa gián tiếp. Thông qua nước, việc truyền nhiệt chia làm 2 giai đoạn: 1/ Lửa truyền nhiệt cho nước. 2/ Nước tiếp thu nhiệt của lửa truyền cho thực phẩm với mục đích làm mềm thực phẩm, dễ ăn, dễ tiêu hoá. Những chất dễ hòa tan trong thực phẩm sẽ tiếp tục hòa tan dần trong nước, nhờ đó nước trở nên ngọt. Hương vị của các gia vị cho vào lúc chế biến cũng thấm dần vào thực phẩm làm tăng chất

lượng thực phẩm. Có thể kể các phương pháp trong nhóm này *là* luộc, ninh, chần, kho

• *Các phương pháp làm chín thức ăn trong hơi nước:* Dùng lửa đun sôi nước làm nước bốc hơi, hơi nước làm chín thực phẩm. Việc truyền nhiệt chia làm 3 giai đoạn: 1/ Lửa truyền nhiệt cho nước. 2/ Nước sôi bốc thành hơi. 3/ Hơi nước truyền nhiệt cho thực phẩm, làm chín thực phẩm. Yêu cầu trong khi chế biến món ăn bằng phương pháp này là: Thực phẩm không bị ngấm nước, tuy chín mềm nhưng vẫn giữ được độ ngọt. Nước của thành phẩm có chất dinh dưỡng cao. Thực phẩm chín mềm, ăn ngon. Có thể kể các phương pháp trong nhóm này đó là tần (tiềm) và hấp và tráng. Tần là xếp thực phẩm trực tiếp vào thố hoặc xoong, đậy nắp kín, đun nước sôi. Hấp là thực phẩm được xếp vào đĩa, chén..., cho vào xửng đậy nắp, đặt cách mặt nước một khoảng nhất định để nước không tràn vào thực phẩm. Tráng tương tự như hấp nhưng được thực hiện trên một màng vải để tạo hình cho các loại mì Quảng, tráng bánh.

• *Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:* Cho mỡ, dầu, bơ,... vào nồi, chảo, cho lửa đun sôi, sau đó cho thực phẩm vào làm chín. Việc truyền nhiệt chia làm 2 giai đoạn: 1/ Lửa truyền nhiệt cho chất béo. 2/ Chất béo tiếp thu nhiệt, truyền cho thực phẩm làm chín thực phẩm. Phương pháp này nhằm đạt 5 yêu cầu: Do chất béo có nhiệt độ cao từ 150^0C-200^0C nên thực phẩm biến đổi nhanh. Lớp ngoài của thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với nhiệt độ cao nên đông đặc nhanh, tạo thành lớp vỏ bên ngoài ngăn chất ngọt bên trong tiết ra, vì vậy khi chín thực phẩm vẫn giữ được độ ngọt. Thực phẩm chín không bị khô vì có một lớp mỡ tráng bên ngoài. Phần lớn thực phẩm chín bằng chất béo có màu vàng, vì các chất gluco và glucogen trong thực phẩm tiết ra bị chuyển thành đường caramel khi tiếp xúc với nhiệt độ cao. Những thực phẩm có nhiều tinh bột khi làm chín bằng chất béo thường vàng, giòn như khoai tây, bánh mì chiên. Tuy nhiên cũng còn tuỳ thuộc vào đặc điểm của từng món ăn để sử dụng nhiều hay ít chất béo để có thành phẩm giòn hay không giòn. Có thể kể các phương pháp trong nhóm này đó là xào, rán, quay, tráng bằng mỡ hoặc áp chảo.

• *Các phương pháp làm chín thức ăn bằng chất trung gian:* Dùng chất trung gian như muối, cát... Những chất này hấp thụ được nhiều nhiệt lượng của lửa và giữ được nhiệt lâu. Nhiệt của chất trung gian làm chín thực phẩm như rang, vùi muối. Việc truyền nhiệt chia làm 2 giai đoạn: 1/ Lửa truyền nhiệt cho chất trung gian. 2/ Chất trung gian hấp thu nhiệt lượng và giữ lâu, truyền dần cho thực phẩm làm thực phẩm chín. Phương pháp này nhằm đạt 2 yêu cầu: Thực phẩm được biến đổi từ trạng thái sống sang trạng thái chín. Nhờ tính chất của chất trung gian, thực phẩm được chín đều, sau khi chín có một vị đặc biệt, bùi ngậy, thơm ngon, không có mỡ nhưng vẫn giữ được độ ngọt của thực phẩm.

• *Phương pháp làm chín bằng lửa trực tiếp:* Đốt lửa bằng nhiên liệu như than, củi,... tan

ra (còn lửa than), sau đó đặt thực phẩm lên trên nướng chín thực phẩm. Lửa trực tiếp truyền nhiệt thẳng đến thực phẩm. Làm chín thực phẩm bằng lửa trực tiếp có 3 yêu cầu: Do sức nóng của lửa có tác dụng trực tiếp vào thực phẩm tạo nên một lớp ngoài đông đặc ngay như một lớp áo giáp bao bọc bên ngoài ngăn cản chất ngọt của thực phẩm tiết ra, làm cho thực phẩm giữ được độ ngọt và chất dinh dưỡng. Nhờ có sức nóng của lửa trực tiếp nên glucoza trong thực phẩm chuyển hoá đường thành caramel tạo thành một lớp có màu vàng. Trong quá trình chín, mùi thơm riêng của nhiên liệu than, củi,...và mùi thơm của chất béo nhỏ xuống bốc cháy thấm vào thịt làm cho món ăn có hương vị đặc trưng của nó. Có thể kể các phương pháp trong nhóm này như nướng, đốt, thui

Kĩ thuật nấu ăn Việt Nam sử dụng nhiều phương pháp chế biến nhiệt, nhưng nhìn chung số lượng món ăn được chế biến bằng phương pháp đun nóng ướt là nhiều hơn cả. Chế biến món ăn theo phương pháp luộc, ninh, hầm... là cách nấu cơ bản để cho các món ăn mềm, có nhiều nước, phù hợp với miền nhiệt đới. Phương pháp làm chín bằng hơi nước nóng, trong chất béo được vận dụng trong chế biến món ăn Việt Nam từ đơn giản đến phức tạp để có những món ăn đặc sản phong phú và độc đáo ở mọi miền. Có món ăn dùng trong bữa ăn thông thường, có món lại dùng trong bữa tiệc, nhưng món nào cũng có hương vị và sắc thái riêng của dân tộc làm cho kĩ thuật nấu ăn Việt Nam ngày càng phong phú. Ngoài các phương pháp trên còn có phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách lên men như muối dưa, các loại mắm (nước mắm, mắm tôm). Mỗi phương pháp đều có đặc điểm và cách chế biến riêng biệt.

b. *Phương pháp lên men, trộn hỗn hợp*

• Ăn ghém (trộn dầu dấm): Thức ăn được chế biến để làm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác. Thường thì chỉ sử dụng vài loại thực phẩm thực vật thích hợp như: bắp cải, xà lách xoong, cà chua, rau càng cua, hành tây. Dùng các gia vị như dấm, dầu, đường, muối, tiêu để trộn. Phương pháp này nhằm đạt các yêu cầu sau: Thực phẩm vừa ăn, có vị hơi chua ngọt. Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng nguyên thủy. Thực phẩm rau, củ, quả không bị nát.

• Muối: là làm thực phẩm lên men Lactic trong một thời gian dài, làm cho món ăn có vị khác hẳn nguyên liệu thực phẩm. Gồm hai cách muối: *Muối xổi*: là ngâm thực phẩm vào hỗn hợp muối đường (hoặc dấm, nước mắm, đường, tỏi, ớt, gừng) cho ngập thực phẩm và đậy kín trong suốt thời gian muối. Thời gian muối tuỳ thuộc vào yêu cầu của món ăn và tính chất của nguyên liệu. Phương pháp này nhằm đạt các yêu cầu sau: màu sắc của món ăn hấp dẫn, vị của món ăn hơi chua, vừa ăn, có mùi thơm đặc biệt của thực phẩm lên men. *Muối nén:* cũng

giống như muối xổi nhưng muối nén không ngâm thực phẩm vào dung dịch nước muối mà cứ xếp một lớp thực phẩm thì rắc lên một lớp muối (lượng muối chiếm từ 2,5 – 3% khối lượng thực phẩm). Dùng vật nặng nén lên thực phẩm bằng một lực đủ nặng. Thời gian muối thường kéo dài từ 15 đến 20 ngày, thành phẩm của món ăn thường giòn, có vị mặn, khô hơn muối xổi.

- Trộn hỗn hợp: là cách pha trộn hỗn hợp các thực phẩm (đã được làm chín bằng các phương pháp khác) với các gia vị tạo thành một món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, thường được dùng vào đầu bữa ăn hay khi đãi tiệc. Ngâm nguyên liệu thực vật vào muối 25% hoặc bóp muối vào, để một thời gian rồi vớt ra vắt ráo. Sau khi đã làm chín nguyên liệu động vật, ta trộn tất cả nguyên liệu thực vật và động vật cùng với các gia vị cho thật đều. Phương pháp này nhằm làm cho sản phẩm ráo, ít nước, ăn giòn, có vị chua, cay, ngọt, bùi, màu sắc của món ăn trông hấp dẫn.

Tuy có những mặt khác nhau trong đặc điểm món ăn từng miền, nhưng những món ăn của cả ba miền nhìn chung vẫn có những điểm tương đồng, thể hiện qua cơ cấu bữa ăn, qua các nguyên tắc chế biến mà phần trên của giáo trình đã đề cập đến. Đó là đặc điểm của nước dùng, nước mắm, gia vị hỗn hợp, rau phong phú, và các loại nước chấm chế biến đa dạng, phù hợp với từng loại món ăn. Nếu như món ăn Tây phương có sự phong phú của các loại xốt, thì món Việt Nam lại luôn luôn làm người ta bất ngờ với các món nước chấm. Ăn thịt luộc phải có mắm (mắm tép, mắm thái, mắm tôm chua...) hay đơn giản cũng là ăn với nước mắm sống; cá trê nướng hoặc chiên dùng với nước mắm gừng; bún thịt nướng, chả giò dùng với nước mắm pha chua ngọt,... Ẩm thực Việt Nam đã sớm chú trọng đến khoa học cân bằng giữa các chất trong việc xếp đặt thức ăn phù hợp trong cùng một món ăn hoặc trong một bữa ăn sao cho thật hài hòa và làm nổi bật nét độc đáo của từng món ăn.

2.1.3.2 Phụ gia trong chế biến món ăn Việt Nam

a. Giới thiệu chung

Các chất phụ gia là những chất có nguồn gốc tự nhiên hoặc những chất tổng hợp hoá học được cho vào thực phẩm một cách cố ý nhằm thực hiện một mục đích kĩ thuật nào đó như để bảo quản, để tăng giá trị về cảm quan của thực phẩm hay để hoàn thiện về mặt dinh dưỡng của thực phẩm (các vitamin, các khoáng chất...). Chúng không phải là thực phẩm do đó không thể sử dụng riêng lẻ và đáp ứng những nhu cầu của thực phẩm. Các chất phụ gia được phép tồn tại trong thực phẩm sau khi chế biến với liều lượng cho phép. Vì thế mỗi loại chất phụ gia đều được quy định rõ liều lượng và trường hợp sử dụng. Người ta dựa vào chức năng

để phân loại các chất phụ gia thành các nhóm sau:

- Các chất bảo quản thực phẩm chống lại tác động của vi sinh vật.
- Các chất chống oxi hoá.
- Các chất làm đặc, làm bền nhũ tương.
- Các chất tạo màu.
- Các chất tạo mùi.
- Các chất tạo vị.

Chất phụ gia thực phẩm tuy không mang lại giá trị dinh dưỡng, nhưng có vai trò cần thiết trong sử dụng do đáp ứng được yêu cầu tồn trữ và bảo quản thực phẩm, cải thiện được chất lượng của thực phẩm, cải thiện được tính chất cảm quan của thực phẩm: màu sắc, mùi vị, cấu trúc. Ngoài ra phụ gia thực phẩm còn giúp cải thiện các biện pháp kĩ thuật chế biến thực phẩm theo hướng đơn giản, tiết kiệm năng lượng, tận dụng thiết bị sẵn có, sản phẩm ngon, hấp dẫn, dễ hấp thu hơn, được tồn trữ tốt hơn, dễ vận chuyển, phân phối hơn.

Khi sử dụng các chất phụ gia vào quá trình chế biến thực phẩm, cần chọn các chất được phép sử dụng theo luật pháp (theo danh mục, đặc tính hoá học, độ tinh khiết...). Liều lượng sử dụng càng ít càng tốt. Phải qua những thử nghiệm thực tế với quy mô nhỏ trước khi đưa vào sản xuất lớn. Thông thường khi sử dụng phối hợp sẽ có hiệu quả hơn đơn chất.

b/ Các nhóm chất phụ gia

❖ *Các chất tạo màu:*

Trước kia, để chế biến món ăn, người Việt Nam sử dụng những nguyên liệu có sẵn trong tự nhiên. Để tạo màu cho món ăn, thông thường người ta sử dụng nguyên liệu thực vật có màu sắc tương ứng. Chẳng hạn như để có màu đỏ cam trong món xôi gấc, người ta sử dụng phần cơm trong trái gấc để tạo mùi thơm đồng thời tạo màu sắc cho món xôi. Các màu sắc khác được sử dụng từ các loại nguyên liệu tự nhiên sau đây: Màu đỏ của cà chua; màu xanh lá của lá dứa, lá bồ ngót; màu vàng của củ nghệ, trái dành dành; màu tím, hồng sen của củ dền, lá cẩm; màu cam của trái gấc; màu vàng nâu của đường thắng, cà phê, bột ca cao; màu trắng của nước cốt dừa, sữa đặc; màu đen của lá gai, lá dâu tằm... Ngày nay với kĩ thuật khoa học hiện đại, người ta đánh giá chất lượng của thực phẩm không chỉ gồm giá trị dinh dưỡng mà bao gồm cả giá trị cảm quan. Trong các yếu tố hình thành nên giá trị cảm quan thì màu sắc là một yếu tố rất quan trọng. Màu sắc của thực phẩm không những có giá trị về hình thức mà còn có tác dụng sinh lí rõ rệt vì màu sắc thích hợp sẽ giúp cho cơ thể đồng hoá thức ăn dễ dàng. Vì vậy trong kĩ thuật sản xuất thực phẩm, ngoài việc bảo vệ màu sắc tự nhiên của sản phẩm người ta luôn chú ý đến việc tạo ra những chất màu mới thích hợp với tính chất và trạng thái sử dụng thực phẩm. Hiện nay, phẩm màu thường được sử dụng ngày càng phổ biến

trong chế biến món ăn. Phẩm màu được chiết xuất từ các chất có sẵn trong thiên nhiên thành dạng dung dịch hay bột rất tiện lợi, dễ sử dụng và đỡ tốn thời gian sơ chế. Tuy vậy cũng cần lưu ý, việc sử dụng phẩm màu quá nhiều sẽ có hại, nhất là các loại phẩm màu có hoá chất nếu đem nấu ở thời gian dài và nhiệt độ cao sẽ tạo thành chất độc.

Có thể chia những chất tạo màu sản phẩm ra ba loại: các sắc tố tự nhiên, các sắc tố hình thành trong quá trình gia công kĩ thuật và các chất màu tổng hợp. Trong khía cạnh ẩm thực Việt Nam, giáo trình chỉ đề cập đến hai loại chất tạo màu thường thấy trong chế biến truyền thống cũng như phổ biến trong gia đình, đó là nhóm các sắc tố tự nhiên và sắc tố hình thành trong quá trình gia công kĩ thuật. Các sắc tố tự nhiên gồm: Clorophin: sắc tố xanh lá cây. Carotenoit: có trong quả và rau màu da cam, màu đỏ. Flavonoit: thường có trong các loại thực vật có phần thịt màu trắng, sáng như khoai tây, củ cải, hành, bí, bầu. Trong quá trình chế biến chúng thường chuyển sang màu vàng. Các sắc tố hình thành trong quá trình gia công kĩ thuật gồm Phản ứng caramen: là phản ứng tạo màu vàng nâu từ đường đun nóng. Phản ứng melanoidin: là phản ứng xảy ra khi chế biến mứt trái cây tạo chất trung gian có màu từ vàng đến nâu. Sự tạo thành màu do phản ứng oxi hoá các polyphenol: có được khi sơ chế các loại rau quả có nhiều chất chát như chuối xanh, khế, cà tím... Ta thấy mặt cắt của các nguyên liệu dần trở nên thâm đen. Sự tạo màu do phản ứng quynolamin: tạo nên màu đỏ đậm và màu đỏ lợt trong quá trình chế biến. Sự tạo màu đen ở lòng đỏ trứng luộc.

❖ *Các chất tạo mùi*

Cũng như màu sắc, hương thơm là một yếu tố cảm quan quan trọng của thực phẩm vì chúng có những tác động sinh lí rất rõ rệt. Chất tạo mùi có ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, đến nhịp đập của tim, đến hệ hô hấp, đến nhịp thở, đến sự tiêu hoá, đến thính giác, thị giác và xúc giác. Vì vậy trong chế biến và sản xuất thực phẩm, người ta tìm mọi biện pháp để bảo vệ những chất thơm tự nhiên, mặt khác người ta còn tìm cách để điều khiển các phản ứng tạo mùi thơm mới. Món ăn Việt Nam tận dụng mùi tự nhiên của các nguyên liệu thực phẩm. Các chất tạo mùi thường gặp trong tự nhiên là tinh dầu và nhựa có hương thơm nhất định tạo mùi của nhiều loại rau gia vị, cây hoa và quả. Hiện nay trong sản xuất, người ta dùng cách chưng cất và cô đặc các chất thơm tự nhiên từ các nguồn giàu chất thơm, sau đó dùng các chất thơm này để cho vào các sản phẩm thực phẩm khác nhau. Người ta thực hiện một trong ba biện pháp sau để tạo cho sản phẩm có hương thơm. Ngoài ra còn có thể tổng hợp các chất thơm nhân tạo có mùi thích ứng để cho vào các sản phẩm thực phẩm. Các sản phẩm tạo mùi thơm này được cho vào sản phẩm ở giai đoạn cuối của quá trình chế biến vì chất thơm có đặc tính dễ bay hơi và thường không bền. Ta thường gặp các phụ gia như dầu chuối, nước hoa bưởi, va ni... trong chế biến món chè, xôi, bánh Việt Nam. Bên cạnh đó còn có loại chất tạo mùi có

được sau các quá trình gia công kĩ thuật, khi đó không chỉ trạng thái, màu sắc mà hương vị của sản phẩm cũng thay đổi. Có những nguyên liệu hay bán thành phẩm sau khi trải qua quá trình gia công kĩ thuật nào đó thì mùi thơm bị yếu đi hoặc bị mất đi hoàn toàn. Ngược lại cũng có không ít trường hợp, các sản phẩm sau khi qua quá trình gia công kĩ thuật thì hương thơm của chúng lại mạnh thêm hoặc thậm chí sản phẩm từ chỗ không có mùi chuyển sang có mùi thơm hoàn toàn mới.

❖ *Chất tạo vị*

Mỗi người đều có cảm nhận và sức chịu đựng khác nhau về mùi vị, nhiệt độ. Có người chịu được nhiệt độ cao, có người chỉ chịu được nhiệt độ thấp, có người cảm nhận được mùi vị một cách nhanh chóng, có người cảm nhận được mùi vị chậm. Vì vậy chất tạo vị có liên quan đến các yếu tố: Nhiệt độ cảm thụ tối thích là nhiệt độ mà tại đó ta cảm nhận được vị đó cao nhất. Mỗi vị có nhiệt độ tối thích riêng. *Ví dụ:* Nhiệt độ tối thích của vị mặn ở 18 – 20^0C, lúc này ta cảm nhận vị mặn cao nhất. Thềm cảm thụ của một vị là nồng độ % của chất tạo vị đó tối thiểu trong nước tinh khiết để gây nên cảm giác về vị. *Ví dụ:* Saccaroza: 0,38%, Saccarin: 0,00076%.

Vị mặn có được do sự có mặt của các muối kim loại gây ra, thường đối với vị mặn thì ta lấy NaCl làm vị mặn tiêu chuẩn (vì NaCl có vị tinh khiết). Vị ngọt có do sự có mặt của các gốc CH_2OH tạo ra đối với vị ngọt, ta lấy vị ngọt của Saccaroza làm vị ngọt tiêu chuẩn (ngọt tương phản với chua). Vị chua có do các acid tạo ra, bao gồm nhiều loại khác nhau như Acid Acetic có trong dấm, Acid Citric có trong chanh. Tuy nhiên, Acid Tartric trong thực phẩm có vị chua tiêu chuẩn. Vị chua giúp tiêu hoá nhưng nếu nhiều sẽ gây đau bao tử. Vị đắng tiêu biểu: Cafein, Tanin. Với liều lượng thấp, vị đắng có tác dụng giúp quá trình tiêu hoá thuận lợi, nếu sử dụng nhiều sẽ gây ra ức chế hoạt động của tiêu hoá. Vị đắng kỵ với vị ngọt. Người ta lấy vị đắng của Cafein ($C_8H_{10}N_4O_2$) làm vị đắng tiêu chuẩn. Vị cay gồm v*ị cay của tỏi* do Allixin tạo nên. Ở trạng thái tự nhiên, trong tỏi không chứa Allixin. Khi ta đập vỡ các tế bào sẽ làm cho Enzym Allinaza tiết ra xúc tác phản ứng tạo ra Allixin. Allixin bị phân hủy dưới tác động của nhiệt độ. *Vị cay của gừng* do Zinzerol tạo nên, có tác dụng kích thích tiêu hoá rất tốt. *Vị cay của tiêu* do Charicin tạo nên. Charicin có nhiều và tập trung ở lớp vỏ ngoài của tiêu, khi gặp nhiệt độ cao tạo mùi rất mạnh. Vị cay của tiêu không bị triệt tiêu bởi nhiệt độ. Vị chát do các Polyphenol tạo ra, đặc điểm của vị chát là khi ta ngâm nguyên liệu tanh vào nước có các nguyên liệu tạo vị chát thì Polyphenol sẽ có tác dụng khử mùi tanh của thực phẩm (ứng dụng trong làm mắm, gỏi cá sống dùng chuối chát...).

❖ *Chất làm bền nhũ tương*

Các chất làm bền nhũ tương hay làm bền cấu trúc nhằm nâng cao chất lượng của thực

phẩm. Chúng làm tăng độ chắc của sản phẩm thực phẩm giúp cho sản phẩm có trạng thái cảm quan tốt hơn. Có 6 loại chất làm bền nhũ tương: *Pectin* là loại Poli saccarit phức tạp, có nguồn gốc từ thực vật. Pectin có khả năng giữ mùi tự nhiên của thực phẩm, không gây thêm mùi vị lạ, ứng dụng trong làm mứt ổi đông, mứt thơm dẻo. *Aga – Aga* (thạch) là một Sunfat polysaccarit được tạo ra bằng nước sôi từ các loài tảo đỏ. Aga hòa tan trong nước sôi hấp thụ rất nhiều nước, tạo ra gel khi ở nồng độ rất thấp, khoảng 0,04%. Dung dịch aga sẽ đông lại khi làm nguội đến 40 – 50°C và nóng chảy khi nhiệt độ gần 80 – 85^{0}C. Aga đôi khi được dùng để thay thế Pectin trong sản xuất mứt đông của quả hoặc rau và thay thế Gelatin trong một số sản phẩm thịt hoặc cá. Algin – alginat là một acid hữu cơ có trong tảo nâu, có ứng dụng rất rộng rãi trong công nghiệp thực phẩm, thường Natri Alginat được sử dụng nhiều nhất. Gelatin là một loại protid không hoàn hảo vì nó không chứa các Acid amin không thay thế được. Gelatin không tan trong nước lạnh mà chỉ trương nở, có thể thu nước gấp 5 đến 9 lần thể tích lúc đầu. Gelatin được dùng làm bền nhũ tương trong công nghiệp sản xuất đồ hộp, thịt cá bởi vì gelatin có tính chất tạo keo, tạo độ đông dính thịt cá. Các món thịt đông miền Bắc, giò heo rút xương miền Trung sử dụng Gelatin từ da heo làm kết dính nguyên liệu. Các muối Calci cũng được dùng làm tăng độ rắn chắc của thực phẩm. Người ta thường dùng Sulfat Canxi, Lactat Calci có tính chất làm tăng độ chắc của sản phẩm rau quả nhờ muối canxi, được thấy rõ nếu đem chần nguyên liệu rau quả trong nước cứng. Vì thế người ta thường sử dụng các muối Calci để làm rắn chắc các loại rau quả mềm, dễ nát trong khi chần.Các Monoglyxerit có đặc tính rất quan trọng là có khả năng tạo nhũ tương dầu và nước, có thể đưa không khí vào nhũ tương, do đó Monoglyxerit được dùng làm chất nhũ tương hoá, chất tạo đông, chất ổn định, chất làm đặc trong sản xuất bánh kẹo và trong các sản phẩm thịt cá. Khi cho Monoglyxerit vào sản phẩm lỏng hay quả nghiền mịn thì nó làm cho sản phẩm trở nên đặc, quánh, nhớt và rất bền.

2.1.3.3 Nguyên tắc khi phối hợp nguyên liệu với gia vị

Gia vị gồm những nguyên liệu động vật, thực vật, khoáng vật, có mùi thơm, vị nhạt – mặn..., dùng để làm thơm món ăn, làm tăng thêm chất ngọt béo, về màu sắc sao cho phù hợp với yêu cầu của món ăn, khẩu vị người ăn. Muốn sử dụng các nguyên liệu qua sơ chế thành những món ăn có hương vị khác nhau, cần phải phối hợp nguyên liệu, gia vị sao cho thích hợp với một tỉ lệ nhất định, trước hoặc trong khi làm chín món ăn. Tuy nhiên dù đã phối hợp một cách cân đối giữa các nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ và gia vị nhưng để xác minh được kết quả của sự phối hợp đó ra sao thì ta phải chú ý hoàn tất khi làm chín nguyên liệu thực phẩm. Việc phối hợp nguyên liệu và làm chín có quan hệ mật thiết, được tiến hành song song với nhau. Để một bữa ăn hay một món ăn có chất lượng tốt thì cần tính toán hàm lượng chất dinh dưỡng, căn cứ vào từng đối tượng, từng thời vụ mà sử dụng nguyên liệu, gia vị cho

thích hợp. Như thế, người đầu bếp chế biến món ăn cần được trang bị những kiến thức về khẩu vị của từng đối tượng, thông thạo về cách sử dụng thiết bị nhà bếp, điều chỉnh được nhiệt độ nhằm làm nên chất lượng cho món ăn. Phối hợp tốt các nguyên liệu và gia vị trong chế biến giúp bổ sung chất và hỗ trợ quá trình hấp thu chất dinh dưỡng trong cơ thể. Có những loại thực phẩm hỗ trợ, bổ sung cho nhau, làm tăng giá trị của món ăn. Mặt khác, nó còn giúp cho người đầu bếp có thể chế biến ra nhiều món ăn khác nhau, đáp ứng yêu cầu nuôi dưỡng cơ thể, hợp khẩu vị người ăn. Khi phối hợp nguyên liệu với gia vị cần chú ý các nguyên tắc sau đây:

a/ ***Sử dụng nguyên liệu và gia vị phù hợp:*** nghĩa là dùng gia vị phù hợp với đặc tính của nguyên liệu, kết hợp với phương pháp làm chín sẽ trở nên một món ăn hợp khẩu vị. Tuy nhiên do ở mỗi nơi, mỗi vùng, mỗi dân tộc có một khẩu vị riêng, trong đó có sẵn thực phẩm địa phương nên có sự thay đổi khác nhau của cùng một món ăn. Về số lượng: trong một bữa ăn nếu có ít món thì mỗi món có số lượng nhiều, còn nếu bữa ăn có nhiều món thì mỗi món có số lượng ít. Về tính chất: phải có sự hỗ trợ, bổ sung lẫn nhau giữa các nguyên liệu và món ăn trong cùng một bữa ăn để làm tăng giá trị của món ăn. Về màu sắc, mùi vị: làm nổi bật được tên của món ăn, nổi bật được màu sắc, hương vị của món ăn đó.

b/ Phân loại gia vị đúng với tính chất từng loại: Trong thực tế, khi nấu ăn ta thường dùng muối hoặc nước mắm có nguồn gốc từ động vật, còn hầu hết các gia vị khác đều có nguồn gốc từ thực vật. Căn cứ vào tính chất riêng cũng như công dụng của từng gia vị, ta có 7 loại gia vị như sau: Vị ngọt: đường, bột ngọt, mật ong, mạch nha. Vị mặn: muối, nước mắm, nước tương. Vị cay: ớt, tiêu, gừng, riềng, rượu. Vị đắng: vỏ cam, vỏ quýt (trần bì), vỏ chanh, chuối sống. Vị chua: me, chanh, khế, cơm mẻ, xoài sống, trái cóc sống. Vị thơm: rau thơm, ngò, hành, tỏi, sả. Vị hỗn hợp: ngũ vị hương, cà ri, vani. Như vậy có thể thấy rằng gia vị có rất nhiều loại khác nhau, nên cách sử dụng cũng rất đa dạng. Bản thân mỗi nguyên liệu đều có chứa các chất khoáng, nhưng trong lúc nấu nướng vẫn phải cho thêm chất mặn vào thì món ăn mới đậm đà, vừa miệng. Vì thế, muối là gia vị phổ biến nhất trong khâu nấu ăn, muối còn có tác dụng khử trùng, khử bớt mùi hôi tanh hoặc tẩy rửa chất nhờn ở khâu sơ chế. Các gia vị có mùi thơm mạnh như tiêu, quế, hồi, thảo quả phần lớn đều được đem rang vàng rồi tán nhuyễn để tẩm ướp, hoặc khi nấu xong mới rắc vào để tăng thêm mùi thơm. Gia vị tươi như: củ riềng, gừng, sả, nghệ khi sử dụng thường giã nhỏ, vắt lấy nước hoặc thái nhỏ theo yêu cầu của món ăn. Cũng có loại có mùi thơm như: hành, tỏi thì phi vàng mới thơm. Còn các loại gia vị chua cay thì có tác dụng làm cho món ăn ít tanh, kích thích khẩu vị, bớt ngán.

c/ Đảm bảo chất lượng món ăn: Trong suốt quá trình thực hiện món ăn, từ khâu sơ chế đến khâu chế biến, người đầu bếp phải biết cách phối hợp nguyên liệu và gia vị hợp lí, sao cho món

ăn sau khi chế biến có đủ chất dinh dưỡng, trông hấp dẫn hơn, có mùi ngọt, thơm, béo... và có vị đặc trưng của món ăn.

d/ Tạo màu sắc món ăn: Trong nghệ thuật nấu ăn, từ cách cắt, thái, tỉa hoa, trình bày món ăn gọn đẹp đến khâu phối hợp nguyên liệu, gia vị đều phải tạo sự cân đối, hài hòa về màu sắc, làm cho món ăn thêm hấp dẫn. Màu sắc của món ăn được tạo thành không chỉ từ nguyên liệu mà còn từ màu sắc tự nhiên của gia vị. Cần tạo cho hình thức món ăn có tác dụng kích thích dịch vị của người ăn.

Tóm lại, mùi vị của món ăn là kết quả của sự tổng hợp các nguyên liệu, gia vị và phương pháp làm chín, trong đó yếu tố quan trọng là người ăn phải biết cách sử dụng các nguyên liệu, gia vị trong khi phối hợp và làm chín. Màu sắc phải cân đối, hài hoà trong bữa ăn. Sự phối hợp màu sắc, gia vị là một cách để trang trí làm tăng thêm vẻ đẹp của món ăn. Gia vị là những nguyên liệu có mùi thơm, có tính kích thích hoặc tạo màu sắc khác nhau, thêm vào món ăn để tăng thêm chất lượng, vẻ đẹp, đạt được tính độc đáo, hợp khẩu vị, hợp thị hiếu người ăn. Việc sử dụng gia vị đòi hỏi phải có sự tỉ mỉ, tính nghệ thuật, đòi hỏi người nấu ăn cần phải có sự hiểu biết về công dụng, cách sử dụng từng loại, đồng thời phải qua thực tế mới rút được kinh nghiệm trong khi sử dụng.

§2.2 MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG TIÊU BIỂU CỦA NGƯỜI VIỆT

2.2.1 ĐẶC ĐIỂM CHUNG

2.2.1.1 Bữa ăn người Việt xưa

Bữa ăn của người Việt xưa nay đều không quy định nghiêm ngặt về giờ giấc chính xác, nó tùy thuộc vào lối sống của từng gia đình hay nói khác đi là tùy thuộc vào nghề nghiệp của từng người. Trước đây, thường do đặc trưng của nghề nghiệp mà giờ ăn sẽ được ấn định, chẳng hạn như đối với những người bán buôn ở chợ xa thì họ thường ăn cơm từ tờ mờ sáng, sau đó mới gánh hàng ra đi, bữa trưa chỉ ăn qua loa quà chợ cho đến chiều về đến nhà mới ăn cơm no. Người tiều phu cũng vậy, đi lấy củi ở rừng xa, chỉ có thể ăn cơm nắm đem theo và uống nước suối mà thôi. Những gia đình làm việc đồng áng thì để tiết kiệm thời gian đi lại họ thường gói cơm đem theo và ăn ngay trên bờ ruộng, xong nằm trên bờ đê nghỉ lưng một lát rồi lại tiếp tục làm việc. Bữa cơm trong gia đình đối với các gia đình làm việc đồng áng thì cơm được dọn trên mâm, bày ra chõng tre, dùng đũa tre, môi dừa làm dụng cụ ăn. Rau luộc cả rổ và chia ra nhiều phần đặt trên mâm chõng, không vẽ vời nhiều đũa nhiều chén. Chen lẫn vào rau là chén nước mắm mặn hay đĩa cà muối với tô nước luộc rau làm canh.

Những gia đình công chức thì giờ ăn tương đối ổn định và việc ăn uống cũng được bày

dọn khá tươm tất. Công chức bình thường thì bữa cơm dọn trên mâm tròn bằng gỗ, dụng cụ ăn cũng vẫn là đũa tre, đũa mộc. Gia đình khá giả hơn thì dùng mâm thau, chén sứ, đũa sơn, còn cao sang hơn nữa thì mâm đồng chạm trổ với đũa ngà. Mâm cơm được đặt trên bộ ngựa, trên phản cho bốn người ăn. Ngoại trừ các trường hợp ngoại lệ như có khách đột xuất mới ngồi đông hơn.

Ngày xưa, mỗi khi có đãi cơm khách là đàn bà thì người vợ mới tiếp khách và ngồi cùng mâm. Khách đàn ông thì chồng tiếp, không bao giờ người phụ nữ ngồi ăn cùng mâm với người đàn ông là khách của chồng và ngược lại người chồng cũng không ngồi cùng mâm với khách là đàn bà. Khi dọn mâm cơm ra, người vợ ngồi tiếp cơm thì người chồng cũng phải đứng lên mời khách để tỏ ý rất vui mừng, vinh dự khi khách đến cùng dùng bữa với gia đình. Các con không được ngồi cùng mâm cơm với khách mặc dù đã ở tuổi trưởng thành, nhưng nếu khách có nhã ý muốn nói chuyện thì lúc đó mới kéo ghế ngồi bên cạnh chứ không được ngồi trên cùng sập hoặc trên giường. Ngày xưa là thế nhưng ngày nay khi xã hội phát triển thì đã có sự thay đổi. Chẳng hạn khách đến dù đàn ông hay đàn bà đều cùng ngồi vào một mâm hoặc một bàn để tỏ ra thân thiện hơn. Tuy nhiên có một điều không thể thay đổi, đó là khi ngồi vào mâm cơm thì phải mời nhau cùng cầm đũa và chủ nhà mời khách ăn hoặc gắp thức ăn cho khách (nhưng phải bằng đũa sạch, không sử dụng đũa chung). Điều quan trọng là chủ nhà mời khách, người nhỏ tuổi mời người lớn tuổi hơn.

Vốn dĩ người Việt ta rất hiếu khách nhưng bề ngoài lại rất xuề xòa, những người đã quen nhau khi đến chơi hay có việc gì mà gặp giờ cơm là mời nhau ăn cơm, có khi đang ăn cơm mà có bà con, bạn bè đến chơi cũng mời vào mâm ăn cơm cho vui, chỉ thêm cái chén đôi đũa và không xem đó là điều quan trọng. Bữa ăn của ta có phong vị đặc biệt khó tả bằng lời. Những bữa ăn rất đạm bạc, có khi chỉ là rau muống chấm mắm, nước luộc vắt chanh làm canh với đĩa mắm quẹt..., nhưng lại chứa đựng tình cảm thắm thiết của con người. Chỉ với những bữa cơm như thế từ năm này qua tháng nọ, nhưng làm cho người ta cảm thấy thỏa mãn và hạnh phúc, tạo tình cảm thắm thiết với quê hương, gần gũi với con người, không hề cầu mong những món ngon vật lạ.

2.2.1.2 Bữa ăn thường ngày

Người Việt Nam có tập quán ăn uống mỗi ngày ba bữa. Bữa sáng rất quan trọng, cung cấp một nguồn năng lượng khá lớn giúp cơ thể hoạt động và làm việc trong suốt cả ngày, đặc biệt đối với những người dân ở nông thôn, đại đa số sống bằng nghề nông phải dậy sớm và làm việc đồng áng cả ngày rất nặng nhọc. Khi đó bữa sáng càng đóng vai trò quan trọng hơn. Ở thành thị, trước đây mỗi gia đình cũng thường tự chuẩn bị bữa ăn sáng cho mình. Ngày nay, do kinh tế phát triển, người ta phải làm việc nhiều, và lí do quan trọng nhất là

người phụ nữ trong gia đình cũng tham gia công việc xã hội nhiều hơn, do đó bữa ăn sáng ngày nay thường là mua sẵn. Chính vì thế, bữa ăn sáng của người Việt Nam ngày nay không chỉ đơn giản là cơm, mà thường dùng các món ăn chế biến đa dạng như phở, hủ tiếu, bún bò, bánh cuốn... Ngoài bữa ăn sáng còn có bữa ăn trưa và chiều, là hai bữa ăn chính trong ngày, mỗi bữa ăn gồm cơm và từ 3 đến 5 món ăn tùy điều kiện kinh tế mỗi gia đình. Tuy nhiên theo khuynh hướng dinh dưỡng hiện nay, tùy điều kiện thời gian, điều kiện lao động và điều kiện kinh tế, số bữa ăn trong mỗi ngày của người Việt Nam có thể là 4 bữa. Sự thay đổi này nhằm cung cấp năng lượng phù hợp với người lao động.

Ngoài những bữa ăn ngày thường, người Việt Nam cũng rất chú trọng đến các bữa ăn ngày lễ, ngày chủ nhật hay họp mặt gia đình. Ngày chủ nhật là ngày nghỉ trong tuần, đây là dịp để ông bà, cha mẹ, con cái quây quần bên nhau. Trong những ngày này, người phụ nữ sẽ trổ tài nấu nướng phục vụ gia đình những món ăn đặc biệt như bún, lẩu, kèm với các món ăn có tính thưởng thức, các món hải sản, gọi là những món ăn chơi theo cách gọi của người miền Nam.

2.2.1.1 Bữa cỗ

Vào những dịp đặc biệt như các ngày tết, giỗ, cưới..., người Việt Nam tổ chức các bữa ăn có tính chất long trọng, thịnh soạn hơn, bao gồm từ 5 đến 7 món được gọi là bữa cỗ, bữa tiệc. Theo phong tục tập quán, trong các bữa ăn hằng ngày hay họp mặt gia đình, người Việt Nam trình bày món ăn vào bát, đĩa, tô các loại và bày hết lên bàn. Trong các bữa tiệc, nhất định phải có mặt chủ nhân mời khách, giới thiệu món ăn và chúc rượu. Chịu ảnh hưởng của lối dọn ăn phương Tây, các món ăn trong dịp này được dọn tuần tự, từ các món khai vị đến món ăn chính, rồi các món rau, canh, cuối cùng là món tráng miệng... Trong các bữa cơm hàng ngày, bao giờ con cháu cũng phải đợi ông bà hay cha mẹ cầm đũa gắp thức ăn trước rồi mới tới mình, đó là nghi lễ trong gia đình, thể hiện sự tôn kính của người nhỏ đối với người bề trên mà lẽ đời ai cũng phải biết. "*Đói cho sạch, rách cho thơm*", "*Ăn coi nồi, ngồi coi hướng*", "*Ăn có chỗ, đỗ có nơi", "Ăn tùy nơi, chơi tùy chốn", "Ăn theo thưở, ở theo thì*" là những câu tục ngữ quen thuộc, gần gũi với mọi người Việt Nam. Ở mọi hoàn cảnh, mọi thời đại, phong tục ăn uống của người Việt Nam đã hình thành một lề lối, đi vào nề nếp và có tính khuôn phép. Những người ở thành phố hay những nơi thành thị thì việc ăn uống có lẽ dễ dãi hơn ở vùng quê. Miền Nam cũng không khuôn phép lễ nghĩa như miền Bắc và miền Trung. Thường ở thôn quê, nếu gia đình có cỗ, tiệc hay đám thì các gia đình khác sẽ hết lòng giúp đỡ, đàn ông thì dọn dẹp bàn ghế, nhà cửa, còn đàn bà thì bắt tay vào việc nấu nướng. Họ sẵn sàng giúp hết lòng mà không cần ai nhờ vả. Nhà nào có đám hay cỗ, thì làm thức ăn rất nhiều để mời cả làng cả xóm cùng đến, giết heo có sẵn, làm gà, vịt. Ngoài món ăn, họ còn làm bánh

để biếu khách, để thắt chặt mối thân thiện giữa chủ và khách, đồng thời để bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với khách đã đến dự cỗ tiệc, với những người láng giềng đến giúp đỡ.

2.2.2 MÓN ĂN MIỀN BẮC

2.2.2.1 Khẩu vị

Ông cha ta thường nói "*ăn Bắc mặc Kinh",* điều đó nói rằng muốn ăn uống ngon thì ở miền Bắc, còn muốn mặc sang trọng, lịch sự thì ở Kinh kỳ. Ở đây "ăn ngon" không nhất thiết là ăn món ăn được chế biến từ nguyên liệu quý hiếm, đắt tiền mà là ăn uống đúng cách, vừa phù hợp túi tiền, vừa ngon miệng, bổ dưỡng. Miền Bắc do ảnh hưởng của gió mùa đông nam nên khí hậu được phân ra bốn mùa rõ rệt: xuân, hạ, thu, đông, trong khi miền Trung và miền Nam chỉ có hai mùa mưa, nắng. Cho nên ở miền Bắc rau quả rất đa dạng và phong phú, từng mùa có những đặc sản riêng vừa của miền ôn đới, vừa của miền nhiệt đới. Bởi vậy, phong tục ăn uống của người miền Bắc ngoài cái chung còn có những đặc thù riêng. Sự thay đổi của khí hậu theo mùa đã ảnh hưởng không nhỏ đến cung cách ăn uống của người miền Bắc, thường cầu kì và mùa nào thức ấy. Ai đã đọc Nguyễn Tuân, Vũ Bằng hay Tô Hoài thì cảm nhận điều này rất rõ.

Khẩu vị của người Bắc thường ít chua, ít cay, ít ngọt trong khi người miền Nam thích chua, cay, ngọt đậm và người Trung ưa ngọt vừa nhưng cay nhiều, mặn lắm. Trong món ăn miền Bắc, để tạo ra được vị chua cho một số món ăn nấu với thịt, cá, tôm, người miền Bắc thường dùng dấm bỗng, nhất là mẻ chứ không dùng chanh hay me như ở trong Nam. Người miền Bắc thường sử dụng vị chua của dấm bỗng, sấu, giọc, tai chua... khác nhau cho từng loại món ăn; vị ngọt của mật; vị mặn của mắm tôm, mắm ngấu; vị cay thơm của cà cuống. Còn người miền Nam và miền Trung thì sử dụng vị chua của chanh, me, khế; vị ngọt của đường; vị cay của ớt. Khi trời trở đông chớm lạnh, có lúc chỉ "hiu hiu lạnh cho vừa nhớ thương" hay cũng có lúc rét ngọt "thấu xương", các bà nội trợ khéo léo của miền Bắc nấu những món ăn không những ngon miệng mà còn giàu năng lượng để chống chọi cái rét, đó là các món giàu chất đạm, chất béo như thịt đông, giả cầy, chân giò ninh măng. Vào những dịp Xuân về, Tết đến, người miền Bắc tưởng nhớ đến ông bà, tổ tiên, trên mâm cúng của mọi nhà không thể thiếu món bánh chưng, bánh dày, giò chả, gà luộc... để cúng gia tiên. *"Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ, Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh".*

Sau những ngày Tết, mọi người lại trở về với món ăn dân dã thường ngày với những bát canh rau cần, rau nhút, cà om, cá ám. Mùa xuân cũng là mùa của hội hè đình đám, có xôi gấc, có chè đỗ đãi. Mồng ba tháng ba là tiết Thanh Minh thì không thể thiếu bánh trôi, bánh chay và đặc biệt lễ hội chùa Hương kéo dài cho đến cuối tháng. Ai đã từng nếm thử thì chắc sẽ khó quên "bát canh rau sắng chùa Hương" mà thi sĩ Tản Đà – một người rất sành ăn – đã ca ngợi. Xuân

qua, hè đến với không khí oi ả làm người ta mệt mỏi, biếng ăn thì có canh rau cua đồng, bún riêu, bún ốc đã làm ngon miệng lại mát lòng. Giữa mùa hè, ngày mồng năm tháng năm là tết Đoan Ngọ, các gia đình thường nấu chè đường, bánh tro, rượu nếp. Ngày rằm tháng bảy lại có chè hoa cau, xôi vò, chè hạt sen long nhãn. Mùa thu – mùa đẹp nhất ở miền Bắc – còn là mùa cưới hỏi nhộn nhịp, là mùa của cốm vòng, của xôi gấc, bánh su sê, của mứt sen trần và các món ăn đãi tiệc như: gà nấu hải sâm, chim câu, chim ngói tần hạt sen, gỏi cá. Tuy ăn uống theo mùa nhưng không phải các gia đình ăn giống nhau mà tùy theo hoàn cảnh, sở thích.

Món ăn dùng cho lễ lộc, tiệc tùng sang trọng như các món súp, các món hấp, ninh nấu với những nguyên liệu quý hiếm (có một số món ngày xưa dùng để tiến vua) như vây cá (phần sụn của vây cá mập), yến sào (tổ bằng nước dãi yến nhả ra trong mùa sinh sản), sâm cầm (một loại chim ở Trung Hoa chuyên ăn sâm, thịt rất bổ, mùa đông thường di chuyển về phương Nam, đôi khi chọn Hồ Tây để trú ngụ). Trong các món ăn để tiến vua có cá Anh Vũ ngày nay rất hiếm. Loại cá này chỉ ăn rêu bám trên núi đá nên miệng cá rất rộng và môi lại rất dày nhưng thịt rất ngọt và thơm. Các loại thức ăn trên rất đắt tiền và chế biến cầu kì. Tuy nhiên bên cạnh đó món ăn cao cấp thường ngày gồm có: giò chả, cá thu kho nước chè xanh, chân giò ninh măng, miến gà, miến lươn... còn những món ăn dân dã như tương, cà, canh rau đay, bún riêu, bún ốc... Cách sử dụng gia vị của người miền Bắc được thể hiện qua thơ ca: *"Con gà cục tác lá chanh, Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi, Con chó khóc đứng khóc ngồi, Bà ơi đi chợ mua tôi đồng riềng"*. Hay *"Thịt không hành như canh không mắm"*. Miền Bắc có những món nổi tiếng từ xưa như:*"Dưa La, húng Láng, nem Bán, tương Bần, nước mắm Vạn Vân, cá rô Đầm Sét"*. Ngày nay, các món ăn như phở Hà Nội, giò chả, bánh tôm Cổ Ngư, mứt sen trần và bánh đậu xanh Hải Dương... là những món ăn miền Bắc không những được cả nước biết đến mà còn nổi tiếng cả ở nước ngoài.*"Anh đi anh nhớ quê nhà. Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương"*. Hình ảnh thân thương của cây đa, bến nước, con đò, luỹ tre làng... và những món ăn thân thuộc mang đậm màu sắc quê hương luôn luôn là nỗi nhớ day dứt khôn nguôi đối với những ai đi xa, nhất là người Việt Nam tha hương dù cho nơi họ đến có biết bao của ngon vật lạ.

2.2.2.2 Món ăn thường ngày

Một đặc điểm trong bữa cơm của người miền Bắc, đã trở thành một nghi thức, một thứ lễ nghĩa không thay đổi trong hầu hết gia đình người miền Bắc, đó là lời mời. Lời mời trong bữa ăn dù là bữa ăn ngày thường đã trở thành phong tục đẹp của dân tộc. Đến bữa ăn, bố mẹ trong nhà đang bận việc hoặc dở tay, con cái phải mời: "Bố, (mẹ) vào xơi cơm ạ". Khi cả nhà vào bàn ngồi đông đủ, bắt đầu cầm đũa cũng phải có lời mời. Lần lượt mời người lớn rồi người nhỏ hơn, mời từ trên xuống dưới, mời hết từng người rồi mới nâng bát. Lời mời không

được nói trống không mà phải có tiếng "ạ" sau cùng. Lễ nghi trong bữa cơm miền Bắc không chấp nhận chuyện ngồi vào mâm là cứ thế mà ăn, không mời mọc trước sau, không chú ý đến ai. Đó là loại người "*Ăn cơm không biết giở đầu đũa*", là loại người chỉ biết "*vục mặt mà ăn*". Khi ăn xong, trước khi đứng dậy mà trong mâm cơm vẫn còn người ăn, cũng phải lặp lại lời mời như khi bắt đầu bữa ăn. Khách đến nhà khi đang bữa ăn, dù đã hết bữa hay thức ăn không còn, người nhà cũng phải có lời mời. Lời mời lúc này như lời xin phép "tôi đang dở bữa, mời anh, chị ngồi chơi". Có người nói đây là sự khách sáo của người Bắc, thật ra chính đó mới thể hiện thái độ kính trọng người trên, nhường nhịn thương yêu kẻ dưới, đó là khía cạnh đạo đức mà truyền thống dân tộc lưu giữ từ ngàn năm nay, không thể xem nhẹ.

Chỗ ngồi trong bữa ăn của người miền Bắc cũng là điều quan trọng. Người ngồi đầu nồi, tức ngồi gần nồi cơm phải luôn luôn là người bà, người mẹ, cô con gái lớn hoặc chị con dâu. Đó là người đảm đang công việc nội trợ trong gia đình, là người lo bữa cơm cho gia đình và có trách nhiệm trong gia đình. Người ngồi đầu nồi phải ăn thong thả, ý tứ, luôn quan sát cả nhà, ai sắp hết bát cơm thì dừng tay và cơm để sẵn sàng xới cơm, không để ai phải chờ. Trên mâm cơm, miếng ngon nhất bao giờ bố mẹ cũng nhường ông bà, và thường thì ông bà lại nhường cho đứa cháu nhỏ. Không khí tràn ngập tình cảm yêu thương trong gia đình được thể hiện qua những cử chỉ nhỏ nhặt nhưng thật cần thiết đó, chính là thể hiện cái nề nếp gia đình, là văn hoá trong ăn uống của người miền Bắc nói riêng cũng như của người Việt nói chung.

2.2.2.3 Đặc sản của địa phương

Sau đây là một số đặc sản của các địa phương miền Bắc:

a/ Bánh đa Kế, rượu làng Vân Bắc Giang

Khi nói tới Bắc Giang là mọi người sẽ nghĩ ngay đến xã Dĩnh Kế nằm ở ngoại ô thị xã Bắc Giang, đây là xã có nghề làm bánh đa Kế cổ truyền. Kĩ thuật làm món bánh này rất công phu, khó nhất là ở ba khâu: khâu pha chế bột, khâu tráng bánh, khâu nướng bánh. Bánh đa Kế chỉ là thứ quà dân dã, nó hầu như có mặt khắp mọi nơi trên đất nước ta, phục vụ cho mọi tầng lớp trong xã hội.

b/ Bánh su sê Bắc Ninh

Khi nghe ai đó hát Quan họ thì ta lại nhớ đến Bắc Ninh, quê hương của hát Quan họ, đồng thời cũng là quê hương của bánh su sê, hay còn gọi là bánh phu thê (vì bánh thường được bán thành cặp). Đây là một thứ quà vừa ngon vừa đẹp nên được coi là thứ lễ vật sang trọng trong các dịp lễ tết, nhất là được dùng trong các dịp cưới hỏi... hoặc dùng làm quà biếu tặng nhau. Chính vì những đặc điểm này mà có người cho rằng xưa kia bánh được dùng trong các lễ tiết và cưới hỏi, vì thế mà bánh có tên chữ nho là bánh "phu thê", tức là bánh "chồng vợ", về sau do bánh được dùng rộng rãi hơn nên chỉ khi nào dùng trong đám cưới hỏi thì

bánh mới được gọi là bánh "phu thê", còn trong những dịp khác thì gọi chệch đi là bánh su sê, và do thói quen gọi là bánh su sê nên sau này người ta chỉ gọi là bánh su sê mà không còn gọi là bánh "phu thê" nữa dù cho bánh được dùng trong các dịp cưới hỏi.

Ở một số nơi thuộc miền Trung thì bánh su sê có màu trắng chứ không được nhuộm xanh như ở ngoài Bắc và trong Nam. Khi bánh được hấp chín xong thì được đặt trong những khuôn lá dừa gấp vuông vắn. Khi nhìn thấy chiếc bánh bóc ra trong suốt như màu hổ phách, trên nền nắng lụa của vỏ bánh thấp thoáng những "vân mây" làm bằng dừa rám trông càng hấp dẫn, bắt mắt. Hương thơm của bánh như được toả bay cộng với vị bùi béo của nhân đỗ xanh, dừa, mứt sen, hương bưởi, nước quả dành dành khiến mới nhìn thấy đã thích, chưa nếm đã thèm, nếm rồi nhớ mãi không quên.

c/ Bánh dày Quán Gánh, giò chả Ước Lễ tỉnh Hà Tây (cũ)

Ở miền Bắc món bánh dày nổi tiếng nhất là bánh dày Quán Gánh. Đây là một loại bánh có sự tích rất hay rất đẹp của dân tộc ta. Nó là hình tượng của bầu trời cao rộng, trắng trong, ý muốn nói đến công lao của cha mẹ, ông bà, tổ tiên đối với con cháu. Loại bánh này là lễ vật quan trọng trong các dịp lễ tết, hội hè. Hiện tại có nhiều loại bánh dày như: bánh dày không nhân gọi là bánh dày trắng, bánh dày nhân đường, bánh dày nhân mặn. Bánh dày trắng khi để khô mặt, đem nướng trên than hoa sẽ nở to, ngoài giòn, trong dẻo, có mùi thơm đặt biệt được gọi là bánh dày nướng hay bánh phồng. Món bánh dày Quán Gánh mềm dẻo, thơm ngon, có màu sắc hương vị rất riêng, khi ăn vào ta sẽ ngửi được mùi thơm của nếp hoà quyện với mùi hành mỡ, đậu xanh, pha chút hơi ấm của mùi lá chuối tươi làm cho người ăn nhớ mãi miếng ngon dân dã ấy mà không phải nơi nào cũng có.

Hà Tây còn có món giò chả Ước Lễ nổi tiếng khắp nơi trong Nam ngoài Bắc và cả ở nước ngoài. Người Hà Nội từ lâu đã mến mộ và không quên thửa cân giò, khúc chả Ước Lễ để cúng giỗ gia tiên trong ngày lễ tết. Cách làm món ăn này cũng khá công phu. Để có được miếng giò, khúc chả ngon đòi hỏi nhiều yếu tố như: thịt lợn phải còn tươi, còn bốc hơi âm ấm, nước mắm ngon, giã đều tay và liên tục. Ngoài những yếu tố trên thì chất lượng của giò chả Ước Lễ còn phụ thuộc vào bàn tay tài hoa của người làm nghề. Chả quế ngon thơm hương vị quế rừng, thịt nướng thuở hoang sơ, giò lụa thoáng hương chuối nơi quê đồng nội làm cho mâm cỗ càng thêm lộng lẫy, càng thêm sang trọng. Quả thật Ước Lễ rất xứng đáng là cái nôi của giò lụa, chả quế Việt Nam.

d/ Bánh đa cua Hải Phòng

Khi nhắc đến Hải Phòng ta thường nghĩ đến khu du lịch Đồ Sơn. Là một thành phố cảng khá trù phú, một thị trường hải sản tươi sống nổi tiếng khắp cả nước và cũng như những vùng khác, Hải Phòng có những món ăn đặc sản khá ngon, chủ yếu là những món thủy hải sản như:

bánh đa cua, món tu hài nướng, moi biển Đồ Sơn, tôm nước lợ..., trong đó điển hình nhất là món bánh đa cua. Đã từ lâu món ăn này là món ăn bình dân quen thuộc của giới chức công nhân, của học sinh, sinh viên để ăn lót dạ, ăn chờ bữa cơm chiều... Màu nâu của thứ bánh đa đặc trưng lẫn màu vàng đỏ chói chang của cà chua chín và màu đỏ đất của gạch cua xôm xốp nổi trên bát canh phảng phất màu xanh của hành hoa, của rau sống, mùi thơm và vị chua mát của trái me lẫn trong nước dùng.... Húp từ từ một chút nước, gắp một vài sợi bánh đa nhai se sẽ nhẹ nhàng cứ như người đi ăn phở nhưng không phải thơm mùi thảo quả, thịt bò, ngỡ ngàng nhìn lại bát quà trên tay mới thấy thơm mùi của cua đồng nấu với bánh đa. Cũng chỉ ở Hải Phòng và cũng chỉ ăn tại Hải Phòng mới thấm thía được vị ngọt ngon hiếm hoi của món quà thực dân dã này.

e/ Bánh gai Hải Dương

Ninh Giang là một vùng đất có bề dày lịch sử văn hoá đa dạng và phong phú, có sản phẩm ẩm thực nổi tiếng được truyền tụng lâu đời là bánh gai hay còn gọi là bánh lá gai vì bột làm áo bánh là bột nếp nhưng có trộn lẫn bột của lá cây gai màu đen nhánh. Đây là một loại bánh dân tộc cổ truyền của nhân dân ta. Để có được một chiếc bánh gai ngon lành vừa lòng khách tiêu dùng thì thật công phu. Những chiếc bánh gai Ninh Giang đã làm ngon miệng người ăn bởi mùi lá gai chân chất quê mùa thân quen của đất đai, bởi miếng bánh mịn mượt đen nhánh như hạt na có điểm lấm tấm hạt vừng. Khi ăn bánh có vị ngọt hao hao của miếng bánh dẻo mềm kết hợp với vị ngọt mát của nhân đỗ xanh đồ chín giã nhuyễn nấu với đường kính. Ngoài ra còn có vị bùi béo của cùi dừa nạo nhỏ nhai giòn sần sật và mứt bí vụn, mứt sen bở tan chảy vị ngọt thơm nơi đầu lưỡi cùng với vị ngậy béo của mỡ miếng thái hạt lựu có pha thoang thoảng mùi thơm dầu chuối khiến người ăn mới thưởng thức đã ăn một lại muốn ăn hai. So với các loại bánh gai nơi khác thì bánh gai chính hiệu Ninh Giang bao giờ cũng có hương vị riêng biệt từ màu sắc, kĩ thuật làm bánh, cách gói với nét riêng của một vùng quê đã tạo nên một đặc sản bánh truyền thống tự lâu đời.

f/ Tương Bần Hưng Yên

Tương là một món ăn dân dã, thôn quê khắp nơi đều làm được nhưng để làm được tương cực ngon thì không phải vùng nào cũng làm được. Tương Bần vốn nổi tiếng từ ngàn xưa, bởi thế mới có câu "Dưa La, húng Láng, nem Bán, tương Bần". Đó là thị trấn Bần Yên Nhân thuộc tỉnh Hưng Yên, cách Hà Nội chừng 25 đến 30km bên quốc lộ Hà Nội – Hải Phòng. Tương Bần có màu rất duyên, hơi nâu nâu tượng trưng cho tính cần cù, nhẫn nại, kiên trì của người dân thôn quê. Khác với tương ở các nơi khác, tương Bần nhuyễn đặc như mật, mềm và thơm, mùi thơm ngọt đậm đà của thứ đỗ tương rang, ngọt mềm của nếp cái hoa vàng...., tất cả còn đọng mãi nơi đầu lưỡi. Món tương này có thể dùng với nhiều món ăn như: món rau luộc,

món nấu canh, món kho....làm nổi bật cái vị đặc trưng của món ăn. "Tương cà là gia bản" là nguyên lí ẩm thực truyền thống của Việt Nam mà những người khách phương Tây không thể nào hiểu được.

g/ Cơm lam Lai Châu

Khi đến miền đồi núi Tây Bắc, du khách luôn muốn ăn thử món cơm lam nổi tiếng của người Thái. Đây là một món ăn rất quen thuộc với những dân tộc thiểu số ở miền núi Tây Bắc. Cơm được nấu trong những ống giang đã được chặt thành đoạn có một đốt làm đáy, cơm là những hạt gạo nếp đặc sản được trồng trên nương, có mùi thơm, hạt dẻo, trắng ngà. Vào những đêm khuya rét mướt bên bếp lửa hồng, nếu có món cơm lam để nhấm nháp cùng với thịt nai khô thì còn gì tuyệt bằng. Ngày nay, món cơm lam khá phổ biến ở mọi nơi, được nhiều người biết đến như một món ăn đặc sản của vùng núi Tây Bắc, mang hương vị của vùng đồi núi này, rất riêng, rất độc đáo. *"Một ống cơm lam cho nhớ núi,Canh chua cá lóc nhắc trưa hè, Rượu cần đâu bóng Đam San nhấp?Măng, ớt chao ôi lưỡi muốn tê."*

h/ Gà gô nướng, Thắng cố Sapa, tỉnh Lào Cai

Nói đến Lào Cai không ai không biết đến Sapa. Đây là một vùng đồi núi có độ cao 1600m so với mặt biển. Văn hoá ăn uống của Sapa luôn là một dấu hỏi với khách thập phương, hay nói cách khác thì văn hoá Sapa có một lôgic ẩm thực như sau: sống trên cao nhất là người H'mông của nếp và rượu trắng, ăn nhạt; ở giữa là người Thái, Dao, Nùng cầu kì với hoa trái nhưng ưa chất mỡ, còn cuối cùng là người Tày có lối ẩm thực giống như người Kinh. Đây là một sự pha trộn giữa những tộc người khác nhau, tạo thành một nét riêng, rất độc đáo cho văn hoá ăn uống Sapa. Và một món ăn khá đặc sắc của Sapa đó là món gà gô nướng. Khác với những phương pháp làm chín khác, gà gô được trát bùn kín thân rồi vùi vào đống than hồng cho đến khi chín nục. Món ăn này chỉ ngon khi được nướng giữa rừng. Những người thợ săn khi bắt được gà gô thường tổ chức cuộc ăn ngay bên bờ suối kèm theo với một ít rượu, thỏi cơm lam chín tới thơm lựng mùi nếp nướng, tất cả những hương vị ấy hòa quyện với nhau tạo nên một nét riêng của rừng khiến người ăn nhớ mãi không quên. Sapa còn có món Thắng cố nấu từ lục phủ ngũ tặng các loài gia súc như trâu, bò, ngựa.

g/ Phở chua, vịt quay Thất Khê, lợn quay mác mật tỉnh Lạng Sơn

Những ai đã một lần lên thăm Lạng Sơn, một vùng cao sầm uất nơi biên cương chắc khó quên được hương vị đậm đà của những món ăn đặc sản nơi đây như: món phở chua, món vịt quay, món lợn quay lá mắc mật. Điển hình nhất là món thịt lợn quay lá mắc mật, đây là một món ăn rất đặc sắc của Lạng Sơn. Món ăn này ngon bởi rất nhiều thứ nhưng thứ gia vị chính để tạo nên hương vị đặc trưng là lá mắc mật. "Mắc mật" là tiếng dân tộc có nghĩa là quả ngọt, khi dùng để quay thịt thì tạo cho món thịt có vị thơm đặc biệt. Món ăn này thường ăn kèm với

măng ớt cũng là một đặc sản của Lạng Sơn, làm cho món ăn vốn dĩ đã ngon lại càng ngon hơn.

Bên cạnh những món ăn ngon độc đáo hợp khẩu vị thì Lạng Sơn còn có nhiều sản vật khác cũng nổi tiếng như: đào Mẫu Sơn, mơ Tràng Định, mận Bình Gia, lê Thất Khê, quýt Bắc Sơn, hồng Bảo Lâm (Cao Lộc), mía Na Sầm, dưa hấu Bình Lộc. Vào mùa thu thì ở xứ Lạng còn có món na dai rất thơm ngon. Qua đó có thể nói, ở xứ Lạng, vùng quê nào cũng có những loại hoa quả ngon và món ngon độc đáo.

h/ Cá trắm đen Nam Định

Nói đến Nam Định ta lại nhớ đến Tú Xương. Ông được xem là ông tổ của thơ ca trào phúng Việt Nam đồng thời cũng là một nhà thơ trữ tình với những bài thơ bất hủ. Chính vì thế mà người dân Thành Nam có câu truyền ngôn đầy tự hào về quê hương mình: *" Đọc thơ Tú Xương ăn chuối ngự"*. Qua câu truyền ngôn trên ta cũng có thể hiểu được rằng ở Nam Định có hai thứ nổi tiếng, đó là thơ Tú Xương và chuối ngự. Chuối ngự là loại chuối quả rất nhỏ, khi chín có màu vàng ươm như tơ tằm, mùi thơm ngát, vị ngọt thanh, ngày xưa loại chuối này dùng để tiến vua nên còn gọi là "chuối tiến vua". Loại chuối này rất phổ biến ở Nam Định, hầu như mọi mùa đều có.

Bên cạnh món chuối ngự rất được ưa chuộng thì ở Nam Định còn có một món ăn rất đặc biệt không phải dành cho những người ăn uống bất tri kì vị, đó chính lá món cá trắm đen kho. Món cá này có mùi thơm rất đặc biệt, không ngửi thấy mùi tanh của cá sau khi đã chế biến xong. Nếu có dịp đến Thành Nam, tới thăm làng quê nào đó sẵn ao sẵn hồ chắc chắn bạn sẽ được nếm mùi vị của món cá trắm đen kho.

i/ Cà cuống, dê núi Ninh Bình

Nước ta vốn là một nước nông nghiệp lúa nước nên hầu hết mọi làng quê đều có ao hồ, ruộng nước. Làng quê ở Ninh Bình cũng không ngoại lệ. Chính vì có nhiều đồng sâu như vậy nên đó là nơi cư trú và sinh sôi của nhiều loại sinh vật đặc sản đồng quê trong đó có cà cuống**.** Đây là loại côn trùng có cánh, sinh sản rất nhiều ở ruộng lúa ngập nước hoặc những đầm, ao có nhiều cây cỏ rậm rạp. Cà cuống lúc nhỏ thường được gọi là con bã trầu, khi trưởng thành, trong mùa tìm bạn ghép đôi, những con đực tiết ra một mùi thơm đặc biệt để quyến rũ con cái tới, và chính mùi thơm đặc biệt này là cái mà con người cần khai thác ở con cà cuống. Từ thời thượng cổ, nhân dân ta đã biết tới thứ dầu thơm quý giá của loài cà cuống và đã khai thác để làm thứ gia vị thượng hạng dùng cho vào nước chấm các món ăn ngon như thịt, cá, giò, chả, bún, bánh... Theo truyền thuyết dân gian, sau khi Triệu Đà – vị tướng của nhà Tần, âm mưu lấy cắp chiếc nỏ thần để nhà Tần chiếm được nước ta, đã vơ vét mọi thứ của ngon vật lạ của nước ta đem dâng cống cho vua Tần để được tâng công, trong đó có chất dầu thơm quý giá nói trên. Triệu Đà đã bịa chuyện về thứ dầu thơm ấy là chất nước tinh tuý

lấy từ óc những con mọt chúa đã sống lâu năm trong các cây quế cổ thụ trong rừng già phương Nam nên rất quý báu, và những con mọt chúa ấy được gọi là "quế trùng" rất ít khi bắt được. Vua Tần vốn là người đa nghi nên đã sai người đi tìm hiểu sự thật, biết là Triệu Đà nói dối nên nhà vua đã phê hai chữ "Đà cuống", nghĩa là "Đà nói dối" vào tờ biểu tâng công của Đà. Chính vì sự tích này mà dân ta mới gọi luôn loài côn trùng có chất dầu thơm quý giá của đồng ruộng nước mình là con "Đà cuống" để riễu cái thói bịa chuyện tâng công nhưng bị vạch mặt của Triệu Đà. Tên ấy về sau bị gọi chệch đi là "cà cuống" như ngày nay.

Có thể cho rằng chính nhờ những gò bãi trồng hoa màu phía trên cao đã cung cấp cho môi trường nơi ruộng trũng đồng sâu này nhiều chất dinh dưỡng, làm cho ngô, đậu, lạc, khoai có nhiều chất bổ dưỡng, và cà cuống cà niễng cũng thế, cà cuống thì có vị cay hơn, cà niễng thì có vị bùi ngậy hơn. Món cà cuống cà niễng là một đặc sản của vùng quê chiêm trũng này, và trong trăm ngàn loại món ăn đồng quê thì chỉ có món cà niễng rang giòn là có được hương vị riêng biệt, không lẫn lộn với các món ăn khác kể cả những loại sang trọng quý phái hay những loại chân quê bình dân. Món ăn cà niễng vẫn là món dân dã được mọi người ưa thích. Ngoài cà cuống, cà niễng, Ninh Bình còn nổi tiếng với đặc sản dê núi do địa thế núi đá vôi đặc biệt của địa phương này.

j/ Nộm rau câu Quảng Ninh

Nước ta vốn có ngàn năm văn hiến, nền văn hoá ẩm thực đã có từ lâu đời, bắt nguồn từ câu chuyện "bánh dày bánh chưng" huyền thoại đến những món ăn đặc sản của từng vùng đã đi sâu vào tâm khảm mỗi người. Cùng với mọi miền đất nước, người dân vùng biển Quảng Ninh tuy chưa thật lịch lãm trong nghệ thuật ẩm thực nhưng đối với truyền thống và những kinh nghiệm cùng những sản vật sẵn có ở địa phương đã chế biến được một số món ăn tuy không cầu kì, sang trọng nhưng đậm đà hương vị của biển khơi và có giá trị dinh dưỡng cao, trong đó có một món ăn rất phổ biến, được nhiều người ưa thích và còn có tác dụng chữa bệnh thiếu Iod, đó là món nộm rau câu. Món ăn này không khô, khi ăn thấy giòn, mùi vị chua cay ngọt bùi, màu sắc hài hoà đẹp mắt. Ngoài ra ở Quảng Ninh còn có rất nhiều những đặc sản về thủy hải sản như chả mực, mực xào, tôm bao, mọc cua. Đây là những món ăn có nguyên liệu rất dễ tìm thấy ở Quảng Ninh và cách chế biến cũng không quá khó khăn, do vậy mà những món ăn này rất được người dân Quảng Ninh ưa dùng.

k/ Mọc mò Thái Bình

Ngày xưa, món mọc mò chỉ là món ăn dành cho người nghèo ở làng quê tỉnh Thái Bình. Món ăn này rất dân dã, bình dị như chính tên gọi của nó vậy. Món ăn có nguồn gốc từ làng Phần (Thái Sơn, Thái Thụy, Thái Bình), về sau mới có mặt ở các vùng lân cận khác, nhất là trong những dịp lễ tết, giỗ chạp được trân trọng như món ăn quý giá. Món ăn này có hương vị

rất đặc trưng: vị đậm thơm của lòng gà mái tơ vừa giòn, vừa ngậy, đan xen với mùi thơm của quả quýt, mùi cay của tiêu, của ớt, tất cả đã hợp thành miếng ngon không dễ bỏ qua. Món ăn này dễ làm cho người ăn cảm thấy sảng khoái, ngon mà không ngán khi dùng nó.

l/ Măng đắng Yên Bái

Nói đến Việt Bắc là ta nhớ lại quá khứ lẫy lừng của dân tộc ta, của chiến khu Việt Bắc. Việt Bắc là nơi xung quanh chỉ có rừng và núi, ra khỏi nhà là gặp rừng, gặp suối. Chính vì lẽ đó mà ở Việt Bắc có một món ăn rất độc đáo, đó là món măng đắng. Vào mùa có măng thì cả miền ngược lẫn miền xuôi đều có những món ăn phong phú lạ thường, những món măng này đã đi vào ca dao từ bao đời:*" Măng giang nấu cá ngạch nguồn. Đến đây anh phải bán buồn mua vui".* Không những măng đắng gắn liền với bữa ăn của những người dân nơi đây mà đã một thời nó là người bạn đồng hành của anh bộ đội, được thể hiện qua câu thơ:*"Mình về mình có nhớ ai. Trám bùi để rụng măng mai để già".* Qua câu thơ trên ta càng thấy món măng đã chiếm một vị trí khá quan trọng trong đời sống của đồng bào dân tộc miền núi, nó gắn liền với nếp sinh hoạt của người dân nơi đây.

Như vậy, có thể thấy rằng hầu hết ở các tỉnh thành miền Bắc đều có những món ăn đặc sản rất độc đáo. Giáo trình chỉ mới liệt kê ra một số món ăn phổ biến ở từng vùng, còn và còn rất nhiều những món ăn đặc sắc khác nữa và cũng còn một số tỉnh thành chưa được nhắc đến. Tuy vậy chỉ cần dựa vào những món ăn trên ta có thể nói rằng nền văn hoá ẩm thực của miền Bắc rất phong phú và đa dạng, tạo nên một nét riêng độc đáo, không lẫn lộn với các nơi khác.

2.2.2.4 Các món ngon Hà Nội

Người Việt Nam từ Nam chí Bắc dù không đến với Hà Nội trong thực tế cũng đến với Hà Nội trong mơ. Đến trong mơ là tưởng tượng Hà Nội qua màn sương khói của lịch sử hay trong hi vọng của chính mình. Hà Nội đông vui tấp nập, Hà Nội thanh lịch, vì chắc chắn những gì tiêu biểu nhất, ưu tú nhất cũng được tập trung về Hà Nội. Hà Nội 36 phố phường có đủ những vật phẩm cung cấp cho cuộc sống của mọi tầng lớp, thì Hà Nội cũng phải có đủ tất cả những hương vị, khẩu vị của mọi người, mọi xứ. Đối với những người khi đi xa trở về đều tìm đến những món ăn của quê nhà để như được sống lại với tất cả những kỉ niệm quê hương, có khi chỉ là gói xôi, tấm bánh nhưng đó là nỗi nhớ nhà, nhớ quê hương đến da diết tâm hồn.

a/ Xôi lúa làng Tương Mai

Mỗi món ăn đặc sản của Hà Nội đều gắn liền với địa danh nơi sản sinh ra nó như: bánh cuốn Thanh Trì, nem chợ Vẽ, giò Chèm hay xôi lúa làng Tương Mai. Món xôi lúa làng Tương Mai được biết đến như một món quà sáng được người dân Hà Thành ưa chuộng bởi

hương vị đậm đà, nhất là vào mùa thu và mùa đông, trong tiết trời Hà Nội bắt đầu lạnh. Vào mỗi buổi sáng, khi bước chân ra đường, ta có thể bắt gặp ngay những gánh hàng bán xôi, với món xôi thơm phức, trông rất hấp dẫn, khi ăn vào ta có cảm tưởng như tất cả những tinh tuý của trời đất được thu gom lại trong món xôi này. Sở dĩ món xôi có tên là xôi lúa vì nó được gọi tắt từ tên "xôi lúa ngô" mà thành.

Cây ngô hay còn gọi là cây bắp ngày xưa là một loại cây lương thực ở Trung Hoa. Thuở ấy vào thời nhà Lê, năm 1597 vua Lê cử ông Trạng Bùng tức là Phùng Khắc Khoan đi sứ sang nhà Minh (Trung Hoa). Khi ông đi qua các nơi trên đất Trung Hoa, thấy nhân dân bên ấy trồng được giống cây lương thực rất lạ, tựa như cây mía có hoa trên ngọn, có bắp tỏa râu mọc ngay kẽ lá, trên bắp có nhiều hạt xung quanh, khi nấu lên ăn dẻo, ngọt, ngon lành, có thể thay cho lúa gạo được. Loại lương thực này được người dân rất quý, họ gọi đó là hạt "ngọc mễ" nghĩa là thứ gạo quý như ngọc. Trạng Bùng đã quyết tâm đem bằng được hột giống cây quý giá ấy về nước ta. Thuở bấy giờ vua Minh rất hẹp hòi, khắt khe, họ không muốn thiên hạ có những gì mà họ có, nên ra lệnh cho quan quân canh gác phải khám xét rất gắt gao. Trạnh Bùng đã ra lệnh cho những người tuỳ tùng của mình đem cất giấu những giống hạt ấy để mang về nước, do vậy mà họ đã giấu chúng vào những nơi kín đáo nhất như ở kẽ răng, ở lỗ tai, kể cả ở bộ phận sinh dục và hậu môn, vì vậy mà Trạng Bùng đã mang được những hạt "ngọc mễ" giống về nước và đã phát triển nó trở thành nguồn lương thực đáng kể ở nước ta. Những hột lương thực đó được coi là thứ gạo ngọc (ngọc mễ) nên loại cây lương thực đó cũng được coi là cây lúa. Từ xưa dân ta vẫn gọi nước Tàu là nước Ngô, dân Tàu là dân Ngô, nên dân ta gọi luôn cây ngọc mễ, hạt ngọc mễ là cây lúa ngô, hạt lúa ngô, về sau mới gọi tắt là ngô hoặc lúa. Hiện nay ở một số vùng, nhân dân ta còn quen gọi một vài món quà chế biến từ ngô bằng những tên không có tiếng "ngô" như lúa rang (tức bắp rang), bẹ bung (tức bắp bung), xôi lúa (tức xôi bắp)... Đây là tục kiêng tên họ của vị anh hùng dân tộc Ngô Quyền, vốn thành nếp từ xưa còn truyền lại. Cũng bởi sự kiện những hột giống lúa ngô đầu tiên khi mang về nước ta bị giấu ở những nơi bất đắc dĩ như vừa nêu trên nên từ ngày xưa nhân dân ta đã không dùng hạt ngô để chế biến thành những món ăn cúng giỗ, mặc dù ở Trung Hoa nó được coi là hạt "ngọc mễ".

Để làm món xôi lúa, cần chuẩn bị nguyên liệu như Gạo nếp; Ngô nếp; Đậu xanh; Mỡ nước; Hành khô; Đường kính; Muối. Thực hiện: Ngô nếp bung với vôi, đãi sạch vỏ. Gạo nếp ngâm khoảng 6 giờ, đãi sạch. Đậu xanh xay vỡ ngâm, đãi sạch vỏ để ráo. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng, rán vàng giòn. Ngô nếp ninh nhừ, đổ ra rá để ráo nước. Gạo nếp trộn đều với ngô, xóc đều với muối cho vào chõ, hấp chín. Đậu xanh xay vỡ đem đồ chín. Đậu chín cho vào cối giã nhỏ, nắm thành từng nắm bằng quả cam. Khi ăn xúc xôi lúa vào bát, thái đậu, rắc hành và mỡ lên trên, thêm một thìa đường. Ăn nóng. Yêu cầu: Hạt nếp dẻo, dính đều vào ngô, tơi,

mọng. Ngô chín không bị sượng. Xôi có màu trắng vàng, có mùi thơm, vị bùi, béo. Hành chín vàng, thơm, không đắng.

b/ Chả cá Lã Vọng

Món chả cá Lã Vọng tuy hiện nay đã khá phổ biến ở một số thành phố lớn, nhưng chỉ có ở Hà Nội thì món chả cá này mới có một phong cách, bản sắc riêng. Món chả cá này đã có từ lâu, được truyền từ đời này sang đời khác. Từ thời các sĩ phu, văn nhân cuối thế kỉ trước, đến các nhà văn, nhà thơ, nhà soạn nhạc, hoạ sĩ cũng đều đã đến thưởng thức món ăn này. Một nét tinh tế của Nguyễn Tuân, một cái khề khà của Văn Cao, một cái trầm tư của Tô Ngọc Vân, cái nhỏ nhẹ của Vũ Trọng Phụng, và món ăn này đã mang đậm nét văn hoá ẩm thực rất riêng của Hà Nội, vừa là món ăn sang trọng, vừa thi vị mà người dân Hà Thành rất thích được dùng vào những ngày trời lạnh. Cái lành lạnh của khí trời như tan biến đi khi ta dùng món chả cá nướng này. Hàng chả cá Lã Vọng nổi tiếng của Hà Nội nằm ở phố Hàng Mã, nay còn có tên là phố Chả Cá do sự có mặt của quán chả cá nổi tiếng cả nước này. Để thực hiện món chả cá Lã Vọng cần các nguyên liệu: Cá lăng; Mỡ nước; Riềng; Nghệ; Mẻ ngấu; Mắm tôm; Hành hoa; Thì là; Lạc rang; Bún; Hành củ; Dấm chua; Cà cuống, hạt tiêu, chanh, ớt tươi, rau mùi. Thực hiện: *Làm chả:* Cá làm sạch, lọc bỏ xương, da. Thịt cá nạc, thái miếng khoảng 3 × 4 × 0,5cm, ướp kĩ với nước riềng, nước nghệ, mẻ và mắm tôm (lọc bỏ bã), hạt tiêu. Hành hoa, thìa là nhặt rửa sạch, vẩy ráo, cắt khúc khoảng 3 □ 4cm để sẵn.Lúc ăn cặp cá vào gắp tre, đem nướng chín vàng đều trên bếp than hoa, vừa nướng vừa rưới thêm mỡ nước cho cá không bị khô. Nướng xong tháo chả bày vào đĩa, cứ một lượt chả một lượt hành hoa, thìa là. Mỗi thứ vài ba lượt tuỳ theo người ăn và lượng chả nhiều hay ít, cuối cùng rưới vài thìa mỡ sôi lên trên, ăn nóng. *Nước chấm*: vắt chanh vào mắm tôm, lấy đũa quấy sủi bọt, cho thêm ớt và dầu cà cuống vào. *Các thứ ăn kèm với chả cá*: Lạc rang chín xát bỏ vỏ, hành củ tươi chẻ mỏng ngâm với dấm chua, rau mùi và bún. *Cách bố trí một bữa ăn chả cá:* Một đĩa chả cá thật nóng. Một đĩa bún. Một đĩa lạc rang. Một chén hành ngâm dấm. Một đĩa thì là. Mắm tôm để chấm mỗi người một chén riêng. Nếu cần ăn thật nóng suốt bữa ăn thì phải chuẩn bị sẵn một lò than đặt tại bữa ăn để giữ nóng liên tục. Yêu cầu: Chả nướng vàng đều, chín tới, không khô. Dậy mùi thơm đặc trưng của chả nướng. Nước chấm dịu, dậy mùi cà cuống. Cá phải dai, ngấm đều gia vị, vừa ăn.

c/ Phở

Trong văn hoá ẩm thực của các nước trên thế giới, mỗi nước thường có các món ăn tiêu biểu mà khi nói đến, người ta nghĩ ngay đến quốc gia đó. Nếu như Nhật Bản có món Tempura, Ý có món Spaghetti, Ấn Độ có các món cà ri thì người nước ngoài đến Việt Nam

không thể không biết đến món phở. Phở Việt Nam đến nay khá phong phú với nhiều biến tấu như phở bò, phở gà, phở xào mềm, phở áp chảo. Tuy nhiên thông dụng nhất và được nhiều người ưa thích nhất vẫn là món phở bò. Phở bò là nét đặc trưng của ẩm thực Hà Nội. Món phở xuất hiện từ đầu thế kỉ XX với những hàng phở Thìn, phở Đông Mỹ bán gánh, và ngày nay phở đã trở nên rất phổ biến ở mọi miền đất nước, nhưng không nơi nào có phở ngon như ở Hà Nội. Đây là một thức quà rất bình dân, mọi tầng lớp trong xã hội không ai là không biết đến nó. Món ăn này tài tình ở chỗ bất kì mùa nào cũng có thể ăn được và cảm nhận được cái thâm thúy mà phở đã mang lại cho thực khách. Chỉ cần ngửi thấy mùi thơm của phở bốc lên là đã muốn ăn, thấy như mọi cái ngon của đất trời như tụ lại hết trong bát phở. Các hàng phở nổi tiếng của Hà nội hiện nay có thể kể: phở bò truyền thống gồm các loại phở tái, tái nạm, tái gầu... có phở Lý Quốc Sư, phở tái lăn là một biến thể của phở bò truyền thống có hàng phở Thìn trên đường Lò Đúc. Nguyên liệu để nấu phở gồm: Thịt bò loại 1; Xương, đuôi bò; Bắp bò, thịt nạm bò; Sá sùng khô, bánh phở; Nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, gừng, hành khô, hoa hồi, thảo quả, quế chi, tương ớt, ớt tươi, chanh dấm, rau thơm, rau mùi, hành hoa. Thực hiện: Xương, đuôi bò rửa sạch, ngâm nước lạnh 1 giờ, vớt ra đổ nước đi. Cho xương vào xoong cùng với nước lạnh ninh thành nước dùng trong khoảng 12 giờ. Cánh hồi, thảo quả, quế chi rang vàng, giã dập. Sá sùng khô ngâm nở, rửa thật sạch cát, nướng vàng, cho vào túi vải chung với gia vị, cho vào xoong nước dùng. Hành, gừng nướng đập dập cho vào nồi nước dùng, lọc lại nước dùng cho thật trong, cho nước mắm vào, nấu sôi lại rồi cho muối vào, nấu sôi lần nữa rồi cho đường vào. Thịt bò loại 1 lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ. Thịt bắp bò rửa sạch cho vào xoong nước dùng luộc chín mềm, vớt ra để nguội, thái mỏng, to bản. Hành tươi, rau thơm, rau mùi nhặt rửa sạch, thái nhỏ, củ hành cắt khúc dài 12cm, trần qua nước sôi. Bánh phở chần nước sôi rồi bày vào bát, ở trên mặt để thịt bò chín, rắc hạt tiêu, hành tươi, rau thơm, rau mùi, ở trên cùng để hành trần. Nước dùng lọc lấy nước trong, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn, đun sôi, chan ngập nước vào bát phở. Trên bàn ăn bày sẵn tương ớt và dấm (hoặc ớt tươi, chanh quả) tuỳ theo khẩu vị của người ăn. Yêu cầu: Bánh phở không nát, thịt bò mềm, tỉ lệ giữa nước và cái là 3:2. Nước dùng trong, nổi nước có mỡ béo vàng, các nguyên liệu khác có màu sắc tự nhiên. Nổi bật mùi thơm đặc trưng của phở bò, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

d/ Cốm Vòng

Đây là một món quà cổ truyền đặc sắc của dân tộc, một thức quà riêng biệt của những cánh đồng lúa bát ngát xanh của đất nước dâng tặng. Đây là chủ đề mà các nhà văn lớn như Thạch Lam, Nguyễn Tuân đã từng đề cập đến trong tác phẩm của mình khiến người đọc như cảm nhận được cái thi vị, thanh thoát của món quà miền Bắc này. “Cốm mang trong mình cái

hương vị mộc mạc, giản dị, thanh khiết của đồng quê nội cỏ Việt Nam. Món quà này không phải là một thức quà của người ăn vội, phải ăn từng chút ít, thong thả và suy ngẫm, ta mới thấy thu cả trong hương vị ấy là cái mùi thơm của lúa mới, của hoa đồng cỏ nội. Trong màu xanh của cốm có cái tươi mát của lá non. Trong vị ngọt của cốm có cái dịu dàng, thanh đạm của thảo mộc, đồng thời ta cũng cảm nhận được cả hương thơm ướp vào của hoa sen, hoa lúa, những hương vị thanh khiết mà các món quà gần gũi như xôi, như oản không có được".

Mặc dù hiện nay có rất nhiều nơi chế biến món cốm mang đậm nét đặc trưng của địa phương ấy, nhưng nổi tiếng nhất vẫn là cốm Vòng. Ngày xưa món ăn này còn là phẩm vật dùng để tiến vua. Người làng Vòng khi đi bán cốm thường dùng bộ quang gánh rất đặc biệt, quang mây, thúng tre hun vàng, bóng bẩy như đồ mĩ nghệ, nhất là chiếc đòn gánh một đầu uốn cong vút như đầu đao của mái đình, mái chùa trông thật duyên dáng, đẹp mắt. Hình ảnh các cô gái làng Vòng mặc áo dài nâu thắt vạt, quần lĩnh đen bóng, vấn khăn nhung gánh những hạt cốm thơm lừng với chiếc đòn gánh cong vút đi khắp các phố phường Hà Nội đã trở thành một trong những hình ảnh đặc trưng của "Hà Nội" băm sáu phố phường trong lịch sử. Từ cốm hạt, người ta chế biến các món chè cốm, bánh cốm. Để thực hiện món bánh cốm, cần nguyên liệu cho phần cùi bánh là: Cốm tươi; Đường; Nước nóng; Phẩm màu xanh; Lá chuối, lạt buộc, mỡ nước để xoa lá. Phần nhân bánh cần đỗ xanh nguyên hạt; Đường trắng; Dừa nạo sợi; Nước hoa bưởi. Thực hiện: ***Làm cùi bánh:*** Lựa cốm mộc (cốm còn nguyên trấu), không dùng cốm đã hồ, nhặt bỏ thóc, trấu, bỏ cốm vào chậu. Đun nước nóng 80^0C, pha màu xanh (màu thực phẩm) tưới vào cốm, trộn đều, đậy kín chậu để độ 2 giờ. Mang cốm ra trộn với 200g đường làm vỏ bánh. Đặt chảo lên bếp, đổ cốm vào, dùng sạn đảo đều, đun nhỏ lửa, đường trong cốm tan, ngấm hết cho thêm 200g đường vào tiếp tục đảo để đường tan, ngấm mới cho hết số đường còn lại vào, đảo đều cho tan, ngấm hết vào cốm. Gạt than trong bếp ra xung quanh, đậy nắp chảo lại. Khoảng 20 phút sau lấy một ít nếm thử thấy dẻo nhưng hơi giòn là được..***Làm nhân bánh:*** Đỗ ngâm đãi sạch vỏ, đồ chín giã nhuyễn, nắm thành từng nắm to, dùng dao thái cho đỗ tơi ra.Cho đỗ, đường vào chảo, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, xào kĩ, khi thấy đậu dẻo, khô, thử ấn ngón tay vào không dính mới trộn dừa nạo sợi, nước hoa bưởi đều là được. ***Gói bánh:*** Lá chuối tươi trải ra, lau sạch, xoa mỡ nước.Lấy cốm đã xào đổ vào giữa lá, dàn cốm cho mỏng, đều, xúc nhân đổ đỗ 1/2 cốm, đặt nhân cho vuông vắn, lật cốm bên không có nhân úp lên nhân, gấp lá lại, bẻ lá cho vuông thành bánh.Gói thêm 2 lần lá lót giữa và một phần lá to bên ngoài, bẻ gấp cho vuông thành 8 góc. Dùng lạt giang nhuộm đỏ buộc chữ thập là được. Khi ăn lột lá, lấy bánh cho vào đĩa, cắt mỗi chiếc làm bốn. Yêu cầu: Bánh gói đều, vuông thành 8 góc. Bóc lá ra, bánh có màu xanh tươi. Bánh ăn dẻo, nhân thơm, vị ngọt đậm.

e/ Chè kho

Đây là món chè được chế biến thành dạng dẻo bằng đậu xanh đánh, là một đặc sản của đất Hà Thành. Chỉ cần nhìn thấy màu vàng của chè với những hạt vừng được rắc trên mặt ta như thấy được vị ngọt thanh của chè, như ngửi thấy mùi thơm của thảo quả. Những ai phải xa quê nhà, thưởng thức món chè kho có cảm giác như được sống dưới không khí của đất Bắc, như làm dịu đi nỗi nhớ quê. Món chè này thường được dùng trong các dịp lễ, tết, hội hè. Từ xưa cứ mỗi dịp tết Nguyên đán, các gia đình lại chuẩn bị đường mật, bột nếp, đậu, khoai,.....để nấu chè đồng thời với việc chuẩn bị nhiều thứ thực phẩm khác để làm lễ cúng trời đất, tổ tiên và ăn Tết. Trong những ngày cúng giỗ ông bà, cụ kị ở các gia đình, ngoài cỗ bàn rượu thịt, hai món xôi, chè cũng là những thứ không thể thiếu. Còn trong các hội hè, đình đám ở mỗi làng quê, người dân khéo léo chế biến những món chè ngon lành với nguồn sản vật đặc biệt ở địa phương, trong đó món chè kho có đặc điểm ngọt đậm, để dành được lâu. Khách phương xa đã một lần thưởng thức đều không thể quên được món chè này. *"Hỡi cô thắt lưng bao xanh,Có về tỉnh Bắc với anh thì về.Tỉnh Bắc có lịch có lề,Chăm nghề canh cửi, thạo nghề chè xôi". Nguyên liệu làm chè kho gồm* Đỗ xanh xát vỏ; Đường kính; Mứt bí; Vừng trắng; Bột quế (hoặc có thể thay bằng vani). Thực hiện: Đỗ xanh ngâm nở, đem nấu chín nhừ, dùng đũa cả đánh cho đỗ mịn. Mứt bí thái hạt lựu nhỏ. Cho đường vào đánh kĩ, đem đun lửa nhỏ tới khi chè gần khô tay, cho mứt bí vào đảo đều, đến khi chè không dính tay là được, bắc ra cho bột quế (hoặc vani) vào đảo đều. Đơm chè ra đĩa hoặc khay sạch, dàn cho đầy, dày khoảng 2cm, rắc vừng đã rang thơm lên bề mặt chè. Dùng cán lăn nhẹ lên bề mặt chè cho mịn, để nguội. Khi ăn, cắt miếng hình quả trám bày ra đĩa. Yêu cầu: Chè mịn, đặc, khô. Có màu vàng rơm. Thơm mùi của quế (hoặc vani), vị ngọt đậm.

f/ Bún thang

Bún là một món ăn quen thuộc của người miền Bắc, dùng làm bữa ăn phụ hay bữa ăn thay cơm. Miền Bắc có nhiều món bún: bún riêu cua, bún đậu rán, bún ốc, bún chả, bún bung, canh bún cá quả, bún xáo măng thịt vịt, bún chay, trong đó bún thang là món quà sang trọng nhất. Món ăn này thường được làm để thết đãi khách quý hay trong những buổi họp mặt gia đình. Ngoài sợi bún truyền thống như các món khác ra, muốn làm bún thang còn phải có các loại thực phẩm, gia vị phong phú, đắt tiền khác như thịt gà, giò lụa, trứng gà, tôm he, cà cuống, hạt tiêu sọ. Cũng chính vì sự sang trọng, ngon lành của bún thang như vậy, nên người ta ví ăn một bát bún thang bằng uống một thang thuốc bổ. Vả lại, khi sắp sửa một bát bún thang ta phải lấy vào bát mỗi thứ một phần cho đủ lượng, đủ vị như bún sợi, thịt gà thái cả da, thịt ức gà xé sợi, tôm he giã dập, giò lụa thái chỉ, trứng gà tráng thái chỉ, rồi còn nước mắm nhĩ, mắm tôm lỏng, rau răm, hạt tiêu, giống như ông lang bốc một thang thuốc có nhiều vị

thuốc khác nhau. Vì lí do đó, món bún này mới có tên gọi là bún thang.

Nếu như phở Hà Nội ngon ít nơi sánh kịp, là một món quà phổ biến hầu như phố nào cũng có thì bún thang không phải là một món ăn bỗ bã, ăn cho qua, ăn cho xong, ăn cho chặt bụng như các món quà khác. Món bún thang rất đặc biệt, nó khác hẳn những người bạn "đồng hành" đi cùng nó trong ngày, ta có thể gọi nó như một món ăn nhưng cũng có thể gọi nó là một món quà. Với sự phối hợp thật hài hoà, đồng điệu của bún, của nước dùng, của các loại rau thơm, của thịt gà xé nhỏ, của ruốc tôm bông, của trứng tráng mỏng, của hương cà cuống, đã toả ra vị thơm ngon tổng hợp, và khi ta thêm vào bát bún thang một thìa mắm tôm thì mới thật sự làm bật cái mùi vị quyến rũ của bún thang. Vào những buổi sáng tiết thu se lạnh, chỉ mới nhìn bát bún thang bốc khói nghi ngút, ngửi thấy mùi vị thơm độc đáo của bát bún thang là ta như đang được sống ở Hà Nội, hoặc thưởng thức nhãn lồng phố Hiến, dưa hấu Đình Cao, táo Thiện Phiến, tương làng Bần ở tỉnh Hưng Yên với cái nhớ da diết khôn nguôi. Nguyên liệu nấu bún thang gồm Bún; Thịt gà béo; Thịt (thăn lợn); Giò lụa; Mắm tôm; Trứng muối; Trứng vịt; Tôm he khô; Xương lợn; Củ cải khô; Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, mí chính, chanh, ớt tươi, cà cuống, rau răm, gừng. Thực hiện: Thịt gà, thịt thăn luộc chín tới, để nguội, thái chỉ. Xương lợn chặt nhỏ, đun sôi nước cho xương vào luộc qua, vớt ra rửa sạch, cho vào xoong nước lạnh ninh lấy nước dùng, cho thêm củ gừng đã nướng cả vỏ đập dập (cho xương mau mềm). Giò lụa lạng mỏng, thái chỉ. Tôm he bóc vỏ đầu cho vào xoong nước dùng, thịt tôm làm thành ruốc tôm bông. Trứng vịt đánh tan, tráng mỏng, thái chỉ. Củ cải ngâm nước nóng cho nở, trần nước nóng có gừng, vắt ráo nước. Trộn dấm, đường, gừng, nước mắm, ớt vừa ăn. Trần bún: đun nước sôi, thả gừng đập dập, cho bún vào trần qua đổ ra rổ cho ráo nước. Rau răm thái nhỏ. Trứng muối luộc chín, lấy lòng đỏ, thái khoanh mỏng. Cho rau răm lót dước đáy bát, bày bún lên trên (1/2 bát), bày thịt gà, giò lụa, tôm bông, trứng tráng mỗi thứ một góc, ở trên bày trứng muối, chan nước dùng sôi ngập bún là đủ kèm theo một giọt tinh dầu cà cuống. Ăn nóng kèm với các loại gia vị như: chanh, ớt, mắm tôm, củ cải dầm. Yêu cầu: Các nguyên liệu chín, thái chỉ nhỏ đều, tỉ lệ giữa nước và cái là 1:1. Nước dùng thật trong, bát bún có nhiều màu đặc trưng của từng nguyên liệu. Vị ngọt đậm đà, nước dùng nổi mùi thơm của tôm he, cà cuống.

g/ Bánh trôi

Bánh trôi là một thứ bánh cổ truyền của dân tộc ta, nó là một trong những lễ vật thiêng liêng dùng trong những lễ hội, có ý nghĩa nhắc nhở mọi người nhớ tới truyền thuyết xa xưa về cội nguồn dân tộc. Theo truyền thuyết xưa, vua rồng xứ Lạc Việt là Lạc Long Quân kết duyên cùng nàng tiên Âu Cơ, sinh được một bọc 100 trứng, sau mỗi trứng nở thành một người con trai. Thế rồi do giống rồng và giống tiên không thể sống đời với nhau được nên

Lạc Long Quân và Âu Cơ đã chia trăm con ra làm hai nhóm, năm mươi con theo mẹ lên núi, năm mươi con theo cha xuống biển. Trăm người con sau trở thành tổ tiên của trăm dòng tộc Việt, gọi là Bách Việt. Cũng vì vậy mà nhân dân ta mới nhận mình là con Rồng cháu Tiên hoặc nòi giống Rồng Tiên.

Bởi có truyền thuyết đó nên nhân dân ta về sau mới nghĩ ra cách làm một thứ bánh bằng bột nếp gồm nhiều chiếc nhỏ tròn, màu trắng, trong có nhân đường đỏ trông giống như những quả trứng để dâng cúng tổ tiên trong ngày lễ hội, nhằm gợi lại chuyện xưa tích cũ về nguồn gốc dân tộc mình. Theo hội lệ của đền thờ Hai Bà Trưng ở làng Hát Môn (tỉnh Hà Tây), cứ đến ngày hội mồng tám tháng ba âm lịch, dân làng lại làm nhiều bánh trôi, gọi là bánh tù tì, xếp trong những chiếc đĩa làm bằng tre và dán giấy hình hoa sen, mỗi đĩa gồm 49 viên liền nhau như một ổ trứng. Bởi vậy mới có thành ngữ "liền tù tì". Bánh cúng xong đem thả theo dòng sông Hát Giang để trôi về mạn biển. Chính vì những ổ bánh liền tù tì được thả trôi theo dòng nước như vậy nên sau đó nó được mang tên bánh trôi hay bánh trôi nước. Đây là một món ăn đầu vị của người Việt Nam, có vị thơm ngọt rất thanh, không gắt như một số loại bánh khác. Nguyên liệu gồm Bột nếp; Bột tẻ; Đường phên (đường tán); nước hoa bưởi. Thực hiện: Đường phên cắt hạt lựu, kích thước 1 × 1 × 1cm. Trộn đều bột nếp với bột tẻ, rót nước vào bột nhào kĩ, bột dẻo mịn là được. Vê bột thành từng viên nhỏ bằng 1,5cm, ấn dẹt. Cho đường vào giữa, bọc bột kín, vo tròn lại. Đun sôi nước, thả bánh vào luộc. Khi bánh nổi, vớt ra, thả vào nước đun sôi để nguội. Bánh nguội vớt ra bày vào đĩa, khi ăn cho nước hoa bưởi vào. Yêu cầu: Bánh trắng ngà, dẻo, mịn, tròn đều. Thơm mùi gạo nếp và tinh dầu chuối.

h/ Bánh chay

Theo nếp quen khi làm bánh trôi, nhân dân ta thường làm thêm một thứ bánh nữa đó là bánh chay, cũng được làm bằng bột nếp nhưng có nhân đậu xanh nặn tròn dẹt. Đây là món quà ngon tinh khiết nên được rất nhiều người ưa thích, nhất là các cụ bà, do vậy mà có câu:*"Bánh chay bánh trôi mềm môi bà già".* Món bánh này ngày nay được chế biến dưới nhiều hình thức rất khác nhau nên nó ngày càng trở nên phong phú. Nguyên liệu gồm Bột gạo nếp; Đường kính; Đậu xanh; Vừng; Bột sắn; Nước hoa bưởi. Thực hiện: Đậu xanh xay vỡ, ngâm vào nước lạnh từ 4 đến 6 giờ. Vừng rang chín, xát bỏ vỏ. Làm vỏ bánh: Rưới nước vào bột, trộn nhào kĩ tới lúc bột dẻo và mịn là được. Nhân bánh: Đậu xanh đồ chín, giã nhỏ. Cho đậu xanh vào chảo cùng 1 chút dầu ăn bắc lên bếp xào nhỏ lửa tới khi đậu mịn, không dính chảo là được. Nặn bánh: Xắt bột thành từng phần 30 đến 40g. Vê bột tròn, ấn dẹt rồi cho nhân vào giữa gói lớn, vê tròn hình quả cam (hơi lõm giữa). Đun nước sôi, thả bánh vào luộc. Bánh chín, vớt ra bỏ vào nước sôi để nguội. Đường kính hòa với nước đun sôi và bột

sắn, nấu chín để nguội. Trình bày: Vớt bánh bày vào bát, rắc vừng lên mặt bánh. Khi ăn chan nước bột sắn vào bánh, thêm vài giọt nước hoa bưởi.

Yêu cầu: Bánh trắng ngà, viên đều, dẻo. Nước bột sắn trong. Nổi mùi thơm của hoa bưởi và hương nếp, vị ngọt mát.

i/ Ốc bung

Người Hà Nội dù ở nông thôn hay thành thị, hầu hết ai ai cũng thích ăn ốc. Các món ốc đã len lỏi vào những bữa ăn từ nhà nghèo và nhà sang trọng, thậm chí vào cả cỗ tiệc, qua con đường của các bà nội trợ đảm đang. Với món ốc nấu mẻ chuối xanh, bì lợn, đậu phụ và tía tô ăn vào giữa những ngày đông tháng giá có cảm giác như ấm hẳn lên, làm cho người ăn như quên đi cái lạnh đến thấu xương của khí trời Hà Nội. Khi bày món ăn này lên bát trông thì rất đỗi bình thường nhưng khi được thưởng thức, người ăn mới thấy nó hấp dẫn đến nhường nào. Nguyên liệu gồm: ốc nhồi béo; Thịt ba chỉ; Đậu phụ; Chuối xanh; Dọc mùng; Nghệ tươi; Mẻ ngấu; Mắm tôm; Quả dọc; Mỡ nước; Nước mắm, muối, tiêu, mì chính, hành hoa, hành củ khô, tía tô, ớt tươi, riềng. Thực hiện: ốc sơ chế sạch. Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, thái miếng quân cờ. Đậu phụ rán vàng, thái miếng quân cờ. Chuối xanh tước vỏ, thái quân cờ ngâm trong nước, trần qua nước sôi. Nghệ giã lọc lấy nước, mắm tôm, mẻ lọc bỏ sạn, bã. Hành hoa, tía tô rửa sạch thái nhỏ. Ướp thịt ốc với nước mắm, mì chính, hạt tiêu, nước nghệ, riềng, mẻ, mắm tôm. Thịt ba chỉ ướp tiêu, nước mắm, nước nghệ, mì chính. Cho mỡ vào chảo phi thơm hành khô, cho thịt ốc vào xào nhanh tay, trút ra, cho tiếp mỡ vào, đổ thịt đã ướp vào xào săn, cho tiếp muối vào đảo nhanh tay, trút sang xoong, chế nước sôi ngập thịt, cho chuối, nước mẻ đun sôi nhỏ lửa cho chuối và thịt chín gần mềm, cho tiếp đậu đã rán vào đun nhỏ lửa, nêm gia vị, mì chính vừa ăn. Khi thịt, chuối, đậu chín mềm, trút ốc đã xào vào đun sôi lại bắc ra, cho hành hoa, tía tô thái nhỏ vào. Múc vào bát trình bày hoa ớt trang trí cho đẹp. Yêu cầu: ốc chín tới, ăn giòn, các nguyên liệu khác chín mềm, không nát, tỉ lệ giữa nước và cái là 1: 2. Có màu vàng của nghệ. Nổi mùi vị đặc trưng của nguyên liệu, thơm của gia vị, không tanh, vị vừa ăn chua dịu.

j/ Giả cầy

Nếu như món thịt cầy được các đấng mày râu ưa thích thì món giả cầy này được sáng tác ra có lẽ dành cho các bà, các chị không dám thử món thịt chó. Đây là món ăn của mọi người, được nhiều người ưa thích. Với các nguyên liệu chân giò, mắm tôm, riềng, mẻ, bún, rau ngổ tươi non, món giả cầy ngày nay không chỉ để thay thế được món thịt cầy, mà nó đã có chỗ đứng riêng biệt của mình với kĩ thuật chế biến hoàn hảo, điêu luyện, không thể chê vào đâu được. Nguyên liệu gồm: Chân giò; Riềng; Nghệ; Mẻ ngấu; Mắm tôm; Nước mắm, muối, tiêu, mì chính, hành khô, hành tươi, rau răm, rau ngổ, mỡ nước, ớt tươi. Thực hiện: Chân giò cạo sạch, đem thui vàng, cạo rửa lại, chặt miếng vuông quân cờ. Riềng, nghệ giã nhỏ, lọc lấy

nước đặc. Mẻ, mắm tôm lọc bỏ sạn, bã. Ướp thịt chân giò với nước riềng, nghệ, mẻ, mắm tôm, nước mắm, mì chính, muối, hạt tiêu, để ngấm. Đun mỡ nóng già, cho hành khô băm nhỏ vào phi thơm, trút thịt vào đảo cho săn thịt, chuyển sang xoong, chế nước xăm xắp mặt thịt, đậy nắp, đun nhỏ lửa tới khi thịt chín mềm, cho hành hoa, rau ngổ, rau răm thái khúc vào đảo đều, múc ra bát. Dùng với ớt tươi, rau ngổ trang trí, ăn nóng với bún hoặc cơm. Yêu cầu: Thịt chín mềm, nước hơi sánh, tỉ lệ giữa nước và cái là 2:3. Da chân giò có màu cánh gián, nước màu vàng nghệ. Nổi mùi thơm của riềng, mẻ, mắm tôm, vị vừa ăn, chua dịu.

Có thể thấy rằng cũng cùng một đất nước nhưng phong cách nấu ăn của từng miền lại rất khác nhau. Điều này do ảnh hưởng của địa lí, của lịch sử, của quan niệm mà ra, nhất là ảnh hưởng của địa lí, điển hình là cách sử dụng các gia vị, do ở mỗi miền địa lí – khí hậu khác nhau nên những nguyên liệu gia vị cũng không giống nhau, từ đó tạo nên những nét riêng trong những cái chung, làm cho nền văn hoá ẩm thực Việt Nam thêm phong phú và đa dạng, cụ thể nhất là ở miền Bắc, mùa nào thức ấy, không ăn lẫn lộn, cũng như không ăn uống vội vã mà thường ăn chậm rãi, từ tốn như để cảm nhận được hết cái thâm thúy mà món ăn đã đem lại, do vậy mà sự cảm nhận về đồ ăn, về thức uống của họ sâu sắc hơn so với các miền khác. Cái tinh tế trong ẩm thực còn được thể hiện ở bữa ăn của từng gia đình Hà Nội. Bữa cơm này mang một phong cách riêng từ cách bày đặt mâm bát, với món ăn thanh tịnh, đơn giản không đắt tiền cho đến việc phải bày sao cho thật đẹp mắt, thanh lịch mà cao quý. Quả thật không hổ danh là thủ đô ngàn năm văn hiến, là cái nôi của nền văn hoá, với những con người thanh lịch, hiếu khách. "Giỏi mộc giỏi ngoã, không bằng giỏi đũa cả đũa con". Câu phương ngôn xưa lưu truyền ở xứ Bắc hàm chứa ý nghĩa coi trọng công việc nấu nướng và cái sự ăn uống của một vùng đất nước. Một bữa ăn nấu nướng sao cho vừa ngon lành, vừa bổ dưỡng lại vừa tốn ít tiền là điều mà các bà nội trợ luôn quan tâm. Và với người hiếu khách, nhất là người ở Hà Thành thì bữa ăn còn làm đẹp lòng chủ nhà về tính phong lưu, bặt thiệp. Để có một bữa cơm ngon mời khách có khi phải chuẩn bị rất lâu công. Nét tài hoa của người nội trợ chỉ có con mắt tinh đời mới nhìn thấy sự tiềm ẩn trong đó, một điều rất quan trọng là niềm vui, sự say mê sáng tạo của những người nội trợ. Cho dù với một món ăn thanh đạm, người nội trợ cũng phải chắt lọc được cái tinh túy nhất của trời đất.

Xứ Bắc có nền văn hiến lâu đời, lại có kinh đô cổ và thủ đô Hà Nội, người dân miền Bắc vừa làm ăn giỏi, vừa sành trong ăn uống. Với nguồn sản vật dồi dào, bàn tay người nấu khéo léo, tài nghệ chế biến gia giảm thật tinh vi, người xứ Bắc có biết bao món ăn ngon lành nổi tiếng với đặc sản từng vùng như: cơm rang chợ Giàu, xôi nếp cẩm Mơ Thố, cốm non Tổng Dâu,

bánh gai chợ Hồ, bánh giò Phủ Từ, bánh su sê Đình Bảng, chè ngô non Đình Tố, bánh đa Kế.....Có một điều lạ là hầu như ở mỗi tỉnh thành miền Bắc đều có ít nhất một món ăn đặc sản.

Hình A2.1. Món phở tái lăn

Hình A2.2. Món bánh trôi

Hình A2.3. Rau cần xào cá

Hình A2.4. Canh bóng thập cẩm

Hình A2.5. Ốc tần thuốc Bắc

Hình A2.6. Vịt nấu măng khô

? CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày các vùng văn hoá Việt Nam.
2. Nhắc lại đặc điểm tự nhiên và xã hội các vùng văn hoá miền Bắc.
3. Liệt kê các đặc sản ở một số địa phương miền Bắc.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Giải thích các hiện tượng sau đây trong chế biến món ăn miền Bắc dựa trên cơ sở khoa học của dinh dưỡng học và hoá thực phẩm:

1. Tại sao trong món bún riêu, thịt cua có thể đóng thành váng trên mặt nước?
2. Trong các món ăn có dùng cà chua, tại sao xào trước sẽ tạo màu đỏ đẹp cho món ăn?
3. Tại sao khi luộc rau, người miền Bắc thường cho muối vào nước, sau đó đợi nước thật sôi mới cho rau vào, trong khi luộc thì tránh không khuấy trộn nhiều?
4. Hãy phân tích giá trị dinh dưỡng của nước luộc rau dùng làm canh trong bữa ăn gia đình của người miền Bắc.
5. Sưu tầm và trình bày cách thực hiện một số món đặc sản miền Bắc: bún chả, ốc bung, giò thủ, thịt nấu đông.

BÀI NGHIÊN CỨU

Tìm hiểu món ăn miền Bắc và thị hiếu địa phương trên cơ sở điều tra thị hiếu người tiêu dùng.

2.2.3 MÓN ĂN MIỀN TRUNG

2.2.3.1 Món Huế

Người Việt Nam rất có tài trong việc sáng tạo món ăn. Đó là một khoa học và còn là nghệ thuật. Ở mỗi miền đều có cách chế biến món ăn tạo ra những hương vị khác nhau, cách thưởng thức cũng có những nét riêng, vùng này không giống vùng kia. Người miền Bắc sử dụng vị chua từ nhiều loại nguyên liệu khác nhau như me, dấm, mẻ... nhưng độ chua và cay thì ít hơn so với người miền Trung và miền Nam. Người miền Trung sử dụng khẩu vị khá cay và mặn, còn vị ngọt thì không bằng người miền Nam. Nói đến miền Trung không thể không nhắc đến món ăn Huế. Thừa Thiên Huế được xem là một vùng đất khá phong phú về mọi mặt: văn hoá, nghệ thuật và tập quán ẩm thực. Khi nói đến miền Trung người ta thường nghĩ đến xứ Huế, là kinh đô của triều đại phong kiến nhà Nguyễn, là nơi có truyền thống văn hoá đậm đà bản sắc dân tộc. Đây cũng chính là nơi mà văn hoá ẩm thực tạo một nét riêng biệt, nó phát triển đến mức độ tinh tế và trở thành một nghệ thuật trong lựa chọn, chế biến, trang trí và thưởng thức mang đầy tính sáng tạo cũng như chất thơ trong từng món ăn. Ẩm thực Huế có những đặc điểm rất riêng, gần như tách biệt với ẩm thực của các tỉnh miền Trung khác. Cũng dễ hiểu vì Huế có đặc điểm lịch sử là kinh đô, là cung vua, phủ chúa, là nơi mà qua mọi thế kỉ đã hội tụ biết bao tinh hoa vật chất khắp mọi miền đất nước để đạt tới đỉnh cao của văn hoá ẩm

thực. Văn hoá ẩm thực Huế có bề dày rất bền vững, riêng biệt, không thể lẫn lộn với bất cứ một vùng nào khác. Một trong những nét đặc trưng văn hoá của xứ Huế là nền văn hoá ẩm thực hiện hữu đậm đà bản sắc dân tộc. Đối với người dân xứ Huế, việc chế biến món ăn và phong cách thưởng thức được coi là nghệ thuật, phản ánh bản chất con người Huế. Nấu và ăn theo lối Huế là nấu ăn theo kiểu hỗn hợp. Huế là vùng đất của cung đình vua chúa ngày xưa cho nên trong bữa cơm của người Huế, dù là trung lưu hay bình dân cũng đều có khá nhiều món, đó cũng là do theo lề lối xưa để lại. Góp phần tạo nên cái tinh tế trong món ăn Huế không thể nào không nhắc tới gia vị, nhất là vị chua và cay. Nếu nhìn thử hũ mắm cà hay hũ mắm tôm chua là đặc sản của Huế ta sẽ thấy ngay màu đỏ của ớt rất cay nhưng cũng góp phần làm cho món ăn thêm phần hấp dẫn.

Nhiều yếu tố về lịch sử, địa lí, xã hội đã tập hợp lại để hình thành nền văn hoá ăn kiểu Huế, như sự xuất hiện của đẳng cấp quý tộc và trung lưu, sự hội tụ của nhiều dân tộc khắp cả nước mang theo những món ăn đặc sản, sự đa dạng của các loại thủy sản ở sông, đầm, phá, biển... trên địa bàn vùng Huế, các loại rau quả thích nghi với khí hậu gió mùa. Nhưng nổi trội lên tất cả là nề nếp Công – Dung – Ngôn – Hạnh được tu dưỡng từ lâu đời trong tính cách, đời sống tâm hồn của người phụ nữ Huế. Giao lưu Bắc – Nam đã để lại ấn tượng sâu đậm trong văn hoá phi vật chất của Huế, kể cả trong ẩm thực. Ví dụ trong thực đơn Huế có các món như vả trộn, mít trộn, bánh lá... đều có nguồn gốc từ những món ăn của người Mường, trong khi những món ăn làm bằng cá khô, bánh tráng, nước chấm mắm nêm, là cách ăn của người Chăm. Món Huế thể hiện rõ tính đa dạng về khẩu vị của vùng này. Điểm qua di sản văn hoá ẩm thực của Huế, theo con số của nhà nghiên cứu Trần Đình Giản, Việt Nam có 1700 món ăn, trong đó Huế chiếm 1300 món, hiện còn lưu truyền trong dân gian 700 món.

Theo bà Hoàng Thị Kim Cúc, tác giả sách "*Nghệ thuật nấu món ăn Huế*", thực đơn cho một gia đình trung lưu ở Huế cho mỗi bữa ăn có 4 món (không kể món tráng miệng), gồm có: món canh, món tôm cá cua, rau quả, và thịt. Nếu dùng cho cả ăn sáng, ăn chính và ăn dặm, có thể xếp các món ăn Huế thành các nhóm như sau: Nhóm món mặn, Nhóm món chay, Nhóm cháo xúp, Nhóm nem chả, Nhóm dưa mắm, Nhóm bánh mặn, Nhóm bánh ngọt, Nhóm mứt, Nhóm món ăn làm thuốc và Nhóm món ăn cung đình. Sự phong phú của các nhóm món ăn cho phép người nội trợ có thể đổi bữa thường xuyên, kích thích khẩu vị người ăn bằng cảm giác lạ miệng. Đây là một khả năng thuận lợi cho hình thái du lịch gia đình ở Huế. Du khách đến một gia đình Huế có thể được nghỉ ngơi trong một khu vườn yên tĩnh, ăn các bữa cơm gia đình trong vòng một tháng mà không phải dùng lại một món ăn nào đến lần thứ hai. Tất cả các món ăn này đều được nấu theo lối Huế. Bên cạnh đó, cũng có thể chia món ăn Huế thành hai nhóm: Món ăn dân dã và nhóm món ăn cung đình

a/ Món ăn dân dã Huế

Những món dân dã Huế được phản ánh rất chân thực qua ý thức tằn tiện của người nội trợ Huế, biết tận dụng các nguyên liệu để chế biến thành món ăn, như ngồng bông cải trong món ngồng cải chiên, mít non trong món mít non trộn hoặc món cá lẹp rau mưng sử dụng loại rau dại mà dân xứ khác bỏ đi không ăn bao giờ. Các món ăn dân dã dù sử dụng những nguyên liệu rẻ tiền, tận dụng như thế, nhưng việc chế biến cũng hết sức công phu, tinh tế. Cả đến đĩa muối cũng không nằm ngoài: *"Tuy rằng muối sả, rất nhiều công" (Thực phổ bách thiên)*, những món cơm hến phải xử lí những con hến bé xíu chỉ bằng cái móng tay trẻ con, món canh mít phải bóc vỏ, xắt lát những hạt mít, món bánh vả xắt lát từng hột đậu phộng. Một niêu cơm nóng hổi, thơm ngon, khói bốc nhè nhẹ như ẩn hiện một sự lam lũ, nắng mưa dãi dầu, vất vả âm thầm nơi đồng ruộng của người lao động, được đền bù xứng đáng bằng bữa cơm ngon. Điều đó muốn nói lên rằng phải cần cù lao động mới có được miếng ngon, do tự chính bàn tay mình tạo ra. Người Huế rất coi trọng cái nết trong ăn uống, dù là trong bữa cơm gia đình hàng ngày. Đây không chỉ đơn giản là bữa cơm, mà còn là lúc để cha mẹ dạy con cách ăn, cách dọn. Không ngồi sát vào mâm, không dùng đũa quệt miệng khi đã ăn xong, không chọn miếng ngon trong mâm cho mình, phải biết kính trên nhường dưới. Mâm cơm dành riêng cho khách, con cháu trong nhà không được ngồi lẫn lộn. Đối với miếng ăn đừng tham lam ích kỉ, không "tham ăn hốc uống". Đó là lời khuyên dạy không chỉ ở mặt ăn uống mà còn là lẽ sống trên đời. Ông bà dạy cho cha mẹ, cha mẹ dạy cho con cháu, đó cũng là lẽ thường tình, là lời khuyên chí tình chí nghĩa.

Khi ăn một bữa cơm của người Huế, để ý ta sẽ thấy người ta đưa thức ăn vào, nhai chầm chậm, miệng môi kín đáo, ăn mà không để người khác thấy thức ăn trong miệng mình, cũng là phép lịch sự mà còn có thể cảm nhận được cái hương thơm, cái vị đậm đà của món ăn. Trong các bữa cơm đãi khách, người Huế thường dọn cơm cho khách bằng một loại chén rất nhỏ, bởi nguyên tắc của họ cho rằng không nên để khách sử dụng bát to hơn loại bát nhỏ nhất trong mâm. Có nguyên tắc như thế là vì người dân xứ Huế thường đãi khách rất long trọng, bữa ăn phải nhiều món, tuy nhiên những món ăn này không nhiều, chỉ là nếm cho có hương hoa. Cho nên để tạo sự tế nhị trong các bữa ăn, họ không để khách sử dụng loại bát lớn để có thể thưởng thức đủ các thứ trong bữa ăn. Việc sử dụng mâm, bát trong bữa ăn Huế đã trở thành thông lệ, là một phong cách ăn uống đặc trưng biểu hiện sự danh giá mà dân gian xưa đã để lại. Việc chuẩn bị bữa ăn đối với người dân xứ Huế thể hiện một sự đam mê về nghệ thuật. Phong cách ẩm thực của Huế cũng cổ kính như con người Huế, nhẹ nhàng thanh thoát nhưng kín đáo, dịu dàng. Người Huế xem việc nấu ăn, chế biến món ăn như là thú chơi cây kiểng. Có người đã từng nói, hãy nếm thử một bữa cơm, dù là cơm muối của người Huế, bạn

sẽ thấy sự tỉ mỉ trong việc chuẩn bị bữa ăn như thế nào. Bữa cơm muối tức là bữa cơm có sử dụng nhiều loại muối như: muối tiêu, muối ớt, muối mè, muối đậu được sử dụng như một gia vị kèm theo những món ăn chính. Nói chung tiệc cơm muối là xuất phát từ những hạt muối trắng tinh mà chỉ Huế mới có. Nói là cơm muối nhưng cơm phải được nấu từ gạo nàng hương, nấu bằng niêu đất nung làng Phước Tích mới xứng hạt cơm bữa tiệc. Ngoài ra các món ăn được gọi là muối cũng phải qua nhiều cách chế biến khác nhau, có thứ phải rang, có thứ phải hầm ... với cách chế biến tương tự như chế biến các loại nguyên liệu thông thường khác. Tùy theo công thức và phương pháp chế biến mà các món muối có vị đặc trưng riêng biệt, không trùng, không lẫn lộn với nhau. Có người khi nghe cơm muối thì tỏ ra ngạc nhiên, nhưng đến khi được thưởng thức họ lại càng ngạc nhiên hơn bởi nét độc đáo của các loại món ăn được chế biến từ muối. Muối trắng như tuyết mùa đông, muối trộn ớt có màu đỏ rực, muối hoàng yến là muối trộn riềng, muối có màu cốm đen trắng là muối tiêu, muối mè có màu huyền.

Món chay: Có thể thấy phong cách ẩm thực của xứ Huế thật phong phú vô cùng, nhưng ngoài sự phong phú nó còn mang tính hướng thiện thể hiện qua những bữa cơm chay. Cơm chay xuất phát từ các nhà chùa, bởi Huế là trung tâm của Phật giáo nên cơm chay với các món chay ngày càng phong phú, đa dạng. Ở xứ Huế có nhiều món chay lạ, còn ở các thành phố khác như thành phố Hồ Chí Minh chẳng hạn, những món ăn nhà hàng chay hầu như đều do các vị sư người Huế đứng ra đảm trách. Họ lấy các món chay cổ truyền của xứ Huế, sáng tạo nên nghệ thuật nấu các món chay. Ngày nay ở Huế cũng như ở nhiều địa phương khác, cơm chay không chỉ mang tính chất tôn giáo nữa, mà nhiều người, nhiều gia đình từ Bắc chí Nam có thói quen ăn chay ít nhất một lần trong tháng để tỏ lòng hướng thiện, tích đức. Một số khác muốn cải thiện chế độ dinh dưỡng bằng cách tăng nguồn thực phẩm thực vật và giảm các thực phẩm có nguồn gốc động vật. Đó cũng chính là khuynh hướng ẩm thực hiện đại nhằm kéo dài tuổi thọ, hạn chế nhiều căn bệnh thời đại như huyết áp, tim mạch, bệnh gout.

Cơm chay Huế rất được ưa chuộng trong các bữa cỗ, tiệc. Một bữa tiệc chay chuẩn bị và chế biến công phu, phức tạp hơn nhiều so với nấu một bữa tiệc mặn. Phải lựa chọn nguyên liệu thực hiện món chay sao cho phù hợp với tên gọi món ăn. Món chay cũng có giò lụa, chả quế, đùi gà, cá chiên, thịt heo quay nhưng tất cả đều được chế biến từ rau, củ, quả, đậu; được tạo hình và tạo hương vị ngon lành như những món tương xứng trong món mặn. Chính vì thế, tuy một bữa tiệc chay sử dụng toàn nguyên liệu thực vật, nhưng giá thành cũng tương đương như khi thực hiện một bữa tiệc mặn, có khi còn cao hơn nếu dùng những nguyên liệu cao cấp, và trên hết là việc đầu tư chăm chút cho các món ăn chay ngon phải mất nhiều thời gian, công sức hơn.

Bữa lỡ: Từ thời xưa, các bữa ăn, bữa cơm của Huế đã phong phú, đa dạng. Ngày nay cũng vậy, ngoài các bữa ăn chính trong ngày là bữa điểm tâm, bữa trưa, bữa chiều như mọi miền, Huế còn có các bữa ăn khác, đó là bữa lỡ. Hàng ngày, vào khoảng 3 giờ chiều, trên khắp mọi nẻo đường của thành phố Huế ta đều bắt gặp những "o" tay xách, nách mang, trên vai là đòn gánh, gánh những gánh quà bánh đi bán. Các loại bánh đó bao gồm bánh bèo, bánh nậm, bánh bột lọc, bánh ít ram... Họ là những người phụ nữ đi bán dạo, đến bất cứ ngõ ngách nào ta cũng sẽ nghe những tiếng rao ngọt ngào âm điệu Huế làm bừng tỉnh giấc ngủ trưa của mọi nhà. Bánh bèo trong bữa lỡ là một loại bánh mặn, được làm bằng bột gạo tẻ, nhụy tôm chấy, ăn với nước mắm ngọt. Chén bánh bé xíu có độ mềm mà dẻo, người ăn vừa ăn vừa đếm chén, hết cả mâm lớn vẫn chưa thấy no. Bánh bột lọc, một loại bánh mà ai đến xứ Huế cũng muốn ăn cho thỏa thích, còn người Huế khi xa quê hương thì không thể nào quên. Ngoài ra còn có bánh nậm là một loại bánh mà ai cũng thích. Người Huế coi đây là loại bánh lành nhất, người đang ốm bệnh vẫn có thể ăn được mà chẳng phải lo lắng gì. Các loại bánh kể trên cũng được làm mỗi cái chỉ vừa đúng một miếng ăn. Chiếc bánh nậm bằng bột gạo tẻ, khi múc bột cho vào lá chuối, chỉ múc độ một muỗng nhỏ, loại muỗng dành uống cà phê, cũng gói lá chuối cẩn thận, sau đó ép cho dẹp ra, mỏng dính. Ăn như vậy thật là thú vị! Từ lâu người Huế vốn đã có truyền thống trong cái ăn: *"Ăn lấy hương lấy hoa",* ăn cốt để thưởng thức, coi chuyện ăn uống là tầm thường, chê bai những kẻ chỉ xem miếng ăn là quan trọng, như ca dao Việt Nam đã có câu: *"Miếng ăn là miếng tồi tàn, Mất ăn một miếng lộn gan lên đầu",* để chỉ những người *"ham ăn hốc uống",* chỉ vì mất cái ăn mà tức tối, gan ruột lộn lên tận đầu. Hoặc như hai câu thơ trong Cung oán ngâm khúc: "*Vẻ chi ăn uống sự thường, Cũng còn tiền định khá thương lọ là..."*

Bên cạnh các loại bánh phổ biến trên, bánh đúc không nhân được coi là một loại bánh nhà nghèo, ăn với mắm nêm, phù hợp với túi tiền người nghèo mà lại no lâu. Loại bánh dành cho người dư dả trong các bữa lỡ là bánh lá chả tôm. Bánh lá tương tự như bánh nậm nhưng được ăn kèm với chả tôm, được chế biến công phu từ tôm tươi quết nhuyễn với gia vị và đem hấp chín. Huế là nơi có nhiều đầm phá, lớn nhất là phá Tam Giang nên có nhiều tôm, cá. Nhân của các loại bánh không chỉ là thịt như bánh nậm, bánh lá mà còn là tôm như món bánh bột lọc, bánh ít ram, ăn vừa ngon lại vừa thêm chất dinh dưỡng mà không đắt. Ở Huế, ăn bữa lỡ không mất nhiều tiền, đa số các món ăn được dùng vào buổi xế chiều, kể cả ăn vào lúc chạng vạng tối cũng không ảnh hưởng gì lắm đến bữa cơm tối, vì các món trong bữa lỡ không nhiều chất dinh dưỡng, ít béo, ít đạm. Bữa lỡ do đó chỉ là bữa ăn phụ trong ngày, tuy nhiên nếu là người lao động thì không thể thiếu bữa ăn này. Ăn bữa lỡ còn được gọi là ăn hàng. Du khách đến với Huế, dù chỉ đi ăn hàng có một lần cũng khó mà quên được món ăn

cũng như những người đã chế biến ra các món ăn này bằng cả tâm hồn mình.

b/ Món ăn cung đình

Nói đến lối ăn Huế, người ta thường nghĩ ngay đến cung cách ăn uống trong cung đình, vì Huế đã từng là thủ phủ của Đàng Trong rồi trở thành kinh đô của cả nước. Các món cơm và món ăn dành cho vua được gọi là cơm vua, hay còn gọi là món cung đình. Trải dài suốt ba thế kỉ, Huế đã trở thành một trung tâm chính trị, văn hoá, trong đó văn hoá ẩm thực đóng một vai trò quan trọng mà những món ăn cung đình là sự lựa chọn khắt khe và kĩ càng nhất. Theo "*Đại Nam thực lục chính biên, Khâm định đại nam hội điển sự lệ*" viết về việc tổ chức những bữa đại yến của triều đình, thì cỗ bàn tiếp sứ thần hay ban yến cho các thủ khoa đỗ tiến sĩ được chia làm các loại như sau: Đại yến: 161 món, Yến đặc biệt: 50 món, Ngọc yến: 30 món, Cỗ chay nhất đẳng: 25 món, Cỗ chay nhị đẳng: 20 món. Bữa ăn thường ngày của vua thì có ghi rõ: ăn sáng lúc 6 giờ gồm 12 món. Ăn trưa lúc 11 giờ gồm 50 món mặn, 16 món ngọt. Ăn tối lúc 5 giờ chiều gồm 50 món mặn, 16 món ngọt.

Như vậy, mỗi ngày vua được dọn ăn đến 100 món mặn và 32 món ngọt, chưa kể bữa điểm tâm. Các món ăn của vua chúa ngày xưa không phải lúc nào cũng phải có các thứ "kì trân dị thảo" trên rừng dưới biển. Thực phẩm chủ yếu dùng trong các bữa ăn hàng ngày cũng như trong các bữa đại yến cũng chỉ là những vật nuôi và cây trồng thông thường như bò, heo, vịt, gà và rau củ, nhưng được chế biến công phu. Trong các món ăn cung đình dùng để đãi thực khách ngày xưa chỉ có bốn loại đặc sản biển là vây cá, bào ngư, nhu ngư, bóng cá và một thứ quý hiếm khác là yến sào, ngoài ra không có món ăn nào có thịt thú rừng trừ món gân hươu, nhưng hươu là loại động vật có thể nuôi trong nhà. Một số các bữa cỗ cúng tiên đế hay đại thọ của vua thì bắt buộc phải có thịt thú rừng.

Nói tóm lại, có lẽ cái khác nhau giữa các món ăn cung đình, của các gia đình quyền quý ở Huế với món ăn dân dã là cách nấu nướng tinh tế, cầu kì và đặc biệt là cách trình bày trang trí thẩm mĩ để tạo nên sự hấp dẫn về hình thức và ấn tượng màu sắc. Những món lạ của vua chúa thời xưa tuy được chuẩn bị cầu kì, nhưng nguyên liệu để nêm nấu cũng không đòi hỏi phải kì công tìm kiếm, đó có thể là một loại ấu trùng, là con đuông, con nhộng trong dân gian. Hoặc có những món ăn nghe tên thì có vẻ cầu kì nhưng nguyên liệu thì rất đơn giản, chẳng hạn như món "cháo ngũ sắc". Muốn nấu được một tô cháo ngũ sắc cho vua, cần dùng đến nước luộc của 15 con gà. Là thời của vua chúa nên việc bớt giảm đi lượng nguyên liệu nấu tô cháo này có được hay không thì chưa ai dám tùy tiện thay đổi công thức. Gạo dùng để nấu cũng thuộc hạng riêng biệt, ngoài ra món cháo còn gồm nhiều loại đậu như đậu đen, đậu đỏ, mè và hạt kê vàng. Khi múc cháo vào tô phải dùng lá chuối ngăn các thứ cháo có màu sắc khác nhau nhằm không để lẫn lộn. Đợi cháo đặc lại, rút lá chuối ra sẽ được một tô cháo có

năm màu kì lạ trông thật đẹp mắt.

Nói đến ẩm thực cung đình xưa, không thể không nhắc đến các món ăn quý hiếm chỉ dành chua các bậc vua chúa, sứ giả, đại thần trong cung, gọi là bát trân. Bát trân là tám món ăn quý hiếm, gồm:

- *Nem công:* Nem là một món ăn đặc biệt của người Việt được chế biến không qua nấu nướng. Thực phẩm tự chín bằng sự lên men vi sinh do sự tác động của các gia vị có tính nóng (riềng, tỏi, tiêu..) phối hợp vào nguyên liệu chính là thịt nạc giã mịn. Làm nem, nếu biết chọn thịt, nem sẽ dai. ngon. Công là một loài chim có bộ lông đẹp, nó thường sống ở các cây cao hoặc gò cao. Đến mùa sinh sản thường xòe cánh múa các vũ điệu để gọi bạn tình. Con người rất thích thưởng ngoạn các vũ điệu ấy. Việc săn bắt công để cung cấp thịt hàng ngày phục vụ chế biến thức ăn không phải dễ dàng. Vì sao nem công được liệt vào danh mục "bát trân"? Có phải vì thịt công ngon chăng? Điều này cũng chỉ đúng một phần bởi cái ngon của thịt công chỉ như thịt gà. Nhưng thịt công lại có tính giải độc. Khi ăn nem công, thịt công hấp thu vào máu sẽ có khả năng giải các thứ độc tố mà con người lỡ ăn phải. Chính đây là điều then chốt để hiểu vì sao nem công lại là món ăn quý.
- *Chả phụng:* Chim phụng là chim đực. Chim cái được gọi là Hoàng. Loài chim phụng chỉ sống ở núi cao, ít người trông thấy. Thịt chim phụng được giã mịn, nêm gia vị, gói vào lá chuối thật kín rồi hấp chín. Cũng như thịt loài chim công, thịt chim phụng vừa có chất dinh dưỡng, vừa có tác dụng dược tính nhằm bảo vệ tối đa sức khỏe.
- *Da tây ngưu:* Loại thú tây ngưu hay còn gọi là tê ngưu chỉ sống ở trong các rừng sâu, ăn toàn loại cây cỏ có gai. Hình dạng tây ngưu rất xấu xí, do đó tương truyền rằng, mỗi khi ra suối uống nước, tây ngưu nhìn xuống suối, thấy bộ dạng mình xấu xí quá, con vật hổ thẹn quậy cho nước thật đục rồi mới uống. Da tây ngưu rất cứng, dày, duy nhất ở nách của con vật có một đám da rất mỏng. Nếu biết bắn hay đâm vào điểm ấy mới làm con vật chết. Phần da ở nách ấy, ngâm nước cho mềm, nấu thành món ăn rất ngon và bổ dưỡng.
- *Bàn tay gấu:* Gấu đực gọi là Bi, gấu cái gọi là Hùng. Thú vật này có cổ dài, chân cao, đi được bằng hai chân. Gấu có sức mạnh, có thể dùng hai chân trước khuân cả tảng đá lớn. Chúng rất giỏi leo cây, thích ăn mật ong ở các tổ trên cành cao. Lúc đói hoặc lúc trú đông, gấu có thể ở trong hang không ra ngoài, không có thực phẩm thì chỉ liếm bàn tay (hai chi trước) để sống. Bàn tay gấu là một món ăn rất ngon và bổ dưỡng.
- *Gân nai:* Loài nai to hơn loài hươu. Giống nai đực có gạc. Nai ưa sống ở núi. Vào tiết hạ chí, nai đực thường rụng sừng. Sừng non của nai gọi là lộc nhung, là một vị thuốc tráng dương, bổ thận, tăng sinh lực nhưng phải biết cách bào chế và sử dụng. Gân nai lại được

dùng để chế biến món ăn, rất ngon. Khi làm thịt, dùng lửa thui đùi nai, cạo sạch lông. Cho giò vào nước luộc mềm. Dùng dao nhọn xẻ tách gân ra khỏi phần bắp thịt. Cho gân nai vào phiêu trong nước có ít muối và giấm cho trắng. Khi gân đã mềm, cắt khúc, hầm chung gân nai với các nguyên liệu: tôm khô, măng củ đậu, chả lụa... trong nước hầm gà đã lọc trong veo. Nêm gia vị vừa ăn khi các nguyên liệu đã chín mềm.

- *Môi đười ươi:* Đười ươi là một giống khỉ lớn, có thể đi bằng hai chân như người. Theo sách *An Nam chí* thì đười ươi chỉ ưa sống trong hang núi, đi không bao giờ theo một đường nhất định. Muốn bắt được đười ươi, con người phải lừa đặt be rượu và các đôi dép da trên đường chúng đi qua. Giống đười ươi hay bắt chước nên uống rượu rồi mang dép như loài người mà nó đã từng thấy. Lúc này chúng vừa say vừa đi xiêu vẹo, người săn thú mới dễ dàng bắt được. Môi đười ươi rất ngon, dùng chế biến các món sơn hào dâng vua chúa. Ngày nay, giống thú này rất quý hiếm, cần được bảo vệ.
- *Thịt chân voi:* Voi là một loài vật to nhất trong loài thú bốn chân. Nó rất thông minh, lanh lợi. Thịt voi rất nhạt nhẽo - người đời vẫn thường nói "mười voi không được bát nước xáo". Khi voi chết, người ta thường chỉ lấy ngà voi. Ở bàn chân voi có một lớp thịt gân rất mềm, chế biến thành món ăn rất ngon. Nó là một thực phẩm rất khó kiếm nên chỉ dành dâng vua chúa thưởng thức.
- *Yến sào:* Là tổ của loài chim hải yến (én biển), là một thực phẩm quý giá. Việt Nam là một trong 8 quốc gia trên thế giới có yến sào. Yến sào có nhiều loại: yến huyết, quan địa, bài... mỗi loại đều có giá trị chất lượng khác nhau nhưng tất cả đều có giá trị dinh dưỡng cũng như giá trị kinh tế lớn. Bản thân yến sào không phải là một món ăn ngon - mùi yến sào tanh tanh, vị nhạt nhạt nhưng ăn nó sẽ được bồi bổ thần kinh, gân cốt, chữa bệnh kiết, chống suy nhược và kéo dài tuổi thọ. Xưa kia vua chúa chỉ ban yến cho hai đối tượng là các sứ giả đến bang giao với Việt Nam và các vị tân khoa đỗ đầu. Yến sào có thể chế biến các món Chè yến; Chè yến hạt sen; Yến thả; Bồ câu tiềm yến sào.

Ngày nay, trong 8 loại thực phẩm quý hiếm trên chỉ còn yến sào là vẫn dễ dàng tìm kiếm và được phép sử dụng. Bảy thứ còn lại, một số loài đã tuyệt chủng hoặc nếu còn, đều thuộc danh mục các thú vật quý hiếm phải hết sức bảo vệ và gìn giữ. Nhưng chúng ta vẫn còn có thể tái hiện các tiệc cung đình bằng chính những nguyên liệu cao cấp mà nguồn tài nguyên phong phú của Việt nam có thể cung cấp: yến sào, vi cá, bóng cá, hải sâm, cua gạch, tôm hùm, sò huyết, bào ngư để thu hút nguồn khách quốc tế khi họ đến với Việt Nam.

Món ăn Huế thật phong phú với nem An Cựu, chả lụa Thanh Hân, quýt ngọt Hương Cần, bánh khoái Đông Ba, bún bò Gia Hội... và nhiều món ăn phong phú khác mà trong giáo trình không thể đề cập hết. Bên cạnh món Huế, các địa phương khác ở miền Trung có cùng điều kiện khí hậu và địa lí nhưng về ẩm thực lại mang sắc thái hoàn toàn khác hẳn. Ví dụ như giữa Quảng Nam và Huế, cách nhau chỉ một ngọn đèo Hải Vân, mà vị mặn, lạt của hai nơi đã khác xa nhau; cách chế biến món mì Quảng với bún bò Huế chẳng có điểm gì tương đồng, và cùng là món bánh xèo, Huế gọi là bánh khoái cũng có nhiều khác biệt.

2.2.3.2 Món ăn Quảng Nam

Hà Nội ăn uống nghiêm nhặt, chuẩn mực, Huế tinh xảo, còn Sài Gòn thì hào phóng. Là những tỉnh thành chung trong một nước nhưng mỗi nơi lại có những đặc điểm riêng, là nội lực tiềm tàng quý báu trong văn hoá ẩm thực Việt Nam. Cùng là miền Trung, Quảng Nam nằm giữa hai miền Bắc - Nam nhưng lại không pha tạp mà mang những nét đặc trưng, rất riêng biệt, rất Quảng Nam, và có những đặc điểm gần như trái ngược với ẩm thực Huế.

a/ Đặc điểm chung

❖ *No và đậm:* Người Quảng Nam dù giàu hay nghèo khó thì cung cách ăn uống vẫn không có sự cách biệt như một số địa phương khác. Cái chính vẫn là cầu sao cho no đủ. Quảng Nam đất hẹp người đông nên làm thật ăn giả là nhiều. Gạo ngày xưa không đủ ăn nên phải ăn độn khoai độn bắp .... Họ có thể ghế cơm với bất cứ thứ gì có thể ăn được từ khoai, sắn, bắp, có khi còn ghế cả hột mít vào cơm. Người dân xứ Quảng chủ yếu làm nghề nông, phải cày cấy cật lực nên trong ăn uống bao giờ họ cũng chọn và chế biến các món ăn theo nguyên tắc "chém to kho mặn", không cầu kì rườm rà mà cốt để chắc dạ. Món canh ít khi được ưa chuộng mà món ăn chính là thịt cá kho mặn. Món ăn Quảng Nam nào khi chế biến xong cũng phải thấm gia vị thật đậm đà, phần nào do đặc điểm phải lao động nặng nhọc, việc bổ sung chất khoáng trong muối, nước mắm là cần thiết. Vị mặn trong món ăn Quảng Nam thấm sâu nguyên liệu như vùng đất khô cằn này thấm đẫm những hạt mưa hiếm hoi. Đó mới chính là cái no thật, cái no lâu bền. *"Đất Quảng Nam chưa mưa đã thấm, Rượu Hồng Đào chưa nhắm mà đã say"*. Đất Quảng Nam mùa khô thì thật cằn cỗi, một vài cơn mưa không đủ để thấm đất, nhưng vào mùa mưa thì lụt lội nước ngập đến tận mái nhà, cho nên việc chế biến ra món ăn như mắm, khô để lưu trữ dùng cho ngày lũ lụt, thiên tai rất được người dân xứ này xem trọng. Mỗi bữa cơm ở nhà đông người không dám dọn nhiều rau bởi vì có rau thì phải có mắm, mà mắm thì cũng quý như cơm cho nên bữa cơm của thợ cày mà có mắm là rất quý. Tại sao lại nói mắm quý như cơm? Bởi vì mắm được muối từ các loại cá, tôm, tép, dưa,

thơm... để dự trữ dùng cho ngày lũ lụt. Đã ăn no thì phải uống đậm. Người Quảng Nam xưa uống không dùng li tách mà dùng tô lớn, nước uống phổ biến là nước chè nấu bằng lá chè tươi hay chè khô, mỗi lần nấu cả nồi lớn cho cả nhà uống suốt ngày.

Đặc sản Quảng Nam được nhiều người biết đến, đó là món mì Quảng, thể hiện được tính chất "no và đậm" đặc trưng của món Quảng. Mì Quảng có phần nước dùng được nấu từ xương heo, xương gà để tạo vị ngọt như nhiều món ăn có nước khác của Việt Nam, tuy nhiên, cái khác ở đây là lượng nước ít, chỉ săm sắp vừa đủ ngập những sợi mì làm bằng bột gạo nguyên chất. Sợi mì được cán dày và cắt bản lớn. Nguyên liệu trong món mì thì thật là phong phú: có thịt ba rọi, tôm để cả vỏ, rồi thịt gà, đậu phộng rang. Đặc biệt hơn hết là có những miếng bánh tráng nướng giòn bẻ nhỏ cho vào chung trong tô mì.... Vị chủ đạo của tô mì Quảng cũng là vị mặn đậm, ăn với các loại rau sống, bắp chuối, giá và không thể thiếu hương vị rau húng lủi. Ăn tô mì Quảng, người thưởng thức có thể cảm nhận hết được đặc trưng của món ăn cũng như con người Quảng Nam: đậm đà thể hiện trong vị của món ăn, thật thà thể hiện qua chế biến và sử dụng nguyên liệu, ăn chắc mặc bền thể hiện qua việc bày biện.

❖ *Vị ngọt:* Không chỉ ăn mặn, uống đậm, các món ngọt của Quảng Nam quả thật là ngọt gắt. Ngày tết ở Quảng Nam có các loại bánh nổ, báng tổ, bánh in, bánh tét. Riêng bánh tổ dược xem là đặc sản của vùng đất này. Bánh tổ thực chất là một loại bánh của người Tàu nhưng đến bây giờ đã trở thành là một loại bánh của địa phương mà khi nhắc đến bánh tổ ai cũng biết là loại bánh của Quảng Nam, làm bằng bột nếp và có vị ngọt đậm. Ngoài ra Quảng Nam còn có các loại bánh già lam bảy lửa (làm nó phải qua bảy lần trên bếp), bánh rò, bánh tráng ngọt. Các loại bánh này, ngoài một số loại có vị ngọt đậm, còn lại phần lớn đều coi trọng việc chế biến sao cho có thể để dành được thật lâu để ăn dần. Bánh tét Quảng Nam được gói thật chặt, để dành được cả tháng, các loại bánh nổ, bánh già lam bảy lửa có thể để được đến cả năm. Dù là loại bánh nào đi nữa thì cũng không vượt ra ngoài nguyên lí phải cốt để no, vị phải ngọt. Cho nên ngày tết, lễ, nhà nào cũng có cả thúng các loại bánh ăn suốt tháng giêng và còn có thể lâu hơn nữa.

2.2.3.3 Món ăn các tỉnh miền Trung khác

Các tỉnh, địa phương miền Trung, mỗi nơi đều có những đặc sản tiêu biểu như bánh xèo Phú Yên, sò huyết Ô Loan, don Quảng Ngãi, gỏi cá mai Nha Trang. Quảng Nam lại càng phong phú hơn với mì Quảng, mít non trộn, cháo bánh canh cá lóc, bánh tổ, và các món Hội An như cao lầu, bánh đập, cháo bột báng tôm cua, giò heo non...Ngoài Huế và Quảng Nam là hai địa phương lớn mang sắc thái riêng về ẩm thực ở miền Trung, còn có thể kể hai địa phương

phía Bắc Trung bộ và phía Nam Trung bộ, đó là Nghệ An, Hà Tĩnh và Khánh Hòa.

a/ Nghệ An – Hà Tĩnh

Món ăn dân gian Việt Nam, dù là Bắc, Trung hay Nam đều cần phải được coi là một trong những bộ phận văn hoá ăn uống truyền thống. Món ăn dù đơn giản, rẻ tiền nhưng hầu hết đều liên quan đến tính thẩm mĩ của người dân. Món ăn dân tộc đòi hỏi phải hợp khẩu vị, ngon miệng. Trang trí, bày biện chỉ cần dễ coi, không quá xa lạ, tạo hình đẹp mắt, đồng thời nói lên được cái hồn của đất nước, làng quê. Theo tập quán từ bao đời nay, trong những ngày giỗ Tết, cưới xin, ma chay, dân ta quen với việc bày dọn tiệc cỗ linh đình. Người dân Nghệ An – Hà Tĩnh cũng mang truyền thống như vậy nhưng lại có khẩu vị và nét đặc trưng riêng của vùng đất này. Ẩm thực Nghệ An, Hà Tĩnh có thể chia làm hai nhóm gồm các món thường ngày và món cỗ.

Đối với người dân xứ Nghệ, quan niệm ăn uống hết sức dung dị. Bởi đây là vùng đất ruộng cằn cỗi, thiên tai luôn đe dọa, thu hoạch bấp bênh, tất cả những điều rủi ro đó làm cho bất cứ người sản xuất nào cũng có ý thức tằn tiện, cố sao cho trong một vụ, một năm miếng ăn không bị thiếu hụt. Bữa ăn thường ngày của người xứ Nghệ nói chung rất đơn giản, thậm chí kham khổ. Chất bột, chất rau trong bữa cơm là chủ đạo, các thứ khác chỉ là để có vị mặn mòi. Những lúc khó khăn phải ăn khoai, ăn cám là chuyện thường đối với nhiều gia đình nghèo Nghệ An - Hà Tĩnh. Chế độ ăn toàn chất bột và rau như thế cho nên việc thiếu chất dinh dưỡng, nhất là chất đạm là điều tất nhiên phải xảy ra. Người dân xứ này lấy số lượng, tức là ăn nhiều để bù trừ vào chất lượng thức ăn mà họ có được. Vì vậy, chỉ cần ăn no là thấy mãn nguyện, không mơ gì đến cao lương mĩ vị. Cho nên ước vọng của người lao động nông thôn là luôn muốn được no nê, đầy đủ sau những ngày thiếu ăn. Và những dịp lễ, Tết, cưới hỏi, ma chay hay cả những lúc làng xã có việc chính là lúc họ bày cỗ tiệc để ăn uống, càng to càng chứng tỏ uy tín của họ với dân làng. Cỗ Nghệ Tĩnh là một trong những nét đặc sắc của địa phương này. *"Mâm cao cỗ đầy"* là thành ngữ dùng để chỉ phong tục dành cho các bữa cỗ Việt Nam. Người ta đánh giá cỗ lớn, nhỏ tùy thuộc vào số lượng các mâm thức ăn bày ra. Các mâm được xếp chồng lên nhau, do đó mâm càng cao thì cỗ càng lớn. Cỗ Nghệ An - Hà Tĩnh thường đòi hỏi phải có ba lớp mâm. Lớp dưới cùng có bốn bát thường là món xào, miến, chuối, tất cả đều nấu với thịt lợn. Nhà khá giả thì nâng lên thành sáu bát. Lớp thứ hai bày các món khô như giò lụa, giò mỡ, giò lòng ... Đây là lớp thức ăn cơ bản trong cỗ, được bày biện kiểu cách nhất. Sang lớp thức ăn thứ ba là lớp cỗ chè, tức những loại bánh ngọt gồm có bánh ngào, bánh rán và một món chè, thường là chè đậu xanh đặc hoặc chè đậu rang có nước. Ngoài món ăn, Nghệ An - Hà Tĩnh còn có kẹo Cu Đơ là món kẹo nấu với đậu phộng, đổ ra bánh đa mật của người Đức Thọ, Nam Đàn. Hai miếng bánh đa kẹp lại, giữa là vị ngọt đậm của đường tán,

đường mật nấu cho kẹo lại, vị bùi và giòn tan của đậu phộng, vị cay thơm của gừng. Món kẹo Cu Đơ của người dân Nghệ An - Hà Tĩnh là thứ quà quê ít tiền mà người dân nào ở đây cũng biết và ưa thích. Vị kẹo sẽ càng ngon nếu có kèm theo bát nước chè xanh xứ Nghệ "càng chát lại càng ngon" (dân ca xứ Nghệ).

Các món cỗ ở Nghệ An - Hà Tĩnh nấu có kĩ thuật, trình bày công phu nên gia chủ thường phải nhờ vào tài năng của thợ cỗ tức người chuyên nấu cỗ. Mỗi vùng, có khi mỗi làng đều có nhóm thợ chuyên nhận nấu cỗ. Có một số người nổi tiếng nhờ nghề nấu cỗ, quanh năm được mời rước, ít lúc được rảnh rỗi, nghỉ ngơi. Không phải chỉ có cưới xin, giỗ tết hay ngày lễ người dân Nghệ An - Hà Tĩnh mới dọn cỗ bàn công phu, mà còn dọn cỗ khi có những công trình công cộng của làng xã như những ngày đắp đập, làm đường,... dù không có luật lệ nào quy định người ta cũng đua nhau dọn cỗ linh đình như vậy. Đối với những nhà nghèo, bữa cỗ dù có thế nào cũng được châm chước, còn với những gia đình khá giả, việc bày cỗ tiệc mà thua kém thì bị chê bai và buộc phải làm lại.

Ở Nghệ An - Hà Tĩnh các món cỗ bao giờ cũng không thể thiếu món ăn đặc sản, đó là các loại giò. Giò phải được bó khéo tay, dù là giò lòng, giò thủ, giò chân, giò hoa, giò lụa..., tất cả đều phải được thực hiện rất công phu để khi cắt ra từng khoanh đặt lên đĩa có hình hoa lá, có khi còn là hình rồng phượng. Miếng giò trên mâm cỗ không chỉ đẹp mà phải giòn, thơm, ngon và kết dính mịn màng. Theo kinh nghiệm của những người làm nghề giò lụa nổi tiếng, muốn tạo độ dai, giòn, trắng và giữ được lâu, trong nguyên liệu làm giò chả cần có pha chút băng sa tức hàn the, là muối Borat, một loại phụ gia hiện nay nằm trong danh mục các chất cấm sử dụng trong thực phẩm. Hàn the có đặc tính làm thực phẩm trắng, tạo độ giòn, dai và ngăn cản sự phát tiển của vi sinh vật làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm. Tuy nhiên, theo các kết quả nghiên cứu thì hàn the vào cơ thể người không được chuyển hoá, nó tích tụ lại và là mầm mống gây bệnh ung thư cho người sử dụng. Do kém hiểu biết hoặc vì lí do chạy theo lợi nhuận, hiện nay nhiều cơ sở sản xuất giò chả vẫn sử dụng hàn the khi chế biến, điều này gây tác hại rất lớn đến sức khỏe người tiêu dùng. Thực tế, muốn tăng cường độ dai cho các loại giò, có thể thay thế bằng những biện pháp như chọn thịt tươi khi giã giò, giò phải là thịt nạc giã nhuyễn nhằm tăng cường kết dính. Và trên hết vẫn phải là ý thức và kiến thức trong chế biến, kể cả kiến thức trong tiêu dùng của người sử dụng. Những điều này góp phần bảo tồn và phát triển được một món ăn đã tạo nên nét đặc trưng cho vùng đất miền Trung – vùng đất Nghệ An - Hà Tĩnh mà nơi khác không có được.

b/ Khánh Hòa

Nằm sát bên Ninh Thuận, một vùng đất màu mỡ, là địa điểm du lịch nổi tiếng của cả nước - Nha Trang - thành phố của Khánh Hòa với đặc điểm địa lí sát biển, có nhiều đảo lớn nhỏ, do đó phát triển mạnh nghề nuôi yến. Yến sào là một sản vật đắt tiền, không những có giá trị kinh tế cao mà còn là hình ảnh tượng trưng cho cái đẹp, cái cao quý của tình người, là biểu tượng của Khánh Hòa. Đến Nha Trang, du khách có thể thưởng thức các món yến sào ở khách sạn, nhà hàng sang trọng. Yến sào là một món ăn đứng đầu trong bát trân, ngày xưa chỉ có vua chúa mới được dùng hoặc để đãi sứ thần, các vị đại khoa giáp. Hiện nay yến được xem là một món ăn vị thuốc có tác dụng bồi bổ sức khỏe và duy trì tuổi thanh xuân, đặc biệt tốt đối với phụ nữ. Cách chế biến như sau: Tổ yến được ngâm vào nước khoảng hai giờ để chúng tự rã thành sợi. Yến càng tốt thì càng ít bị tan trong nước. Sau đó cho thêm một ít dầu đậu phộng vào khuấy đều để chất dơ và lông chim quyện vào dầu. Vớt bỏ phần chất dơ này đi, những lông chim còn sót lại phải dùng nhíp nhặt cho hết. Dùng một chiếc liễn sứ, cho yến vào đun cách thủy. Tuỳ khẩu vị và ý thích, người ta có thể thêm vào bột sắn dây, miến, nước cốt thịt gà hay thịt bò, nước đường phèn hay hạt sen.... Món quý phái nhất là món yến cách thủy nấu với bồ câu non. Khi hoàn tất, yến được múc ra li chén sứ, thìa, muỗng tốt nhất cũng phải là đồ sứ. Để cơ thể hấp thu chất bổ dưỡng trong yến tốt nhất, người xưa truyền lại rằng: "Ăn yến phải vào buổi chiều. Trước khi ăn cần phải tắm rửa sạch sẽ cho cơ thể được thanh thoát, thư giãn. Mặc quần áo rộng và thoải mái rồi lên giường nằm tĩnh dưỡng chừng 30 phút. Người dùng yến có thể nằm hơi nghiêng, đầu gối cao. Sau đó người nhà sẽ dùng thìa bón từng thìa, ăn một cách thư thả, nhấn nha. Ăn xong cứ tư thế đó mà ngủ một mạch tới sáng, giấc ngủ sẽ rất sâu và không có mộng mị. Ăn yến xong sáng ra nếu ai có bệnh sẽ khỏi; sức khỏe sẽ được phục hồi đến 70%; sinh lực tràn trề, tâm hồn nhẹ nhàng sảng khoái khiến cho ngay cả người dùng yến phải ngạc nhiên đến lạ lùng. Những người khỏe mạnh bình thường thì không thấy món yến có tác dụng rõ nét bằng".

Trong thực tế, yến vừa là một loại thực phẩm vừa là dược chất có nhiều đặc tính quý giúp bồi dưỡng tốt cho sức khỏe. Ngoài yến là đặc sản quý hiếm của Khánh Hòa, đến Nha Trang, khách du lịch còn có thể thưởng thức các loại hải sản tươi ngon như tôm, cua, mực, cá và các loại ốc rất đa dạng như ốc nhảy, ốc bàn tay, ốc giác, con nhum biển..., đặc biệt loại mực một nắng của Nha Trang là loại mực ngon vào loại nhất nhì trong cả nước. Các món ăn nổi tiếng khác có thể kể như nem nướng Ninh Hòa, bún cá Nha Trang, bánh rế Phan Thiết...

1.2.3.4 Các món ngon miền Trung

a/ Bánh bèo tôm chấy

Vào những lúc xế chiều, lang thang trên các con đường ngõ hẹp của thành Huế, người ta thường bắt gặp những người đàn bà luống tuổi trong bộ áo dài đơn giản bước đi thong thả với đôi quang gánh nhẹ trên vai hoặc cắp chiếc thúng nhỏ ngang hông. Họ là những người đi bán bánh bèo, bánh bột lọc, đưa vào tận cổng nhà cho ai gọi mua dùng bữa lỡ. Người dân xứ Huế có thói quen cứ khoảng từ 3 đến 5 giờ chiều là ra cổng đứng đợi mua bánh bèo, loại bánh dân dã mang nặng hương vị Huế và đã trở thành đặc sản Huế. Bánh bèo Huế làm rất đơn giản: gạo xay thành bột mịn, ngâm nước cho có độ dẻo lỏng, sau đó hòa trộn chút ít mỡ nước rồi đổ vào các "chén bông cỏ" nhỏ xíu làm bằng đất xinh xinh. Người làm bánh khi đổ bột vào chén phải thật nhẹ nhàng khéo tay để bánh mỏng và có dáng như một cánh bèo rồi xếp vào khay, cứ 20 chén một khay đặt vào nồi hấp cách thủy. Bánh chín mới đem ra thêm gia vị là tôm chấy dầu hoặc mỡ, cho lên chén bánh khi ăn. Thưởng thức bánh bèo đúng cách là phải ăn bánh trong chính chiếc chén bông cỏ nhỏ xinh, chứ không lấy hết ra đĩa như bánh bèo miền Nam. Bánh bèo Huế ngon là ở nhân tôm chấy được chế biến từ tôm tươi và thứ nước chấm riêng biệt. Đó là nước mắm nhĩ hòa với đường cát, tỏi, ớt và nước nấu từ tôm tươi nên nước chấm vừa có vị ngọt, vừa ngậy béo vừa thơm cay. Ớt trong chén nước mắm ăn với bánh bèo phải là loại ớt xanh, không giã hay xắt lát mà chỉ bẻ đôi, bẻ ba cho vào chén. Cái khéo ở đây là tài pha nước chấm sao cho vừa miệng, không mặn không ngọt mà chỉ thoáng ngọt một vị ngọt mặn tưởng như không phải pha chế từ đường. Nước chấm chuyên dùng cho bánh bèo xứ Huế cầu kì tinh tế hơn cả bát nước chấm bún chả Hà Nội. Nước chấm của bún chả khó pha nhưng nước chấm bánh bèo còn khó pha hơn nhiều. Bánh bèo không có nước chấm ngon thì dù bánh khéo làm cũng thành vô vị. Cái ngon của tấm bánh bèo còn phải cộng hưởng với nước mắm ngon.

Làm bánh đã vậy nên ăn cũng phải có cách riêng, không phải tùy tiện dùng đũa dùng dao mà chỉ dùng độc một miếng tre già vót mỏng như hình một mái chèo nhỏ. Thật tuyệt vời khi người ăn biết dùng cái "que chèo" lách vào tấm bánh, xắn rời ra miếng nhỏ rồi xiên bánh, chấm vào bát nước mắm cay nồng đến tê đầu lưỡi làm cho người thưởng thức có một ấn tượng kì lạ khó quên. Thi vị biết bao khi người Huế đãi bạn bè về thăm chỉ là một bữa bánh bèo ở giữa vườn nhà thoáng mát rợp bóng cây xanh giữa buổi chiều hè, cùng lúc vang vọng câu hò Huế mượt mà của ai đó bay bổng từ mặt sông lên như dàng riêng cho chủ, cho khách phút thư giãn yên tĩnh. Thưởng thức bánh bèo xứ Huế trong không gian như vậy cùng với khách thân quen còn hơn chiêu đãi nơi nhà hàng sang trọng. Khách có được cái cảm giác thân mật trong gia đình, không khí yên bình của ngôi nhà vuờn Huế. Tất cả như thực như mơ, giữa đời thường dung dị mà thơ mộng chắc sẽ nhớ mãi chẳng bao giờ quên. Để thực hiện món bánh bèo tôm chấy cần nguyên liệu bao gồm: Bột gạo; Tôm tươi; Thịt ba rọi, mỡ nước, hành

củ, hành lá; Nước mắm, muối, đường, ớt tươi, tiêu xay. *Thực hiện***:** Thịt cạo rửa sạch, lấy một ít xắt lát mỏng và nhỏ bằng đốt tay cái, đem chiên vàng giòn, vớt ra để sẵn. Bỏ mỡ vào chảo sau đó cho hành củ, hành lá vào phi thơm rồi trút ra chén. Làm tôm chấy***:*** Tôm rửa sạch, luộc chín lột bỏ vỏ, thịt tôm giã dập dùng vá dừa chấy cho tôm bông. Cho chút mỡ vào chảo đun nóng già, phi thơm hành củ, bỏ tôm bông vào đảo đều, nêm vừa muối, tiêu trộn đều, thấy tôm ráo xúc ra để sẵn. Làm nước chấm: Nước luộc tôm lọc nước trong, đun cạn bớt (chỉ đủ để chấm bánh). Cho thêm đường, nước mắm, hạt tiêu, bắc ra để nguội, lúc ăn mới bẻ ớt cho vào. Làm bánh***:*** Hòa bột với nước ấm theo tỉ lệ 1 bột 2 nước, cho thêm chút muối và mỡ nước vào hòa lẫn, đem lọc qua rây cho mượt. Đặt chén bánh vào xửng, khi nước trong nồi đã sôi, múc bột đổ vào chén. Đậy nắp xửng hấp chừng 5 phút, thấy bột trong là bánh đã chín. Lấy khuôn bánh ra để vào chiếc mâm có nước lạnh cho bánh chóng nguội. Đặt khuôn khác vào xửng làm tiếp tục cho đến khi hết bột. Rắc tôm chấy lên bánh, đặt trên mỗi chiếc bánh một miếng thịt chiên vàng. Khi bánh đã nguội dùng que tre mỏng nạy bánh ăn với nước chấm. Yêu cầu: Bánh trắng và trong, bột chín, thơm. Tôm chấy màu cam, không khô, khét. Thịt chiên ăn giòn, không dai. Nước chấm vị dịu, hơi ngọt.

b/ Bún suông cua gạch

Bún cua đặc sản Huế có hai loại: một là bún cua gạch, hai là bún suông cua gạch, chỉ khác nhau ở một chữ "suông" còn tất cả đều như nhau từ màu sắc đến mùi vị, từ nguyên liệu đến cách làm, cách ăn và đều được dùng trong bữa phụ. Bún cua gạch nước trong nổi váng màu đỏ ớt dậy mùi cua bể, vị đậm ngọt; cả hai loại đều có thêm tôm. Bún cua phải chọn cua có nhiều gạch, thịt chắc, mang đi làm sạch, luộc chín gỡ lấy thịt và gạch để riêng. Bún suông cua gạch có nước dùng màu vàng đỏ, cũng ngọt đậm nhưng cay nhiều hơn. Tôm phải giã nhuyễn, ướp gia vị muối tiêu và một ít đường, trộn chung với thịt cua. Khi ăn mới se lại thành từng lọn cho vào nồi nước dùng. Bún suông cua gạch của Huế khác hẳn với bún riêu cua của miền Bắc nấu bằng cua đồng, bún cua của Huế chỉ dùng cua bể mà phải là cua gạch mới ngon, và kèm với tôm, tạo hình thành những cọng "suông" dài trong tô bún. Bún riêu cua ăn kèm với rau muống sống chẻ nhỏ và rau thơm, còn bún cua Huế không cần rau ghém, chỉ cần một ít hành lá rắc lên trên bát bún nóng là đủ gia vị. Cái khác nhau ở hai loại bún là ở nguyên liệu cua bể và cua đồng. Mỗi loại có cái ngon riêng, không thể so sánh được thứ nào hơn thứ nào. Thực hiện: Cua xé mai khêu lấy gạch, nghiền nát. Thân cua luộc chín gỡ thịt. Tôm lột vỏ bỏ vào cối quết nhuyễn, nêm đủ mắm, muối, tiêu, đường rồi cho thịt cua, gạch cua vào quết đều, xúc ra. Vỏ và đầu tôm bỏ vào nước luộc cua đun lấy nước ngọt. Cho mỡ vào nồi khác đun nóng già, phi thơm hành, bỏ ớt bột đảo kĩ, chắc nước cua sang đun sôi (lường cho đủ nước để chan bún), nêm vừa ăn. Lấy muỗng xúc tôm

cua thả vào để nước sôi trở lại cho chín, nêm thêm bột ngọt và hành lá xắt nhỏ. Lúc ăn lấy bún (đã trụng qua nước sôi) ra từng tô, múc thịt cua và nước chan ngập bún, rắc tiêu ngò xắt nhỏ lên trên. Ăn nóng, có nước mắm ớt để ăn thêm. Yêu cầu: Khi nấu xong, nước phải trong, nổi váng ớt màu đỏ cam, dậy mùi thơm của cua. Có vị ngọt đậm đà của tôm, cua, vừa ăn, thịt tôm, cua chín tới, ăn giòn.

c/ Cơm hến

Nhắc tới cơm hến là ta nghĩ ngay đến món ăn có hai nguyên liệu chính là gạo để nấu cơm và hến. Cơm trong món ăn này không phải là cơm bình thường được sử dụng nóng. Cơm trong cơm hến phải là cơm được nấu chín rồi để nguội, còn hến ngon nhất ở Huế là hến Cồn. Sở dĩ được gọi là hến Cồn vì hến sống ở cồn Hến, được bao bọc xung quanh là con sông Hương. Đáy sông Hương quanh cồn là một lớp bùn sâu, là môi trường màu mỡ cho loại hến này sinh sôi, nảy nở. Khi thời tiết thay đổi, dòng nước chảy xiết, hến lập tức lặn sâu xuống đáy bùn để không bị nước cuốn đi, người dân cồn Hến xúc hến đem chế biến và mang đi bán khắp thành phố. Hương vị của tô cơm hến toả ra nhiều nhất là mùi của ruốc và vị cay của các loại ớt. Thời xưa, ở Huế, những người bán món cơm hến này là các "o" mặc áo dài đen cũ kĩ, chiếc nón bài thơ sậm màu và tiếng rao chầm chậm, nhẹ nhàng. Họ gánh từng gánh cơm đi bán mỗi nơi một chút, giá hết sức bình dân, nhưng bữa cơm dân dã, bình dị này rất được mọi người ưa chuộng. Ai đã từng ở Huế hay đến Huế một lần rồi ra đi cũng đều nhớ món cơm hến. Ở Sài Gòn hay Hà Nội cũng có những quán ăn, nhà hàng bán cơm hến, nhưng nguyên liệu ít khi là hến thật ở cồn hến mà thay thế bằng hến các nơi khác hoặc bằng nghêu xắt nhỏ. Để thực hiện món cơm hến, cần các nguyên liệu: Gạo thơm; Hến (Nếu không có hến có thể thay bằng nghêu, tuy nhiên khi luộc nghêu không cho nước thêm và không cho muối vì nghêu thường có vị mặn hơn hến); Mỡ; Thịt heo; Mắm ruốc Huế; Mè trắng, đậu phộng; Sả băm, ớt tươi; Bắp chuối, khế, húng lủi, húng quế, rau răm, bạc hà; Gia vị: muối, bột ngọt, tỏi; Hạt điều màu. Thực hiện: Gạo nàng thơm hay nàng hương được vo sạch rồi đem nấu chín, sau đó trải ra mâm để nguội. Hến cho vào nồi nấu, giữ lại phần nước luộc. Đãi sạch vỏ bằng cái rổ lớn. Thịt hến được xào cùng với thịt heo thái chỉ. Rau sống gồm hoa chuối sứ thái mỏng trộn lẫn với khế chua và rau thơm thái nhỏ. Nước luộc hến cho vào nồi đun sôi, nêm muối, bột ngọt, một ít gừng, có màu trắng đục, chính màu trắng đục đó đã tạo sự hấp dẫn cho món cơm hến. Mè rang vàng, đậu phộng rang giã nhỏ. ớt, tỏi, sả bào băm nhỏ. Mỡ rán lấy tóp mỡ vớt ra, cho tỏi băm, sả vào phi thơm, cho ớt tươi vào đảo đều, múc ra chén. Khế, bạc hà, rau thơm xắt chỉ. Mắm ruốc trộn tỏi băm. Trình bày: Cho 1 nhúm rau vào tô nhỏ, múc cơm vào lưng chén. Múc hến lên cơm, cho tóp mỡ, ớt, mè, đậu phộng, mắm ruốc và chút muối. Chan vào cơm nước hến luộc. Khi ăn trộn tất cả cho đều. Yêu cầu: Cơm mềm, màu sắc các nguyên

liệu đa dạng, thơm mùi các loại rau gia vị và nguyên liệu. Vị vừa ăn, ngọt tự nhiên của nước hến, cay nhiều, không mặn.

d/ Mì Quảng

Nếu ở Hà Nội có món phở Bắc thơm ngon, ở Huế có món bún bò đặc sắc, thì ở Quảng Nam nổi danh với món mì Quảng truyền thống. Khắp làng quê xứ Quảng, từ những nơi dân cư đông đúc, ghe thuyền tấp nập, đến những vùng xa xôi hẻo lánh, trước đây thường cứ một vài nhà là có một cối xay bằng đá để ở sau hè hay bên cạnh mái tranh, và còn có cả lò tráng bánh bằng đất. Cối xay bột và lò tráng bánh là công cụ quan trọng để làm mì. Tuy nhiên, món mì Quảng có ngon hay không lại còn nhờ tài nấu nướng của đầu bếp. Đấu tiên, gạo dùng xay bột phải là thứ gạo lứt, còn lớp vỏ lụa bên ngoài. (Loại gạo này mới chính là nguồn cung cấp vitamin B_1 tốt nhất cho cơ thể, loại gạo xay xát kĩ, tuy trắng đẹp nhưng mất hết vitamin B_1). Chọn được gạo xong, người ta đem ngâm gạo cho mềm, như vậy xay sẽ nhẹ tay hơn. Gạo phải được xay thật kĩ, thật mịn, sau đó múc đổ lên khuôn nồi hơi tráng thành từng tấm bánh tròn, xếp chồng lên nhau để giữ độ ẩm cho bánh không khô trước khi xắt bánh ra thành sợi. Người ta xoa một lớp dầu phộng đã khử chín để mì khỏi dính. Nước lèo ăn trong món mì này có thể nấu từ xương heo, gà, cua, tôm, cá ... Rau sống là nguyên liệu không thể thiếu trong tô mì, thường là rau muống bào hoặc cải xắt nhỏ trộn với bắp chuối non, rau thơm, rau răm và rau húng lủi.

Ăn mì Quảng mà thiếu bánh tráng nướng giòn là đã làm giảm đi ý vị của tô mì. Có người cứ để nguyên bánh rồi cắn một miếng và gắp một đũa mì, có người bẻ nhỏ bánh tráng ra, cho vào tô rồi dùng đũa trộn đều lên. Ở đất Quảng Nam – Quảng Ngãi, mì Quảng được bày bán khắp nơi, từ bến xe, bến đò, các ngã ba, ngã tư, đặc biệt là thành phố Đà Nẵng có những quán mì nổi tiếng lâu đời. Song, mỗi nơi đều có một nét đặc sắc riêng. Làng Thanh Chiêm ở Điện Bàn, Bàu Bàu ở Núi Thành có món mì Quảng tôm, vùng Túy Loan thuộc huyện Hòa Vang có món mì Quảng gà ... Có một lối ăn mì độc đáo của xứ Quảng là mì ghe. Mì ghe hay mì đò là tên gọi nôm na của món mì Quảng bán trên ghe (thuyền). Mì ghe xuất hiện từ rất lâu và in dấu khá đậm nét trong người dân xứ Quảng, nhất là đối với những người cao tuổi. Sở dĩ có sự xuất hiện của mì ghe là vì ngày xưa, xe cộ chưa nhiều, việc đi lại khó khăn, không dễ dàng và thuận tiện như bây giờ. Vì thế, dân buôn bán hay du khách muốn đi xa, mua bán, trao đổi hàng hoá cũng như thăm bà con bạn bè đều dùng phương tiện duy nhất là ghe. Đi ghe, thuyền thường hay đói và mệt. Bởi thế ghe cập bến là khách lo tìm món ăn lót dạ. Người xứ Quảng bản chất "ăn chắc, mặc bền", cho nên họ thường chọn ăn những món no cho chắc dạ. Còn món ăn nào vừa ngon, vừa no, lại vừa hợp túi tiền là điều mà ai cũng mong muốn. Món mì ghe hay mì Quảng bán trên ghe đáp ứng được nhu cầu đó và nhanh chóng trở nên quen thuộc

với mọi người ở đây. Mì ghe thường được nấu từ tôm, cua, cá hay cả sứa biển ..., nói chung là tất cả những nguyên liệu có sẵn và có thể dễ dàng đánh bắt ở ao, hồ, sông.

Để thực hiện món mì Quảng cần các nguyên liệu: Thịt gà, thịt ba rọi; Tôm đất nhỏ; Đậu phộng rang, bánh tráng nướng; Hạt màu điều; Mì Quảng; Nước dùng; Rau sống: chuối, muống, xà lách, rau thơm, húng lủi; Chanh, ớt, Gia vị: muối, tiêu, đường; Hành đỏ, tỏi, nước mắm ngon. Thực hiện: Gà lóc lấy nạc, cho xương vào nồi nấu với 4 lít nước dùng và 1/2 lít nước lã. Nướng hai củ hành đỏ đập dập cho vào. Nấu 30 phút. Thịt ba rọi xắt miếng mỏng, ướp hành tỏi băm, muối, tiêu, đường. Tôm bỏ đầu, cắt đuôi, ướp hành tỏi băm, muối, tiêu, đường. Thịt nạc gà xắt miếng, ướp hành tỏi băm, muối, tiêu, đường. Tất cả các nguyên liệu ướp xong để 15 phút cho thấm. Đặt chảo lên bếp, cho 1/2 chén dầu màu điều vào. Phi hành tỏi cho thơm. Trút tôm vào xào lửa lớn cho chín. Trút ra. Cho thêm dầu màu điều vào chảo, cho thịt ba rọi vào xào săn thịt. Cho tiếp thịt gà vào xào chín. Nêm gia vị vào nước dùng: 1 muỗng canh muối, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng bột ngọt (có thể khuấy bột năng hoặc xay bí đỏ vào tạo độ sánh).Trình bày: Trước hết cho một lớp rau sống vào tô, trụng mì rồi phủ lớp mì lên trên rau. Chan nước dùng đang sôi vào tô mì sao cho nước chỉ vừa thấm vào sợi mì lẫn rau sống. Bên trên là một lớp màu dầu điều, chiếm một khoảng tròn đỏ cam giữa màu vàng mịn của sợi mì. Tiếp theo múc một ít nhân là thịt heo, thịt gà nạc, một ít tôm, cho thêm vào đó tóp mỡ, đậu phộng rang vàng giã nhỏ và một ít bánh tráng nướng bẻ vụn phủ trên lớp mì. Yêu cầu: Tất cả những nguyên liệu như hành lá tươi xắt nhuyễn, chanh, ớt là những phần phụ làm tăng độ béo, thêm vị chua cay, đồng thời điểm thêm màu sắc khiến tô mì chưa ăn đã thấy ngon và hấp dẫn.

e/ Tôm chua Huế

Những người Huế tha hương sau những chuyến thăm nhà thường không quên mang theo một vài thứ hương vị quê hương, trong đó không thể thiếu hũ tôm chua. Du khách trước khi rời Huế cũng muốn mua một vài hũ tôm chua về cho người thân. Tôm chua bây giờ nhiều nơi khác trong nước có thể làm được, nhưng mỗi miền có cách làm khác nhau, chỉ có ở Huế, tôm chua mới có vị ngon mềm và thơm đặc biệt. Tất cả các chợ ở thành phố Huế đều có bán tôm chua nhưng nhiều và ngon thì phải ở chợ Đông Ba. Đến Huế, được mời dùng cơm gia đình hay ăn ngoài quán thường thấy có món tôm chua ăn với thịt heo luộc xắt lát mỏng. Một đĩa thịt ba chỉ luộc chín mềm, một đĩa khế tươi với trái vả và một bát tôm chua nêm đủ gia vị. Bữa cơm Huế như thế thật ấn tượng. Khách thưởng thức món ăn càng thấm thía vị béo của thịt của mỡ, vị ngọt vị bùi của tôm, vị cay của ớt, vị thơm của riềng của tỏi, rồi vị chua khẽ khàng của khế xanh, vị chát phiêu du của vả, vị ngon phảng phất của húng và ngổ ....Tôm chua Huế gây ấn tượng kì lạ và một sắc thái riêng tư. Nguyên liệu để làm mắm tôm chua là tôm đất còn sống;

Muối, riềng, nước mắm ngon, đường; Ớt, tỏi; Rượu trắng. Thực hiện: Tôm lựa loại đều con, cắt bỏ râu, mắt, chân. Rửa sạch, để ráo. Đong một chén tôm, một chén muối cho vào vịm ướp một đêm, sáng hôm sau đem ra trộn đều. Ớt cắt khoanh bỏ hột, riềng gọt vỏ xắt chỉ, tỏi lột bỏ vỏ xắt mỏng. Trộn đều tôm, đường, tỏi, ớt, riềng và rượu trắng xong bỏ vào thẩu, không đổ nước, ướp tôm vào. Lấy lá riềng đậy tôm lại, bịt lá trên miệng thẩu, đậy kín để nơi thoáng mát chừng 10 đến 15 ngày đem ra thử thấy tôm chua là được. Yêu cầu: Tôm mềm, có độ dai, không bị cứng. Màu tôm đỏ cam. Vị mặn ngọt vừa ăn, thơm mùi đặc trưng của mắm và riềng.

f/ Bánh tổ

"Bánh tét, bánh tổ, bánh nổ, bánh in" là những loại bánh truyền thống lâu đời của người Quảng vào ngày tết âm lịch hàng năm. Trong các món bánh, có thể nói bánh tổ chiếm một vị trí vô cùng quan trọng trong các món bánh ngày tết ở đây. Ngày xưa, vào ba ngày đầu xuân, chiếc bánh tổ là thứ không thể thiếu trên bàn thờ tổ tiên của người dân Quảng Nam. Dù giàu, nghèo, sang, hèn, hễ tết đến là thế nào người Quảng cũng cố kiếm đôi ba ổ bánh tổ để bàn thờ. Sự hiện diện của chiếc bánh tổ làm tăng thêm không khí trang trọng đầu năm mới. Bánh tổ, cái tên thoạt nghe vừa dung dị, vừa gợi lên chút gì của quá khứ, được làm từ hai nguyên liệu chính là đường và bột nếp. Đường được sử dụng là loại đường bát, đặc sản của Quảng Nam, thứ đường to bằng cái chén ăn cơm, khá cứng, có màu từ nâu đến đen sẫm. Nếp cũng là loại nếp rất dẻo và thơm. Để thêm mùi vị, người dân đất Quảng dùng thêm mè và nước gừng trong chế biến bánh. Đây cũng là hai thứ nguyên liệu tạo nên mùi vị đặc biệt cho món bánh. Người Quảng ít khi ăn bánh tổ trong ba ngày tết hay khi mới làm xong. Thông thường họ chỉ để dự trữ khi trong nhà hết các loại bánh khác. Lí do này đơn giản là bánh tổ nấu xong rất mềm và dẻo nhưng để chừng 10 ngày mới thấm, mới tăng độ thơm ngon. Có mấy cách ăn bánh tổ: ăn sống, ăn nướng, ăn hấp và ăn chiên. Ăn sống nghĩa là xắt miếng bánh tổ thành lát mỏng và ăn không qua chế biến lại, bột bánh hơi cứng, thơm mùi bột, ăn cũng ngon nhưng không hấp dẫn bằng đem chiên hoặc nướng. Ăn hấp và ăn nướng là hai cách nhằm làm cho bánh nóng và mềm lại trước khi ăn. Nếu muốn ăn nướng thì nướng bánh đã xắt lát trên than lửa hồng. Chiên là cách làm nóng phổ biến nhất. Khi chiên, lát bánh sẽ phồng lên, tỏa mùi thơm ngào ngạt. Bánh tổ chiên kèm theo bánh tráng nướng là kiểu ăn được nhiều người ưa thích. Mùi thơm đặc biệt của nếp, ngọt thanh của đường, vị béo của dầu, cay của gừng ... tạo thành một hương vị đậm đà khó quên.

Qua nhiều thế kỉ, bánh tổ tồn tại mà không ai để ý đến xuất xứ của nó, chỉ biết cứ truyền từ đời nọ sang đời kia rồi thành truyền thống. Bánh tổ trở thành bánh chủ đạo của ngày xuân và là loại bánh đặc trưng của riêng tỉnh Quảng Nam. Có người cho rằng món bánh Tổ có xuất xứ từ

Trung Hoa, cũng có tương truyền rằng, lúc tiến quân ra Bắc đại phá quân Thanh, vua Quang Trung rất lo lắng đến việc giải quyết cái ăn cho tướng sĩ trong suốt chặng đường dài. Vua muốn có một loại lương thực dùng làm lương khô sao cho vừa tiện lợi, vừa đủ chất dinh dưỡng. Chiếc bánh tổ đã ra đời trong hoàn cảnh này. Cho dù có xuất phát từ đâu thì bánh tổ vẫn là loại bánh đặc trưng trong ngày tết cổ truyền ở Quảng Nam và rất được nhiều người ưa thích, được lưu truyền từ xưa đến nay. Để thực hiện bánh tổ, người ta cần chuẩn bị Nếp; Đường bát; Gừng, mè; Rổ tre nhỏ, lá chuối; (Trước khi làm bánh vài ngày, phải chuẩn bị những cái rổ nhỏ đan bằng tre giống như cái rọ buộc mõm trâu. Lá chuối được chọn lựa cẩn thận, cắt ra lót xung quanh rọ). Thực hiện: Nấu đường bát cho ra nước và lọc kĩ, loại bỏ tạp chất. Nếp xay nhuyễn hoặc giã mịn như bột. Rang mè. Trộn nếp và đường, phải trộn thật đều và pha thêm chút nước gừng.Nồi nấu bánh khá to, có chiều cao vừa phải, không sâu quá bánh sẽ lâu chín. Trong nồi đặt một tấm vỉ tre ở giữa, có chu vi bằng chu vi nồi, phía dưới đổ nước cách tấm vỉ khoảng 5cm. Rót hỗn hợp đường nếp vào rọ. Lớp lá chuối sẽ giữ cho hỗn hợp này khỏi chảy ra ngoài. Đặt rọ bánh tổ sống lên vỉ. Đậy chặt nắp nồi, nấu cho bánh chín. Bánh chín nhờ sức nóng của hơi nước trong nồi. Lúc vừa vớt bánh ra, rắc nhanh một lớp mè rang lên trên mặt bánh tổ khi còn đang nóng, mè sẽ dính chặt vào bánh. Đem bánh phơi ngoài nắng độ hai hôm, đến khi nào bánh cứng lại. Cũng có thể để chỗ thoáng, mát cho bánh nguội và khô dần. Yêu cầu: Bánh tổ dùng nguyên liệu khá đơn giản nhưng thành công hay không là nhờ kinh nghiệm của người nấu. Bánh cứng quá hay nhão quá đều không thành công. Bánh ngon nhất là bánh vừa dẻo, mềm mại, thơm ngon.

g/ Bún bò Huế

Huế có nhiều món bún, như bún bò, bún thịt nướng, bún hến, bún sứa, bún cá ngừ... nhưng món bún bò hay bún bò giò heo là được nhiều người ưa thích nhất. Bún bò Huế ở đâu cũng có, nhưng nổi tiếng chỉ quanh quẩn trong thành phố và ba vùng ven: An Cựu, Vĩ Dạ và Kim Long. Các hàng bún Huế lâu đời nhất chỉ có ở chợ Gia Lạc (Phú Thượng, Phú Vang). Gia Lạc là chợ Tết do Định viễn Quận Vương, con vua Gia Long tổ chức, chỉ họp chợ từ mồng một đến mồng ba Tết. Trong phiên chợ có thi tài giữa các hàng bún bò Huế. Hàng nào giật giải thì được nhận biển vàng ghi bốn chữ *"Thập toàn, ngũ đắc"*. Thập toàn là thơm ngon, ngọt ngào, đậm đà, ngon lành, bắt mắt, tinh khiết, bổ dưỡng, giỏi chọn, rành nấu, khéo bày. Ngũ đắc là ai cũng biết, ai cũng mua, ai cũng ăn, ai cũng chế biến được và nguyên liệu tại chỗ.

Bún bò là món ăn bữa phụ nên được xếp vào hàng quà sáng hoặc trưa. Khi có khách ăn, người bán mới cho bún vào tô, bày vài ba lát bò bắp vào tô, trên mặt rắc hành ngò rồi chan nước dùng đang sôi vào tô. Ăn bún bò kèm với hoa chuối thái mỏng, giá sống, mùi tàu, rau húng chấm với nước sả hòa lẫn ớt cay và ăn thật nóng mới ngon. Người Huế xưa ăn bún bò

không kèm rau sống và giá sống. Ngày nay bún bò còn được bổ sung thêm các loại chả Huế, chả cua làm cho món ăn thêm phần đặc sắc. Tô bún bò có vị ngọt đậm, béo ngậy của nước dùng nấu bằng chân giò với thịt bò bắp và sả cây đập dập. Giò heo luộc chín tới để ngoài ăn riêng cùng với thịt bò nạm thái mỏng và to bản. Bún để nấu được loại bún bò này phải là loại bún sợi to, trắng và dẻo. Cũng như phở, trước khi đổ bún ra tô phải cho bún vào vá, nhúng vào nước sôi và xóc cho sợi bún nóng mềm và tách rời riêng rẽ không để dính vào nhau.

Bún bò Huế mùa nào cũng phải ăn nóng, nhất là mùa đông, vì thế mà phải có nồi nấu bún loại chuyên dùng. Xưa kia, nồi nấu bún bằng đất nung, bụng nồi phình to, cổ và miệng nồi nhỏ nhằm giữ cho nhiệt bớt lan tỏa ra ngoài. Mấy năm trở lại đây người nấu bún bò đã thay bằng nồi nhôm cho nhẹ để dễ di chuyển khi gánh bún bán rong. Bây giờ loại nồi nhôm có bụng phình, cổ thót như kiểu nồi đất trở nên hiếm, có lẽ do thị trường ít tiêu thụ nên không sản xuất. Thông thường người ta ăn bún bò vào buổi sáng điểm tâm hoặc khi lỡ bữa trưa, ít ai ăn vào bữa tối hay đêm khuya. Một điều lạ là bún bò phải ăn chính trên đất Huế mới ngon và chẳng bao giờ ăn cho thật no vì người sành đã biết dừng lại ở trạng thái thòm thèm, vì thế mà bún bò Huế ăn mãi vẫn không thấy ngán. Việc chế biến một nồi bún bò đòi hỏi sự tinh tế và dày công. Một điều mà ở những vùng khác không thể thực hiện được là bún bò phải kén bún chợ Tuần, loại bún sợi to, trắng, dẻo không nơi nào bắt chước được. Cũng từ gạo trắng nước trong, nhưng bún chợ Tuần mới làm cho tô bún bò Huế có hương vị thơm ngon đích thực. *Nguyên liệu nấu Bún bò Huế gồm:* Giò heo, thịt bắp bò; Sả, mắm ruốc Huế; Màu hạt điều; Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm ngon; Củ hành đỏ, trái thảo quả; Chanh, ớt tươi, ớt xay; Bún sợi to; Rau sống, rau chuối, giá sống; Hành tây, hành lá, ngò rí, rau răm. Thực hiện: Chân giò chặt miếng vừa ăn. (Nếu dùng thịt giò nạc thì dùng dây để bó thịt giò heo lại cho chắc, khi nấu chín sẽ xắt được miếng thịt to bản và nguyên vẹn, không bị vụn nát. Thịt bò nấu nồi áp suất khoảng 20 phút. Cho thịt bắp bò và giò heo vào nấu chung, hớt bọt thường xuyên. Nấu khoảng 30 phút. Khi thịt bò và giò heo chín mềm thì vớt ra ngâm vào nước nguội cho thịt không bị đen. Mắm ruốc Huế: phi hành tỏi cho thơm, trút mắm vào chảo đảo nhanh tay rồi nhắc xuống ngay, không để mắm sôi trên bếp sẽ làm mất mùi thơm đặc trưng. Cho mắm ruốc Huế vào nồi. Nêm lại nước dùng với 1 muỗng đường, nước mắm, bột ngọt và củ hành tím. Cho màu điều và một ít ớt sa tế để nước dùng có váng màu đỏ cam và vị cay. Thịt bò xắt mỏng, thịt giò heo xắt miếng to bản. Nếu sử dụng chân giò thì trụng lại qua nước dùng cho nóng trước khi múc vào tô. Cho bún vào tô, chần sơ qua nước sôi. Xếp thịt bò xắt mỏng, giò heo lên trên. Chế nước dùng ngập bún, thêm hành tây xắt lát, hành ngò, rau răm xắt nhuyễn, bày chung với ớt sa tế, chanh, ớt tươi, rau sống, giá và rau chuối. Yêu cầu: Bún có nước dùng trong, váng béo màu đỏ cam xen lẫn màu trắng của sợi bún, nâu nhạt của

thịt bò, mùi thơm nồng của sả và gia vị, vị cay, ngọt vừa ăn.

h/ Cuốn diếp

Cuốn diếp là món ăn đơn giản nhưng lại được xếp vào các món cung đình. Vua Đồng Khánh và vua Khải Định cũng như các vương tôn trong triều đại nhà Nguyễn rất ưa thích và thường dùng món này trong các bữa ăn thường ngày bởi được khen là mát và lạ miệng. Nguyên liệu chuẩn bị không nhiều, chỉ cần có tôm bạc, thịt nạc mông, thịt ba rọi, bún, xà lách, cải xanh còn non và rau húng là đủ. Cuốn diếp dùng chung với nước lèo (loại nước chấm của Huế) mà không dùng nước mắm hay mắm nêm. Để làm nước lèo, cần phải thêm một số nguyên liệu phụ gồm gan heo, nước dừa xiêm, chanh, ớt chín, tỏi và một ít đường. Cuốn diếp nhúng qua nước lèo sẽ cảm thấy hương thơm của nước dừa xiêm, vị ngọt của đường cùng với vị chua cay của chanh, mùi thơm, cay của tỏi và ớt. Gan heo bằm nhuyễn cùng với tương cho vào có tác dụng làm cho nước lèo trở nên đặc sánh. Cái khó là biết pha nước lèo sao cho đúng liều lượng, không chua, cay quá và cũng đừng ngọt quá. Quá nhiều đường, nước lèo sẽ lợ khó ăn. Cuốn diếp ăn vào mùa hè là hợp khẩu vị nhất hoặc những ngày hanh khô tháng 9 tháng 10 vẫn thấy ngon. Mùa đông giá lạnh ăn cuốn diếp không thích hợp vì món ăn có tính mát. Chỉ tiếc rằng mùa đông lại sẵn rau xà lách, cải xanh vừa non vừa tươi, còn mùa hè xà lách và cải hiếm hoi nhưng lại là nguyên liệu cơ bản, không có thì không thành cuốn diếp. Tuy nhiên vì thời tiết ở Huế nắng nóng nhiều, phá Tam Giang lại là nguồn cung cấp tôm phong phú nên làm món cuốn diếp chẳng tốn kém là bao. Có lẽ vì vậy mà người Huế thích ăn món cuốn diếp. *Nguyên liệu gồm:* Tôm bạc; Thịt nạc mông, thịt ba rọi; Bún; Xà lách và rau húng. Thực hiện: Xà lách cắt bớt sống lá, rửa sạch. Tôm bóc vỏ, cắt bỏ đầu đuôi rồi luộc chín, cắt dọc làm đôi. Thịt heo hai loại luộc chín, xắt mỏng. Trải lá xà lách ra, đặt tôm, hai loại thịt và bún, rau húng lên trên rồi cuộn lại, to nhỏ tuỳ theo người ăn nhưng đừng cho nhiều bún quá át hương vị tôm thịt sẽ nhạt nhẽo mà không thấy béo. Làm nước lèo: Xào gan, tương cho chín, cho nước dừa xiêm, chanh, ớt, tỏi và một ít đường cho vừa ăn. Yêu cầu: Cuốn diếp đều đặn, đẹp mắt, tôm, thịt vừa chín tới, ngọt thơm. Nước lèo vừa ăn, không bị mặn.

i/ Cá bống thệ rim khô

Ở sông Trà Khúc, đoạn chảy qua Quảng Nam – Quảng Ngãi có đủ các loại cá ngon như cá bơn, cá đối, mỗi loại cho một vị thơm ngon riêng biệt, nhưng ngon hơn hết vẫn là cá bống. Có nhiều loại cá bống: cá bống vồ đầu to, nhiều xương; cá bống găm chỉ to bằng ngón chân cái đen nướng than dầm nước mắm ngon ăn với cơm không biết no; cá bống nhọn và cá bống kèn chỉ to bằng đầu đũa, thân lốm đốm, thịt dai, đem hấp chín kẹp với bánh tráng mè thì không gì ngon bằng; còn muốn kho với nước mắm và tiêu dứt khoát phải là cá bống thệ.

Bống thệ còn gọi là bống cát, to như cá bống vồ nhưng mập, vẩy mề, màu sáng như màu cát sông Trà. Hàng năm, những trận mưa thượng nguồn đổ về sông Trà mang theo một lượng lớn sinh vật phù du là thức ăn lí tưởng của cá, vì vậy cá bống mùa này rất béo. Dân hai bên bờ sông Trà cột những ống tre đục thủng hai đầu thả xuống lòng sông, đến đêm cá chui vào đấy, sáng ra người ta chỉ việc kéo ống tre lên, dốc cá ra. Dân ven sông Trà, cơm hàng ngày chỉ thích ăn cơm gạo mới với rau muống luộc và cá bống kho tiêu. Canh rau muống nấu với cá bống gỡ thịt không thua kém nấu với tôm nõn. Bạn bè đãi rượu nhau chỉ cần đưa đẩy vài món cá bống đã đủ. Trước đây cá bống là một món ăn dân dã của bà con ven sông Trà nhưng ít lâu nay nó đang là thế mạnh nơi khách sạn nhà hàng, được thực khách trong và ngoài nước đánh giá cao. Khách ưa thích món truyền thống dân tộc chỉ cần ăn cơm gạo mới nấu trong niêu với độc nhất món cá bống thệ rim khô với hạt tiêu. Bữa cơm niêu tuy thanh đạm nhưng lại lạ miệng và thực sụ ngon thơm, tự nhiên, trở thành bữa cơm đặc sản ít tiền chỉ có khi tới vùng du lịch Quảng Nam – Quảng Ngãi mới có may mắn được thưởng thức.

Cá bống thệ còn có thể kho (người miền Trung gọi là rim nếu trong món kho có thêm đường) với thịt ba chỉ rất được người Huế ưa thích ăn với cơm trong bữa ăn chính. Cá bống thệ rim khô dù có thêm thịt hay không đều ngon. Nhiều người không muốn kho lẫn thịt mà chỉ kho thuần tuý với đủ thứ gia vị cần thiết, thậm chí với nguyên liệu mỡ nước cũng chỉ hạn chế ở phạm vi một muỗng canh bởi họ muốn thưởng thức cái hương vị nguyên chất của cá bống thệ mà thôi. Cá bống thệ rim khô theo kiểu Huế ăn với cháo đậu xanh nóng hổi thì không gì ngon bằng. Chẳng riêng gì xứ Huế mà hầu hết dân miền Trung đều ưa thích món này. Cá bống là một món ăn ngon mà lại lành cho nên thường dành cho sản phụ. Người ta thường kho cá bống thệ khô rắc nhiều hạt tiêu và thêm chút đường. Tục ngữ có câu: "Cá bống kho tiêu, cá thiều kho mặn" để xác định một phương pháp duy nhất đạt tới miếng ngon. Cá bống có những con bé bằng ngón tay út nhưng cũng có những con lớn bằng cổ tay, gan và trứng cá dù to hay nhỏ đều béo ngậy, được coi như một mĩ vị hiếm hoi.

Món cá bống rim khô mặc dù chỉ là một món dân dã nhưng với những ai phải xa quê lâu ngày đều cảm thấy thiếu vắng khi ở nơi xa nhớ về những bữa ăn đằm thắm tình quê hương. Nguyên liệu đơn giản chỉ cần có Cá bống; Thịt ba rọi; Muối, tiêu, đường; Dầu phộng. Thực hiện: Cá bống mua về, làm sạch ruột, rắc muối cho khỏi hư và xát mạnh cho sạch nhớt. Cho cá vào nồi nước muối ngâm khoảng 20 phút cho sạch.Xếp cá vào nồi đất, nêm nước mắm nhĩ, hạt tiêu xay, đường, muối, ớt tươi và một ít dầu đậu phộng thứ đã đun già với hành khô để khử mùi hoặc mỡ nước. Kho bằng bếp củi, khi nước còn săm sắp, cá cong lên thì giảm bớt lửa, đợi cho khô hẳn, cá ngả màu vàng cánh gián tươi, nước cạn hết và tỏa mùi thơm là được. Nếu kho cá với thịt ba chỉ phải chọn cá bống thệ to đều nhau, cắt làm hai khúc,

thịt ba rọi xắt dày, rau răm ngắt từng lá xếp vào nồi cứ như một lớp rau, một lớp cá đến một lớp thịt, nêm mắm, muối, đường, ớt, nước màu, đun lửa riu riu. Khi cá ngấm gia vị, cho thêm nước sôi ngập cá rồi đun sôi đến khi cạn trở lại. Khi ăn, gắp cá ra đĩa, rắc thêm hạt tiêu cho dậy mùi thơm. Yêu cầu: Cá kho cạn nước nhưng không quá khô, vị hơi mặn, thịt cá săn chắc, thơm ngon, không có vị tanh.

j/ Bánh khoái

Bánh khoái là một món ăn đặc biệt của Huế, dùng làm món ăn no chung với các loại rau sống. Bánh được đổ trong một chảo tròn, đường kính khoảng 15cm, đáy bằng chỉ cao khoảng 2-3cm, bằng gang. Món bánh khoái dùng phương pháp chiên để làm chín, khi hoàn tất được dọn chung với loại nước lèo dùng làm nước chấm từ tương xay và gan heo, một loại nước chấm phổ biến của các món Huế. Bánh xèo miền Trung có hình thức gần giống như bánh khoái, tuy nhiên không cầu kì nhiều nguyên liệu như bánh khoái. Bánh xèo Phú Yên được đổ trong khuôn nhỏ, tôm bắt ở đầm Ô Loan, ăn tới đâu làm tới đó, không đúc sẵn bao giờ. Bánh xèo Phú Yên được coi là món ăn mộc mạc, dân dã mà thực chất rất ngon lành, lôi cuốn nhiều người dân ở đây. Bánh xèo của nhà giàu thì có thêm nấm mèo, nhiều thịt, nhiều tôm, có thêm cả lớp trứng tráng phủ lên trên. Nhà nghèo có khi chỉ đúc chay không nhân thế mà ăn vẫn không chán. Quán bánh xèo trên đường Duy Tân ở Tuy Hoà ngon có tiếng, khách đến ngồi chờ cô chủ dùng sống lá chuối chấm vào mỡ thoa lên khuôn, thêm vài lát thịt và mấy con tôm, sau đó là tiếng "xèo" của bột đổ vào khuôn. Cứ vậy chờ chiếc bánh nào chín là dọn ngay ra cho khách dùng với rau sống và nước mắm chua ngọt.

Cách thực hiện bánh khoái và bánh xèo miền Trung cũng tương tự như bánh xèo của miền Nam, nhưng chiếc bánh khoái và bánh xèo miền Trung nhỏ hơn. Bánh xèo ở phía Nam đúc to trong một cái chảo lớn, có nghệ cho bánh vàng ươm, mỗi cái bánh đầy tôm thịt và còn nấm rơm, trứng.... Cái chất bánh xèo vùng quê xứ miền Trung chẳng còn nét đơn sơ, cũng như kiểu ăn để thưởng thức vị ngon như khi ăn chiếc bánh khoái, mà nó đã trở món ăn cao cấp của người dân thành phố. Cái cách ăn bánh xèo của miền Nam là bốc bằng tay nhưng phải ăn thật nóng, là một món ăn chơi dễ làm, dễ sử dụng, vì giá thành rẻ, lại thơm ngon hấp dẫn người ăn, từ giới bình dân cho đến người sang trọng, tùy điều kiện mà chiếc bánh xèo có thể thêm thắt nguyên liệu chút đỉnh cho phù hợp. Khác với bánh khoái phải ăn bằng đũa, người ăn dùng đũa để "vẽ" (xắn miếng bánh ra) rồi gắp một miếng bánh khoái nho nhỏ cho vào chén, gắp thêm vài lá rau, thêm một lát trái vả xắt mỏng, chấm với nước lèo rồi thưởng thức từ từ độ giòn cùng hương vị của bột, của đậu xanh. Nguyên liệu làm bánh khoái cần có Bột gạo; Đậu xanh; Thịt nạc vai băm nhỏ; Tôm tươi; Nấm rơm; Củ hành tây; Giá sống; Trứng vịt; Dầu ăn; Nước lèo: tương, gan, nếp, đậu

phộng rang; Gia vị: muối, đường; Chảo đổ bánh khoái; Rau sống, khế, chuối chát, trái vả, cải bẹ xanh; ớt xay. Thực hiện: Bột gạo khô, hòa nước cho sệt với tỉ lệ 1 phần bột, 1 phần nước. Nêm muối, để 30 phút cho bột nở; Đậu xanh cà, ngâm, xay nhuyễn; Thịt nạc vai băm nhuyễn, vo thành viên tròn, không ướp gia vị; Tôm cắt bớt râu, mắt, luộc cả vỏ. Nấm rơm cắt lát. Hành tây cắt sợi; Làm nước chấm: Xào tỏi ớt, cho tương vào. Cho đường vào, chế thêm nước. Thịt nạc heo và gan xay nhuyễn cho vào. Thêm nếp, nấu chín, xay nhuyễn. Nấu sôi cho tương sánh lại. Cuối cùng cho đậu phộng rang và mè giã nhỏ. Chiên bánh: Đặt chảo lên bếp, cho một ít dầu vào chảo, dầu nóng cho thịt vo viên vào. Thịt hơi rám chín cho 1 vá bột vào chảo. Cho tôm vào, đậy nắp lại, chờ bột chín, giở ra cho giá, hành tây, nấm rơm vào. Thêm dầu, trứng. Đậy nắp lại chờ các nguyên liệu chín đều.Bánh vàng lấy ra, đổ cái khác. Trình bày: Lấy bánh ra đĩa, dọn nóng với rau sống, khế, chuối chát, trái vả và cải bẹ xanh. Ăn chung với nước chấm. Thêm ớt xay nhuyễn tuỳ khẩu vị người ăn.Yêu cầu: Bánh khoái có màu vàng tươi, bóng mượt. Các nguyên liệu tôm, thịt nổi bật trên nền bột bánh, xen kẽ với những nguyên liệu khác. Bột bánh giòn, xốp, tôm và các nguyên liệu dính vào bánh. Mùi thơm hấp dẫn. Vị vừa ăn, hơi lạt. Nước chấm có vị hơi mặn, ngọt và sánh.

Còn nhiều món ăn và đặc sản xứ Quảng đến nay đã gắn liền với địa danh của vùng đất này, như món cao lầu Hội An, món thịt bò Cầu Mống, thịt luôc cuốn bánh tráng hai da, bún mắm nêm, nước mắm nhĩ Nam Ô, nước chè Phú Thượng, Tiên Phước.... Phong cách ẩm thực của Quảng Nam trải qua bao thế kỉ, từ một địa danh cổ do Lê Thánh Tông đặt ra sau cuộc Nam tiến 1471, cho đến nay vẫn giữ được bản sắc riêng, truyền từ đời này sang đời khác. No và đậm là một lối sống ở đời, là nét đẹp ăn uống chỉ có riêng trong ẩm thực Quảng Nam.

Dải đất miền Trung phải chịu điều kiện khí hậu và địa lí khắc nghiệt. Do vậy, món miền Trung hay cả món Huế được chế biến công phu, tinh tế mà nhiều người đếu cho rằng ăn các món Huế là thưởng thức cái đẹp, cảm nhận cái hồn của Huế, nhưng cũng đều có đặc điểm chung là tận dụng nguyên liệu. Các món Quảng Nam, Quảng Ngãi, Bình Định, Phú Yên thì tận dụng nguyên liệu để chế biến thành những món đơn giản, ăn sao cho đủ, cho no. Với món Huế, tận dụng các nguyên liệu để chế biến những món ăn bình dân, dùng các nguyên liệu rẻ tiền để làm thành mĩ vị cao sang, mang nét quý phái, thi vị. Những món tôm chua Huế, cơm hến, bún bò Huế, tré, bánh lá... là những món ăn bình dân nhưng chế biến cũng rất công phu. Nước dùng của bún bò Huế phải trong như nước dùng của phở, không gia vị cầu kì, chỉ là mắm nhưng phải làm sao cho đậm vị mắm ruốc mà không hôi mùi ruốc, điều này đòi hỏi phải

có một công đoạn riêng cho việc chế biến nước ruốc. Khác biệt so với hai miền Bắc, Nam ở chỗ nó vừa có tính mộc mạc, chân chất với kiểu ăn chắc mặc bền, lại vừa tinh tế, tao nhã trong cách chế biến, bày dọn và thưởng thức.

Cách chế biến món ăn Huế phù hợp với khoa học công nghệ hiện đại. Thức ăn được lên men làm dễ tiêu hoá như nem chua, tré, tương, dưa... Cách ăn hỗn hợp giữa thịt mỡ với khế chua, trái vả, mắm tôm là cả một công thức chắt lọc từ bao đời, gắn liền các chất đạm trong thịt, chất béo trong mỡ với axit và chất tanin trong trái cây chua chát, tạo sự dung hòa dễ tiêu hoá và làm người ăn mất cảm giác ngấy vì thịt mỡ....Có thể dẫn chứng thịt heo ba chỉ luộc chấm với tôm chua ăn kèm rau sống trái vả là một công thức ăn uống Huế cũng như cách làm mực khô xé nhỏ trộn với thanh trà, cá hanh hấp với nấm mèo kim châm, ... Chỉ vài ba món như thế thôi cũng đã thành phong vị, khẩu vị Huế rất đặc trưng và đầy ấn tượng, không phải ngẫu nhiên thành công thức. Trên nền chọn lọc các sản phẩm địa phương mà gia giảm chế biến, trộn hòa thứ này với thứ kia, ăn kèm món này với món nọ một cách khoa học, hợp lôgic. Các công thức hình thành không phải một lúc có ngay mà là kết quả thử nghiệm dài lâu qua nhiều thế hệ mới có được.

Người miền Bắc và người miền Nam thường nói "nấu nướng" để chỉ việc chế biến món ăn, miền Trung lại dùng hai chữ "nêm nấu". Cách dùng từ của miền Bắc và Nam nhấn mạnh đến các nguyên tắc chế biến, mà quan trọng là các nguyên tắc chế biến dùng nhiệt. Cách dùng từ của miền Trung đề cao sự tinh tế trong phối hợp gia vị khi chế biến. Dùng thuật ngữ "chế biến" là có lẽ chuẩn hơn cả vì nó bao gồm tất cả các phương pháp làm chín cũng như quy trình làm ra món ăn. Còn "nấu nướng" hay "nêm nấu" chỉ là một hai cách chế biến hoặc chỉ là một hai công đoạn trong chế biến, tuy nhiên cách dùng từ của mỗi miền nói lên đặc trưng về chế biến của nơi đó. Người miền Trung dùng "nêm nấu" cũng có lí do của nó, khi nấu bất cứ món gì đều không thể bỏ qua công đoạn "nêm", tức là thêm gia vị lúc tẩm ướp hay lúc đang nấu, và đây là công đoạn được xem là quan trọng nhất, quyết định chất lượng món ăn; còn "nấu" là một từ tổng hợp bao gồm đủ mọi phương pháp làm chín chẳng riêng gì phương pháp "nấu" nghĩa đen.

Văn hoá ẩm thực của mỗi miền đất nước đều có một phong cách, đặc trưng riêng biệt, hình thành do tập quán quyết định cách nấu nướng phong phú, không nơi nào giống nơi nào. Ở miền Trung, xứ Huế là nơi có nền văn hoá phát triển nhất do từng là kinh đô phong kiến, nơi hội tụ tinh hoa của các miền. Một trong những đặc trưng văn hoá Huế là nét văn hoá hiện hữu siêu bền đậm đà màu sắc dân tộc. Đối với người Huế, chế biến món ăn với phong cách thẩm mĩ được coi là nghệ thuật ăn uống của người Việt. Việc thực hiện những món ăn của miền Trung mang đặc điểm chung của địa phương nhưng vẫn chú ý đảm bảo dinh dưỡng

trong nguyên liệu sử dụng chế biến món ăn. Phong cách ẩm thực của miền Trung thể hiện một cách sống, lề lối, thể hiện nét độc đáo của con người xứ này. Trong lĩnh vực ăn uống ở miền Trung, ngoài những món ăn thông thường dùng trong các bữa ăn hàng ngày còn có những món cổ truyền nổi tiếng mang màu sắc địa phương. Đó là di sản quý báu mà nhân dân ta đã tiếp thu được của tổ tiên ngày trước, ngày nay đang được duy trì và bảo vệ để cho món ăn Việt Nam có chỗ đứng chắc chắn bên cạnh món ăn các nước khác, tạo thành một nền văn hoá ẩm thực riêng biệt và là niềm tự hào của dân tộc.

Hình A2.7. Bún bò Huế

Hình A2.8. Bánh canh giò heo

Hình A2.9 Bún cá ngừ

Hình A2.10. Bún cá Nha Trang

Hình A2.11. Mì Quảng

Hình A2.12. Cơm trái dừa

Hình A2.13. Cơm sen

Hình A2.14. Nem nướng Ninh Hòa

? CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày một số địa danh ở miền Trung và đặc điểm nổi bật của địa phương đó.
2. Kể tên các danh lam thắng cảnh và di tích lịch sử ở Huế.
3. Trình bày những đặc điểm trong bữa cơm gia đình Huế.
4. Trình bày các đặc điểm ẩm thực Huế.
5. Liệt kê các nhóm món ăn Huế.
6. Thế nào là cơm cung đình Huế?
7. Liệt kê các món ăn đặc sản của Quảng Nam.
8. Trình bày đặc điểm ẩm thực một số địa phương khác của miền Trung.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

1. Giải thích các hiện tượng sau đây trong chế biến món ăn miền Trung dựa trên cơ sở khoa học của Dinh dưỡng học và Hoá thực phẩm:

 Trong món thịt luộc mắm tôm chua Huế, khi luộc thịt phải cho vào nước sôi, nhưng trong món bún bò Huế thì cho vào nước nguội.

 Cơ sở khoa học trong việc phối hợp nguyên liệu nấu món giò heo hầm đu đủ.

2. Sưu tầm hình ảnh và trình bày cách thực hiện một số món ăn miền Trung: mít non trộn, dưa leo trộn, bò thưng, bún cá ngừ Quảng Nam, bún cá Nha Trang, nem nướng Ninh Hòa.

BÀI NGHIÊN CỨU

Vận dụng các hiểu biết về đặc trưng văn hoá ẩm thực Việt Nam để giới thiệu một món ăn miền Trung.

2.2.4 MÓN ĂN MIỀN NAM

2.2.4.1 Khẩu vị

Người miền Nam thường người sử dụng vị ngọt của đường rất nhiều trong món ăn, từ món canh, mặn hay xào và nhất là trong các loại bánh, chè hoặc cả trong các món xôi. Đặc trưng miền Nam có rất nhiều loại bánh mang vị ngọt như bánh men, bánh ít, bánh bò, bánh đậu xanh. Bên cạnh đó miền Nam còn là xứ dừa nên trong món ăn của người miền Nam hay sử dụng nước dừa tươi, nước cốt dừa và cả cơm dừa để làm tăng vị béo, vị ngọt của món ăn. Có khá nhiều đặc sản nổi tiếng của miền Nam dùng dừa trong chế biến món ăn như tép rang dừa, món lươn um, món gà rô ti hay cả trong món tương của gỏi cuốn, nem nướng hoặc món cháo cá.

2.2.4.2 Món ăn thường ngày

Người miền Nam cũng như các miền khác, bữa ăn hàng ngày dùng lương thực chính là cơm. Ở miền Nam, đôi khi bữa cơm được thay thế bằng bữa bún hay bữa cuốn bánh tráng như phần trên đã trình bày. Dù vậy, cơm và các món ăn như canh, mặn, rau cải vẫn là bữa ăn chính của người Việt Nam nói chung và người Nam Bộ nói riêng, chỉ khác trong cơ cấu các món ăn và đặc điểm các món ăn với cơm**.**

a. Các món canh

Miền Nam có khí hậu nắng nóng, nhiệt độ và độ ẩm khá cao, nên ngoài món kho, nấu, bao giờ cũng có thêm món canh trong bữa ăn. Với đặc thù khí hậu Nam Bộ nắng nóng, chuyện ăn uống ngoài việc phải kích thích khẩu vị còn phải bổ sung nước cho cơ thể. Ở vùng đất này, công việc lao động chủ yếu là lao động ngoài nắng, trên sông, trên biển,... nếu bữa cơm không có món nước thì không thể nào ăn nổi. Do đó món canh cũng là món chính trong bữa ăn của người Việt ở Nam Bộ. Cũng bằng những thứ thực phẩm kể trên, người ta nấu nhiều món canh khác nhau, nhưng trong các món canh thì món canh chua được coi là phổ biến, là đặc trưng của món ăn Nam Bộ. Hầu như người dân miền Nam nào cũng rất thích ăn cơm với canh chua. Vào mùa nóng, bữa cơm có thêm món canh chua thì không chỉ tạo cảm giác ngon miệng mà còn có tác dụng giải nhiệt, kích thích khẩu vị và làm giảm bớt mệt nhọc sau một ngày lao động nặng nhọc, căng thẳng. Món canh chua có vị đặc trưng cơ bản là vị chua không thể nào thiếu ngoài nguyên liệu tôm, cá, nghêu.... Canh chua miền Nam sử dụng vị chua của trái me, trái bần chín, trái khế, hay lá giang. Ngoài ra trong canh cần phải có thêm nguyên liệu thực vật là các loại rau: rau muống, bạc hà, bắp chuối, giá, rau nhút, hoa so đũa, bông điên điển, lá me non....; các loại đậu: đậu bắp, đậu rồng,... rồi thêm thơm, cà chua, rau gia vị là các loại ngò gai, rau om... Món canh chua chủ yếu có vị chua, còn các loại nguyên liệu sử dụng nấu thì khác nhau và thay đổi tùy theo ý thích của người ăn.

b. Các món kho, nấu

Người Nam Bộ với đặc thù lao động nặng cần nhiều năng lượng, do đó việc ăn uống cũng cần có những món mặn, món kho, nấu giúp cho bữa cơm đậm đà, ăn nhiều cơm và vì vậy sẽ làm lâu đói hơn. Không chỉ riêng ở Nam Bộ mà Trung Bộ và Bắc Bộ cũng có các món kho, nấu nhưng món kho – nấu của Trung Bộ và Bắc Bộ khác biệt so với Nam Bộ. Ở Nam Bộ các món ăn kho – nấu thường có vị ngọt, mặn và sử dụng nhiều chất béo (của dừa hay dầu mỡ), còn Trung Bộ và Bắc Bộ chỉ có vị mặn và không béo. Dù là kho hay nấu, người Nam Bộ thường có thói quen dùng nước cốt dừa làm chất béo thay cho dầu mỡ. Chất béo từ dừa là một loại đạm thực vật chủ yếu và không thể thiếu trong hầu hết các món ăn nơi đây. Nhất là đối với những vùng trồng nhiều dừa như Tiền Giang, Bến Tre, người ta dùng dừa kho cá, rim tôm, kho thịt, nấu các món hầm, món khìa, thậm chí sử dụng dừa trong nấu xôi, nấu cháo, nấu cơm. Người ta nạo dừa khô, nhồi với nước nóng để vắt, lọc lấy nước béo và thơm để nấu ăn. Chất béo của dừa vừa thơm vừa dịu nhưng không ngấy. Món "cá kho tộ" là món ăn thường ngày của người Việt ở Nam Bộ. Cá được kho với rất nhiều tiêu trong một cái tô đất hoặc nồi đất đặt trực tiếp lên bếp than hồng, thêm nước mắm. Cá khô tộ được ăn kèm với rau luộc (đọt rau lang, đọt bầu, đọt bí) hoặc bầu non luộc, hay với các loại rau hái trong vườn: càng cua, rau đắng, cần nước. Ngoài ra còn có tôm được bắt ngoài ruộng, dùng rang khô với muối, để nguyên cả đầu đuôi ăn kèm với nước mắm ớt, thêm trái xoài sống bằm hay xắt sợi hoặc ăn với vài lá me non đầu mùa. Món tôm rang với nước cốt dừa có vị ngọt và béo ngậy cũng là món ăn mà người dân Nam Bộ nào cũng thích, là món đặc trưng của miền đất trồng nhiều dừa như Bến Tre. Món lươn tay cầm là một món ăn rất đặc sắc, có hương vị của lá lốt, nước cốt dừa. Món ăn được dọn ra trong một cái tay cầm bằng đất, một loại nồi khá phổ biến trong chế biến món ăn miền Nam, tạo nên nét quê chân chất và dân dã cho món ăn này. Trong bữa ăn hằng ngày, các món ăn này được chế biến từ các loại thực phẩm động thực vật khác nhau, có cả những món ăn được chế biến từ các loại hải sản biển tươi sống: tôm, cua, cá, mực. Riêng đối với các loại cá đồng thì cá lóc là loại cá được ưa thích. Cá lóc và một số loài cá đồng khác như cá rô, cá kèo, cá bống, cá trê, hoặc có khi là một mớ cá nhỏ với đủ chủng loại (gọi là cá hủng hỉnh) đem kho và được gọi là "cá kho tộ".

Trên đây là những món ăn khá quen thuộc và rất thông dụng đối với người dân Nam Bộ. Đây là những món ăn mang tính truyền thống, mặt khác, người Việt trong quá trình đi tìm vùng đất mới đã sáng tạo nhiều món ăn khác có cách chế biến và cách thưởng thức độc đáo. Những món ăn mới này có nguồn gốc thực phẩm từ các loại động vật nhỏ: con đuông, dế, chuột đồng, dơi, cóc, rùa, rắn.

c. *Các món ăn làm từ nguyên liệu vùng khẩn hoang*

Do đặc điểm là vùng đất mới được khẩn hoang, sản vật thiên nhiên phong phú, người dân ở đây sử dụng mọi sản vật xung quanh để chế biến món ăn, trong đó có những nguyên liệu lạ lùng từ các loại côn trùng hay những loài động vật nhỏ sống hoang dại. Đặc biệt đối với các loại côn trùng như đuông, ong, dế cơm là những nguyên liệu chế biến món ăn rất đặc sắc mà một số nước lân cận Việt Nam cũng có thói quen sử dụng, thậm chí phát triển thành một ngành công nghiệp chế biến các món ăn từ côn trùng như Thái Lan, Cam pu chia. Hiện nay có những khu chợ chuyên bán các loại côn trùng chế biến sẵn này. Ở Việt Nam, một số nguyên liệu loại này từ lâu đã được sử dụng trong dân gian nhưng để trở thành một ngành công nghiệp chuyên chế biến các món ăn từ côn trùng như các nước lân cận thì vẫn chưa có, tuy vậy đây vẫn là những món ăn đặc sắc có tính truyền thống của miền Nam Bộ.

Đuông: Đuông là một loại ấu trùng được xem là món ăn vừa ngon vừa bổ, rất được ưa thích và ca ngợi.của miền Tây Nam Bộ. Đuông sống trong ngọn cây dừa, cây chà là, cây đủng đỉnh. Người ta còn nuôi đuông ở cây mía để ăn. Đuông ăn mầm non tinh chất và tươi nhất, chỉ sống bằng chất bổ dưỡng của cây nên thịt đuông ngọt, có vị béo và rất thơm. Những người sành ăn chỉ cần nhúng đuông vào bột và chiên bơ là đã có một món ăn ngon, đơn giản hơn là nướng trên lửa than và ăn chung với các loại rau dại. Ngoài ra còn có thể dùng đuông nấu cháo với nước cốt dừa hoặc hấp với xôi.

Dế cơm: được bỏ chân, cánh đi, dồn hạt đậu phộng vào bụng rồi đem chiên với mỡ, trở thành một món ăn chơi cho mùa mưa – là mùa dế sinh sôi nảy nở mạnh nhất. ***Ong***: Ở những vùng rừng tràm Cà Mau – Minh Hải, Rạch Giá – Hà Tiên xưa, người ta thường ăn ong non. Ở đây ong làm tổ rất nhiều, nghề lấy sáp, mật và ong non ở nơi đây đã một thời thịnh vượng.

Chuột đồng: là nguồn thực phẩm rất dồi dào ở miền Nam, tập trung nhiều nhất và nổi tiếng nhất là ở những vùng chuyên canh lúa của đồng bằng sông Cửu Long như Đồng Tháp, An Giang, Long An,... Từ chuột đồng, người ta chế biến nhiều món ăn đặc sắc như chuột xé phay, chuột ướp ngũ vị, chuột khìa nước dừa, chuột đút lò và có cả mắm chuột, khô chuột. Vào mùa mưa, thịt chuột được sơ chế và được bày bán khắp các chợ quê và chợ tỉnh của vùng đồng bằng sông Cửu Long.

Dơi: Ở những vùng trồng nhiều cây ăn trái là nơi tập trung sinh sống của dơi. Thịt dơi rất thơm ngon sau khi loại bỏ các hạch xạ ở nách và dưới cánh. Ngoài ra huyết dơi cũng là món quý có tác dụng làm hạ nhiệt và sáng mắt. Dơi được chế biến thành các món ăn như: dơi xào lăn, dơi bằm viên ướp sả,.... Dơi có nhiều ở tỉnh Sóc Trăng, đặc biệt là địa danh chùa Dơi. Hiện nay việc săn bắt và dùng

dơi làm thực phẩm đang bị nghiêm cấm do dơi là loài bắt chuột, có lợi cho môi trường. Việc săn bắt dơi làm thức ăn gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến môi trường và cân bằng sinh thái. ***Cóc***: Thịt cóc từ lâu được coi là thuốc hạ nhiệt, chống còi xương, suy dinh dưỡng. Cóc được dùng chế biến món ăn sau khi đã loại bỏ lòng và trứng đi vì các thứ đó rất độc. ***Rùa***: có nhiều ở Nam Bộ, đặc biệt là ở Rạch Giá có loại rùa vàng nổi tiếng là thịt ngon. Người ta rang rùa trong nồi muối để thịt rùa săn chắc, sau đó cạy mai, bỏ ruột, lóc thịt ra để làm món xé phay, cuốn bánh tráng kèm với đậu phộng, rau răm, chấm nước mắm ớt. Hoặc thịt rùa cũng được khìa trong nước dừa. Trứng rùa là một món ăn ngon và rất bổ. Tuy nhiên ngày nay rùa đã dần không còn nữa vì sự săn bắt quá nhiều. ***Rắn***: có nhiều ở những nơi rậm rạp, đầm lầy, kênh rạch nhiều cá, chuột, ếch, nhái, nên loài rắn có nhiều ở vùng đồng điền Nam Bộ, nhất là vùng U Minh khi xưa. Người dân Nam Bộ từ lâu đã coi rắn là một loại động vật trị chứng bệnh nhức mỏi, và còn là nguồn thực phẩm ngon, bổ. Các loại rắn càng độc như: hổ đất, hổ hành, ri cốc, ri cá, bông súng, thì thịt càng thơm ngon. Rắn được nấu cháo với đậu xanh ăn rất mát hoặc um nước dừa với rau ngổ. Khi cắt tiết rắn người ta thường cho hết vào ngay chai rượu để để uống rất bổ.

Ngoài các loại nguyên liệu đặc biệt trên, còn có nhiều món ăn chế biến từ các loại lươn, ếch, tôm, cua, gia súc và gia cầm, ví dụ như món gỏi tôm, món nham cua hoặc những món thịt quay – bánh hỏi, tôm nướng – bánh hỏi, thịt bò nướng, bò cuốn lá lốt, bò nhúng dấm, bò cuốn mỡ chài,... là những món ăn thông thường cho bữa cơm hằng ngày hoặc món ăn có tính thưởng thức mà người miền Nam gọi là món lai rai, món ăn chơi hay món nhậu.

Theo *Đại Nam quốc âm Tự Vị*, tập 2 của Huỳnh Tịnh Của năm 1896, nhậu có nghĩa là uống, không chỉ là uống rượu. Tuy nhiên do chuyện rượu chè thái quá của nhiều người, nhậu bị xem là một hiện tượng không lành mạnh, là thói xấu. Ở thôn quê miền Nam, tiệc nhậu là chuyện bình thường: khi có bạn đến chơi nhà, sau một vụ mùa thành công, hoặc lúc giỗ chạp, gia đình có chuyện vui... Trong bữa nhậu, ngoài rượu còn phải có "mồi". Mồi nhậu của người miền Nam có khi rất đơn giản, chỉ là trái cóc, trái me, trái ớt. Sang trọng hơn thì là con gà luộc xé phay trộn với rau răm, hay con cá nướng trui. Ở thành phố, mồi nhậu được chăm chút và chế biến công phu hơn, nhưng đều là những món ăn có tính thưởng thức, ăn chơi cho vui, không nhằm mục đích no bụng. Trong các bữa tiệc nhiều món, các món này thường được dọn đầu bữa ăn để lai rai cho vui, sau đó mới đến các món ăn chính và món ăn no. Như vậy cũng có thể gọi đây là những món "khai vị" như cách gọi món Apperitif trong bữa ăn Tây phương.

Ngoài ra, miền Nam còn các món dành cho ngày lễ, tết cổ truyền, cưới xin, giỗ chạp,... hay thờ cúng tổ tiên, thần Phật.

2.2.4.3 Các món ăn dành cho dịp lễ tết, thờ cúng

Người Việt ở Nam Bộ có những món ăn có tính trang trọng hơn những món thường ngày để dùng cho ngày Tết cổ truyền, cưới xin hay giỗ chạp. Trong ngày Tết cổ truyền, phổ biến nhất là món thịt heo kho với trứng vịt. Món này thường được ăn kèm với dưa giá. Ngoài ra người ta cũng dọn thêm các món cá nướng, cá hấp, gỏi tôm. Đặc biệt món thịt cá sấu để dùng đãi khách với phần ngon nhất là đuôi cá sấu. Người ta luộc đuôi cá sấu, chấm mắm nêm ăn với chuối chát. Trong các dịp trên, không những chỉ có các món mặn dùng đãi khách mà còn có các loại bánh ngọt do những người phụ nữ trong nhà làm lấy để trổ tài khéo léo, đảm đang. Thông thường trong một mâm cỗ có ba mâm bánh ngọt. Bánh ngọt có nhiều loại: bánh bò bươm bướm, bánh bò Hà Tiên, bánh trái nhãn, bánh tai yến, bánh ít nhân đậu, nhân dừa, bánh chuối nướng, bánh khoai mì nướng, bánh cóng, bánh cam. Và nhiều món chè đặc biệt của từng địa phương: chè trôi nước, chè chuối, chè khoai môn, chè bà ba...

Cũng vào các dịp lễ, Tết, người ta còn dùng các loại trái cây khá phổ biến của miền Nam để chế biến ra một số món đãi khách, đó là dừa và sầu riêng dùng nấu xôi sầu riêng, xôi dừa, bánh bía nhân sầu riêng, nhân dừa. Đặc biệt hơn là vào dịp Tết và giỗ, người dân Nam Bộ thường làm thêm một loại bánh tét, loại bánh được gói bằng lá chuối, nấu bằng nếp với nước cốt dừa. Bánh tét là một loại sản phẩm độc đáo của người Nam Bộ, nó được chia làm 3 loại: nhân mặn làm bằng đậu xanh với thịt mỡ; nhân ngọt thì có chuối và nhân chay thì có đậu đen, đậu phộng. Dù cho loại nhân nào thì bánh tét miền Nam cũng có thành phần nước cốt dừa trộn lẫn với nếp. Nếp được xào với nước cốt dừa tạo độ dẻo rồi mới gói, khác với bánh tét của miền Trung dùng nếp sống để gói bánh.

Trong phần lớn các dịp lễ Tết, để cúng kiến, đãi đằng thì bánh tráng là món không thể thiếu. Từ bánh tráng người ta làm thành các món bì cuốn, chả giò, chả cuốn hay một số món ăn khác dùng bánh tráng như bò nhúng dấm, bò lá lốt, thịt luộc. Như vậy có thể nói bánh tráng trong món ăn miền Nam dùng với hai hình thức: cuốn thực phẩm trước khi chế biến và cuốn thực phẩm đã chế biến. Ngoài ra cũng có một số món cần bánh tráng nướng và tiêu biểu nhất là món tiết canh vịt, nếu không có bánh tráng nướng thì đâu còn có ý nghĩa gì nữa. Cũng như món gỏi sẽ không có hương vị nếu thiếu bánh phồng tôm.

Tên gọi các món bánh còn dùng làm phương tiện để nói lên ước muốn của người trong cuộc. Có một số giải thích về việc dọn các thứ bánh như sau: Trong các lễ cưới hỏi hoặc lễ hội đình làng, người ta thường dọn món "bánh hỏi – thịt quay" như có ngụ ý hỏi phía nhà gái có ưng chịu gả con không hoặc hỏi xem có ai chịu đứng ra ứng cử ban trị sự của đình làng hay không. Khi mọi kế hoạch bàn tính cho lễ cưới xin hoặc làm ăn đã xong xuôi, người ta

dọn món suông và bánh xếp, ngụ ý là công việc đã suôn sẻ, đã được dàn xếp ổn thỏa. Trong trường hợp công việc chưa xong cần tiếp tục bàn bạc thêm nữa thì người ta dọn bánh rán (bánh chiên) ngụ ý là cố gắng, ráng sức để làm xong công việc. Nếu như công việc làm mãi cũng không xong thì dọn món bánh bèo, bánh xèo nhằm bàn ý công việc quá lôi thôi cần phải được giải quyết tập thể. Các món ăn ở đây đều có ý nghĩa xã hội thú vị và thật sâu sắc, mặc dù cách giải thích nhiều lúc cũng không hoàn toàn hợp lí lắm, nhưng với bản tính đơn giản của người miền Nam, họ chấp nhận những ý nghĩa này và tin tưởng khi dọn chúng ra nhằm thể hiện ước muốn của mình.

Còn nói về việc ăn uống trong dịp tổ chức lễ cúng tổ tiên, thần Phật, người dân Nam Bộ lại làm những món ăn có vẻ thanh đạm nhưng có tính nhân văn và lịch sử. Tiêu biểu cho việc thờ cúng là các món "cúng đất" và món "cúng việc lề". Cúng đất (hay cúng tá thổ) gồm một bàn thờ cúng hoàng thiên hậu thổ (trời, đất) ở ngoài sân. Người ta đặt 3 mâm vừa mặn, vừa chay (gồm chè, cháo, gà luộc) trên đệm bàng hoặc chiếu trước bàn thờ. Một mâm để cúng *"đất đai xiêu mồ lạc mả"* (những người chết vì rừng thiêng nước độc), một mâm để cúng Bà Chúa Xứ, một mâm cúng vợ chồng chúa Ngung Mang Nương - nữ thần Uma (theo Cadière). Mâm cúng thần Uma có thêm trầu cau, mắm sống, rau luộc, thuốc rê. Các lễ vật sau đó đặt lên bè chuối cho trôi sông. Cúng "việc lề" có món cúng chủ yếu là món cháo cá nấu ám, vốn là món ăn cổ truyền phổ biến ở miền Trung. Cá được dùng dao tre để làm và nhất thiết phải giữ nguyên được cả kì, vi, đuôi và nấu trong nồi đất. Chén bát được dùng trong việc cúng phải là đồ sành thô hay gáo dừa. Tất cả được đặt trên chiếu trải dưới đất để cúng. Việc cúng này có ý nghĩa để con cháu nhớ lại quá khứ cơ cực, nghèo khổ, đắng cay, vất vả của tổ tiên lúc vào đất mới khai hoang lập nghiệp. Ngoài ra còn có một số món ăn trở thành những món quy định thành lệ trong lễ nghi tín ngưỡng tôn giáo không được thay đổi tùy tiện. Chẳng hạn như: cúng bà Mụ trong ngày đứa trẻ đầy năm là phải cúng chè; cúng ông Địa phải là chè trôi nước, cúng Thần phải có bánh cấp, bánh cứng; cúng cô hồn phải có muối, gạo, tam sanh (cua, trứng vịt, thịt heo luộc – những món cô hồn ăn phải là những món có sẵn ngoài đồng) và vịt luộc, bánh ú nước tro. Trong cúng đình thì lễ vật gồm có xôi (nấu bằng nước dừa), thịt heo (heo sống đủ da, mỡ, nạc, lòng heo luộc) cùng với các món ăn Nam Bộ như cháo lòng, bánh hỏi, bún, rau, hoa quả, rượu trà. Ngoài ra luôn có một mâm cúng chay gồm chả giò chay, gỏi và món kho chay. Lễ vật đưa khách trong cúng đình gồm có một đĩa cá lóc nướng, một đĩa rau lang luộc, đĩa muối, đĩa gạo, đĩa tam sanh, đưa ra rước thần phải có một cặp vịt quay. Người ta còn có thêm hương hoa trong cúng kiến, trong đó chuối cau xanh là đồ cúng không thể thiếu và tuyệt đối không dùng chuối khác để thay thế. Hoa thì chủ yếu là hoa vạn thọ và cúc ngũ sắc. Các loại trái cây như vú sữa, măng cụt, chôm chôm, dừa, mãng cầu... được bày

trên bàn thờ rất khéo léo và tạo thành hình rồng, phượng. Hình thức trưng bày bàn thờ ở miền Nam rất phát triển, trở thành một nghệ thuật trưng bày bàn thờ, đặc biệt là các tỉnh Tây Nam Bộ. Đối với ngày Tết việc lựa chọn trái cây cho thờ cúng của người dân Nam Bộ lại hướng theo điều mong ước của chính họ, đó là "*cầu vừa đủ xài"* và những trái họ chọn tương ứng là: mãng cầu, dừa, đu đủ và xoài.

Trong quá trình đi khai hoang tìm vùng đất mới, văn hoá người Việt có sự hòa hợp với văn hoá các dân tộc sống tại chỗ như người Khơ-me, người Mạ, người Chăm, người Chơ-ro, người Xtiêng,.. về nhiều mặt như cuộc sống vật chất, văn hoá, tinh thần. Khi đó người Việt đã biết sử dụng một số vật dụng truyền thống của người Khơ-me như: cái "cà ràng" (bếp lò), "chnăng" (nồi gốm), "cà om" (bình đựng nước); cũng như một số món ăn truyền thống của một số dân tộc trên được người Việt cải tiến, điều chỉnh cho phù hợp với khẩu vị của người Việt như món canh chua, bún Bạc Liêu, cà ri dê, cà ri gà (các món ăn có nguồn gốc từ người Chăm hồi giáo).

2.2.4.4 Các món dự trữ

a. Món khô

Địa hình vùng Nam Bộ bao gồm hệ thống sông ngòi dày đặc và giáp biển (Vũng Tàu, Kiên Giang) nên nguồn thực phẩm thủy hải sản rất dồi dào. Vào mùa đánh bắt được nhiều, nguồn thực phẩm nhiều, ngoài việc ăn tươi sống các ngư dân còn tồn trữ bằng cách phơi khô để dành cho những mùa không đánh bắt được. Do khí hậu nắng nóng quanh năm, việc dự trữ thực phẩm bằng cách làm khô rất thuận tiện. Người ta có thể phơi khô ngay từ khi còn trên thuyền trong quá trình đánh bắt, sau đó đem về đất liền tiếp tục phơi khô hoàn toàn để có thể dự trữ. Món khô được dùng làm nguồn lương thực dự trữ phòng khi mùa màng thất bát, những lúc thiếu thức ăn, khi không đánh bắt được hay do thời tiết không cho phép ra ngoài, khi lỡ việc hoặc dùng làm thương phẩm. Đây cũng là món ăn khá phổ biến của miền Nam do đó có rất nhiều chủng loại khô, tùy theo loại cá đánh bắt được. "Khô" không phải là một hình dung từ mà là danh từ, khô là một biến thể chứ không phải là một trạng thái; khô là một thực thể chứ không phải là một phương pháp. Thực vậy, ăn khô là ăn rất nhiều thứ, vì có bao nhiêu sinh cầm, gia súc mà ta ăn thịt được cũng tức là có bấy nhiêu loại khô. Ngoài các loại khô bò, khô nai, loại khô được người miền Nam thưởng thức nhiều và yêu thích nhất là tôm khô và cá khô. Hai loại này được chia ra thành nhiều loại theo chủng loại: cá thì gồm cá sông, cá biển; tôm cũng vậy. Khô đồng gồm các loại: khô cá lóc, khô cá tra, khô cá sặc, khô cá bống kèo,... Khô biển là khô được phơi từ cá biển như khô cá khoai, khô cá đuối, khô cá chim. Các loại khô này đều có thể dự trữ và dùng làm món mặn trong gia đình, chế biến đơn giản là chiên hoặc nướng để làm chín, cầu kì hơn, có thể dùng làm các món gỏi để "nhậu", sẽ đề cập đến trong phần sau.

b. Món mắm

Ngoài món khô, người ta còn dự trữ thực phẩm bằng cách làm mắm. Mắm và khô đều là hình dự trữ thực phẩm bằng cách muối ướp, tuy nhiên khô được làm mất nước để vi sinh vật không làm phân hủy thực phẩm, còn mắm cũng là muối ướp nhưng không làm mất nước mà được ủ kín, tạo điều kiện cho thực phẩm lên men yếm khí. Các vi sinh vật lên men yếm khí sẽ tạo mùi vị đặc trưng cho món ăn đồng thời ngăn cản các vi sinh vật có hại khác phát triển. Ở Việt Nam có rất nhiều vùng sử dụng mắm để ăn nhưng ở miền Nam việc sử dụng mắm trong ăn uống rất đa dạng, chủ yếu là họ ăn mắm sống. Đây là nét riêng biệt của thói quen ăn mắm ở Nam Bộ. Do món mắm Nam Bộ có rất nhiều chủng loại, được làm từ nhiều nguồn nguyên liệu khác nhau, chủ yếu là các loại thủy sản, và cũng có những cách chế biến, muối ướp khác nhau nên thành phẩm rất đa dạng, rất khác nhau về màu sắc, mùi vị. Người Khơ-me có nhiều loại mắm đặc trưng: mắm bò hóc, mắm lào le, mắm Poliang. Người Chăm thì có mắm Salac, mắm gền, mắm cá lóc, mắm Pá. Còn đối với người Việt thì chủng loại mắm còn đa dạng hơn. Mỗi địa phương có loại mắm đặc sắc riêng, chẳng hạn như ở vùng Châu Đốc nổi tiếng về mắm thái cá lóc; Đồng Tháp thì chuyên về mắm ruột cá lóc; Kiên Giang, Vũng Tàu địa hình giáp biển, nổi tiếng về mắm ruốc. Còn Gò Công thì chuyên về mắm còng, mắm tôm chà. Ngoài các loại mắm nổi tiếng của từng vùng kể trên thì còn nhiều loại mắm ở nhiều địa phương cũng khá phổ biến như: mắm cá lóc, mắm tôm, mắm cua, mắm lòng, mắm tôm đỏ, mắm tôm chua, mắm ba khía, mắm cá lành canh, mắm cá linh, mắm cá trèn. Mỗi loại mắm có cách chế biến riêng và có hương vị riêng của nó. Mắm Nam Bộ nổi tiếng ở khắp nơi, đối với người Việt thì nó có vai trò khá quan trọng trong việc cung cấp một lượng lớn đạm động vật cho bữa ăn hằng ngày của người lao động. Mắm Nam Bộ được sử dụng dưới nhiều hình thức chế biến và mang mùi vị đặc trưng, có thể chế biến thành các món mắm kho quẹt, mắm chiên, mắm chưng, mắm nấu, mắm kho, phối hợp với các loại thực phẩm khác nhau. Mắm ăn sống thường được ăn kèm với rất nhiều loại rau tươi được trồng trong vườn nhà hoặc hái ngoài đồng, ven kênh rạch, ao hồ,... như các loại rau thơm, đọt cải, đọt xoài, rau ngổ, bông súng, kèo nèo, rau má, trái bần, trái khế. Món mắm thì không dùng với rau luộc vì nếu ăn rau luộc sẽ làm dậy mùi tanh và mất mùi vị thơm ngon. Đây là cách ăn mắm khá phổ biến của người Việt ở vùng đất Nam Bộ.

2.2.4.5 Từ món ăn dân dã đến nhà hàng và du lịch

Miền quê Nam Bộ có những món ăn mang hương vị rất riêng biệt, độc đáo của từng địa phương. Mỗi địa phương đều có nét riêng nhưng tất cả đều mang một phong cách riêng cho vùng sông nước phương Nam vốn rất hoang dã. Chỉ có những nguyên liệu rất đơn sơ và kiểu

cách cực kì độc đáo mà lại vô cùng bình dị đã tạo nên một phong thái riêng cho món ăn. Ngày nay, có rất nhiều món ăn miền Nam là kết quả được tổng hợp và biến hoá từ nhiều nền văn hoá cũng như vùng miền khác nhau, trải qua chiều dài lịch sử kéo dài hàng mấy trăm năm. Món ăn Nam Bộ ngày nay đã biến dạng vô cùng, từ món ăn thường ngày đến các món đãi tiệc. Khi đất nước ta phát triển, giao lưu văn hoá với nhiều nước trên thế giới, cũng chính là bắt nguồn cho sự biến hoá của các món ăn. Tuy nhiên các món ăn này vẫn giữ được bản chất của nó dù rằng nguyên liệu và cách chế biến đã có phần thay đổi. Sự thay đổi này dựa trên các cơ sở sau đây:

Ẩm thực là một phần quan trọng trong kinh doanh du lịch. Muốn theo kịp trào lưu phát triển kinh tế của các nước, cần mở cửa và tiếp nhận các nền văn hoá khác nhau của thế giới. Điều này góp phần không nhỏ vào việc phát triển kinh tế nước nhà, đồng thời là một yếu tố quan trọng thể hiện bộ mặt văn hoá của đất nước, thể hiện bản sắc Việt Nam. Ngày càng có nhiều nhà hàng, quán xá mọc lên với đủ loại hình: sang trọng có, bình dân có, với rất nhiều loại món ăn đặc sản của nhiều nước, nhiều vùng (Bắc – Trung Nam) khác nhau. Việc kinh doanh ăn uống không chỉ đơn thuần là kinh doanh mà còn là sự giới thiệu, sự giao lưu về văn hoá ẩm thực đến với mọi người trong nước cũng như bè bạn năm châu bốn bể. Món ăn miền Nam bản thân nó đã mang tính tổng hợp, nay càng cần có sự biến hoá cho phù hợp với yêu cầu này.

Tại các thành phố lớn, các địa phương khác nhau với đặc điểm địa lí, khí hậu, thời tiết tạo nên sự khan hiếm một số loại thực phẩm đặc biệt. Ngừơi đầu bếp cần phải tìm nguồn nguyên liệu khác cho phù hợp để chế biến nhưng vẫn đảm bảo được những tinh hoa cũng như hương vị nguyên thủy của món ăn. Thành phố Hồ Chí Minh là nơi quy tụ nhiều nét văn hoá ẩm thực trong nước (Bắc – Trung, Nam), ẩm thực nước ngoài (Trung Hoa, Thái Lan, Ấn Độ, Hàn Quốc, Anh, Pháp, Mỹ,...), nhưng nổi bật trong đó vẫn là ẩm thực Nam Bộ. Các làng nướng Nam Bộ, khu du lịch thời khẩn hoang Nam Bộ, các quán ăn đặc sản Nam Bộ với rất nhiều món dân dã vẫn mang sức hấp dẫn đặc biệt đối với thực khách tại chỗ và du khách đến đây. Để thích nghi với hoàn cảnh chế biến, vừa đảm bảo tính chuyên nghiệp trong phục vụ, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, vệ sinh trong ăn uống, cách chế biến các món ăn đã khác đi so với cách làm xa xưa mà vẫn đảm bảo được nét riêng của món ăn, ví dụ như món gà nướng đất sét, cá lóc nướng trui, cá nướng lá chuối, gà nướng lu... quy trình thực hiện cũng như các phụ liệu đã được thay thế cho phù hợp. Ví dụ trong món cá lóc nướng trui, trước hết có thể nói rằng món cá nướng là món ăn có từ thời khẩn hoang lập đất. Nó đã chinh phục khẩu vị từ tầng lớp nông dân cho đến tầng lớp địa chủ, quý tộc giàu có. Chính vùng đồng bằng sông Cửu Long là nơi có điều kiện tự nhiên để cho món cá nướng một thời trở thành món ăn của mọi nơi, mọi nhà. Cá lóc nướng trui có lẽ là món ăn phổ biến mà cư dân miền

Nam ở thôn quê rất thích do dễ chế biến, nguyên liệu đơn giản mà hấp dẫn, nhậu thì rất "bắt". Ở thôn quê khi nướng trui không bao giờ người ta dùng vỉ nướng và than hồng như nướng các thức ăn khác, mà là nướng trên lửa ngọn, lửa rơm. Chẻ một que tre tươi vót nhọn một đầu, xiên suốt từ miệng đến đuôi cá, cắm đứng xuống đất, phủ rơm khô lên đốt. Khi rơm tàn cũng là lúc cá chín, mùi thơm bốc lên là ăn được. Điểm quan trọng của món ăn là cá phải tươi, sống.... Ở thành phố hay trong các nhà hàng, không có điều kiện để thực hiện như cách trên do thiếu rơm và cũng không có chỗ để cắm cá. Hơn nữa thực hiện cách này phải bắt thực khách chờ đợi khá lâu, vì vậy món cá nướng được chế biến bằng cách gói giấy bạc, bọc loại đất sét nhân tạo, nướng chín sau đó cho vào ống tre nhằm mục đích tạo ấn tượng cho người ăn mà thôi. Tuy nhiên dù theo cách chế biến nào, điều quan trọng trong món cá nướng trui là cá phải còn sống, lửa vừa độ để cá chín mà không bị khô và quan trọng hơn hết là muối ớt chấm kèm với món ăn phải dùng loại muối hột, hay như cách gọi trong dân dã là muối "cục" thì mới ngon. Hoặc từ món mắm kho dân dã khi vào đến thành phố đã biến hoá trở thành món lẩu mắm nổi tiếng và là món đặc trưng Nam Bộ được đem ra giới thiệu cùng du khách các nơi. Xuất phát từ món mắm và rau hay món mắm kho, ảnh hưởng món bún nước lèo nấu cá với ngãi bún của người Campuchia, lại được thêm thắt nguyên liệu thịt quay theo khẩu vị của Trung Hoa. Khi xuất hiện ở các nhà hàng lớn, nó lại có thêm các nguyên liệu hải sản như tôm, mực cho thêm phần phong phú và trở thành món ăn nổi tiếng của miền Nam.

Các món ăn đa dạng miền Nam thường tập trung ở các trung tâm đô thị lớn, trong đó Sài Gòn (Thành phố Hồ Chí Minh) là nơi tiếp thu khá nhanh và nhạy cảm với các món ăn mới. Đây cũng là nơi hội tụ đủ loại thực phẩm và các món ăn của mọi miền đất nước, trong đó thủy sản là một nguồn nguyên liệu đặc trưng của Nam Bộ, thu hút được sự chú ý của thực khách các nơi cũng như mọi người ở đây, nó cũng là nguồn cảm hứng cho những đầu bếp sáng tạo ra những món ăn độc đáo từ nguồn những món ăn dân dã có từ thời khai hoang lập đất.

2.2.4.6 Các món ăn tiêu biểu miền Nam

Nói đến việc ăn uống của người Nam Bộ trước hết phải nhắc đến các món ăn dân dã hằng ngày, sau đó là các món ăn truyền thống dành cho việc thờ cúng tổ tiên. Các món ăn dân dã tiêu biểu là: các món canh, các món nấu, kho, khô và các món khác chế biến từ các nguyên liệu động, thực vật, kể cả các loại côn trùng, dã thú. Trong bữa ăn hằng ngày người dân miền Nam có rất nhiều món ăn được chế biến từ các loại thực phẩm động thực vật khác nhau, đặc biệt là những món ăn được chế biến từ các loại thủy sản tươi sống: tôm, cua, cá, mực. Sự thuận lợi về điều kiện địa lí có ảnh hưởng khá lớn đến thói quen ăn uống và chủng loại món ăn của người miền Nam. Miền Nam có hệ thống sông ngòi chằng chịt, thuận tiện cho sự phát triển các loại cá đồng, trong đó cá lóc là loại cá được ưa thích nhất, bên cạnh đó

còn có một số loại cá đồng khác như cá rô, cá kèo, cá bống, cá trê, hoặc có khi là một mớ cá nhỏ với đủ chủng loại (gọi là cá hủng hỉnh) cũng được dùng để chế biến thành món ăn, hoặc kho, nấu hay ướp muối để thành mắm, phơi khô.... Các loại thủy sản khác như tôm, cua, lươn, ếch... cũng được chế biến thành những món ăn rất đa dạng.

a. Tôm rang nước cốt dừa

Là món ăn trong bữa cơm gia đình người miền Nam. Cũng là một món khô dùng làm mặn trong bữa cơm như các miền khác, nhưng món tôm rang của miền Nam đặc biệt có vị béo của nước cốt dừa, đồng thời làm cho tôm có màu sắc bóng đẹp trông rất hấp dẫn. *Nguyên liệu gồm có* Tôm càng; Nước cốt dừa; Tỏi, muối, tiêu, đường, màu hạt điều. *Thực hiện:* Tôm cắt bỏ chân, bóc bỏ đầu, chừa đuôi, ướp tỏi, muối, tiêu, đường để 15 phút cho thấm. Phi tỏi thơm, cho tôm vào chiên cho đến khi tôm trở màu thì trở tôm cho chín đều. Cho nước cốt dừa vào chung với tôm, nấu lửa riu riu cho nước dừa cạn lại và tôm thấm gia vị. Khi nước còn ít, hơi sệt, cho thêm đường vào với màu hạt điều, trộn chung. Nhắc xuống, rắc tiêu. Món nầy ăn chung với cơm. *Yêu cầu:* Thịt tôm chín, săn chắc, không nát. Màu sắc đỏ tươi hấp dẫn.Mùi thơm của tôm và nước cốt dừa. Vị hơi mặn, ngọt, nổi bật vị béo.

b. Lươn tay cầm

Món lươn tay cầm của miền Nam được thực hiện trong một cái tay cầm bằng đất. Tay cầm là một dụng cụ nấu nướng bằng đất, công dụng như cái nồi, nhưng chỉ có một tay cầm dài như cái quánh. Món lươn tay cầm được thực hiện trong loại dụng cụ này giúp cho thành phẩm thấm gia vị nhờ chất liệu đất giữ nhiệt tốt, gia vị thấm vào nguyên liệu nhiều và thơm ngon hơn. *Nguyên liệu:*Lươn; Nước cốt dừa; Sả bằm, ớt băm, hành tỏi băm, bột càri; Củ hành tím phi vàng; Gia vị: muối, tiêu, đường; Lá lốt non; Đậu phộng rang; Hành lá. *Thực hiện:*Lươn làm sạch, để nguyên con, lọc bỏ xương sống, ướp tiêu, muối, bột càri, sả băm. Để 60 phút cho thấm. Hành lá rửa sạch, trụng nước sôi cho mềm. Lá lốt xắt nhuyễn. Dùng hành lá cột thân lươn thành từng đoạn để con lươn tròn lại. Đặt chảo chiên lươn cho vàng, gắp ra để ráo. Trút bớt dầu ra, cho sả, hành tỏi băm phi vàng với bột càri, ớt. Cho nước dão dừa vào để sôi, cho lươn vào nấu lửa riu riu cho đến khi nước dừa cạn còn một nửa. Nêm gia vị cho vừa ăn, rải lá lốt, hành phi vào, đợi sôi lại cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống. Xếp lươn vào tay cầm bằng đất, đặt lên bếp, rắc lá lốt, đậu phộng rang. Đậy nắp lại cho kín. Khi ăn, nấu sôi món ăn lại ăn nóng với bún, muối tiêu chanh. *Yêu cầu:* Khi hoàn tất, lươn còn nguyên không bị vỡ nát. Món ăn thấm gia vị, nước dừa sánh có vị béo, hơi ngọt, thơm mùi càri.

c. Mắm chưng

Món mắm chưng dùng nguyên liệu khá tổng hợp: thịt, trứng và mắm. Chỉ trứng và thịt, miền Bắc có món chả trứng. Riêng món mắm chưng của miền Nam có thêm hương vị của

mắm bằm nhuyễn khiến cho món ăn thêm đậm đà và có hương vị rất đặc biệt. *Nguyên liệu:* Mắm cá linh (hoặc cá sặc, cá trèn); Trứng vịt; Thịt nạc dăm; Đường, tiêu, củ hành tím. *Thực hiện:*Thịt nạc dăm rửa sạch, cắt nhỏ, bằm nhuyễn. Cá linh bằm chung với thịt cho nhuyễn. Củ hành bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ rồi cho vào thịt và mắm băm nhuyễn, sau đó cho thêm đường, tiêu và một ít bột ngọt. Cho tất cả vào tô đất, cho trứng vịt vào quậy đều lên. Lưu ý chừa lại một lòng đỏ để cho lên mặt tô mắm cho đẹp. Hấp chín. Có thể cho thêm vài lát gừng vào tô mắm thì món mắm chưng sẽ đậm đà và thơm ngon hơn. Mắm chưng ăn với cơm kèm dưa leo. *Yêu cầu:* Trứng đặc, có thể cắt hoặc múc ra thành miếng. Mùi thơm đặc trưng của mắm. Màu trên mặt mắm phải có màu vàng cam của lòng đỏ trứng. Vị mặn vừa phải.

d. Mắm kho

Mắm kho là một món ăn bình dân của người miền Nam. Mắm kho – bông súng là món ăn nổi tiếng của vùng Đồng Tháp. Mắm kho ăn với cơm và bông súng hoặc các loại rau nhút, xà lách, rau thơm.Người ta cũng có thể làm mắm kho và ăn với rau rừng các loại, gọi là món mắm rau. Món ăn trở thành món lẩu mắm nếu được sử dụng các nguyên liệu cao cấp hơn như mực, tôm, cá và dọn trong lẩu giúp giữ nóng món ăn suốt bữa. Khách có thể tự lựa chọn thực phẩm để nhúng vào nồi nước lẩu mắm. Món mắm kho cũng có thể dùng ăn với bún hay cơm đều ngon. *Nguyên liệu:*Mắm sặc (hoặc mắm linh); Thịt ba chỉ (ba rọi); Tép bạc; Cá lóc (hoặc cá trê, cá basa hay lươn); Cà tím; Rau quế, dừa xiêm, sả, ớt; Gia vị: muối, đường. *Thực hiện:* Cho nước vào nồi vừa ngập phần mắm, bắc lên bếp nấu cho đến khi mắm nhừ, lọc kĩ, bỏ xương. Thịt ba chỉ rửa sạch, cắt miếng mỏng.Tép bạc cắt râu, bỏ đầu, bóc vỏ.Cá rửa sạch, cắt khúc dày 2 – 3cm. Cà tím cắt miếng vừa ăn.Sả, ớt rửa sạch rồi băm nhuyễn. Dừa xiêm lấy nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, chảo nóng cho sả ớt vào xào sơ, rồi cho thịt, tép bạc và cá xào sơ. Cho tất cả các nguyên liệu đã xào vào nồi mắm lọc, cho nước dừa xiêm, cà tím vào đun sôi trở lại, chờ cho cà chín, nêm nếm cho vừa ăn. Nhắc nồi mắm xuống cho thêm một ít rau quế cắt nhuyễn vào. *Yêu cầu:*Nước mắm kho với các nguyên liệu bằng nhau.Nước kho màu sậm, không còn quá nhiều.Thơm mùi mắm và sả ớt. Vị mặn vừa.

e. Canh chua cá bông lau

Canh chua là món ăn đặc trưng Nam Bộ. Món canh chua dùng nguyên liệu cá, tôm và các loại rau, vị chính của món ăn là chua, ngọt của me và đường, đặc biệt không thể thiếu hương vị của nước mắm ngon. *Nguyên liệu:* Cá bông lau; Nước dùng; Bạc hà, đậu bắp, cà chua, giá sống, thơm; 1 vắt me nhỏ; Rau om, ngò gai, ớt sừng; Tỏi phi, gia vị. *Thực hiện:* Cắt cá thành khứa, để ráo nước. Rửa sạch các loại rau, cắt thái phù hợp, xếp ra đĩa. Cho nước lèo vào nồi, nêm vừa ăn, cho me vào nấu. Vớt hạt me ra, thả cá vào, để lửa riu riu, vớt bọt. Khi cá chín, vớt cá ra đĩa nước mắm ớt. Phần nước trong nồi cho thêm thơm, bạc hà, đậu bắp, cà

chua, giá vào. Múc canh ra tô, trên rắc ngò gai, rau om, vài khoanh ớt.Canh chua được dùng nóng với bún hoặc cơm, cá ăn với nước mắm nguyên chất. *Yêu cầu:*Nước canh trong, có một ít váng mỡ. Nguyên liệu vừa chín tới, không chín nhừ hay vỡ nát.Màu sắc tươi tự nhiên của các thực phẩm. Mùi thơm của cá, rau gia vị, không tanh.Vị chua ngọt đậm đà, vừa ăn.

f. Lẩu lươn

Món lẩu lươn có cách thực hiện tương tự món canh chua, vị và nguyên liệu không có gì khác biệt. Tuy nhiên món ăn được dọn trong lẩu để giữ nóng, tránh được vị tanh của lươn. Ngoài ra món lẩu lươn còn có hương vị đặc biệt của gia vị sả trong món ăn. *Nguyên liệu:* Lươn; Bạc hà, đậu bắp, cà chua; Giá sống, rau om, ngò gai, ớt; Nước dùng; Hành tỏi băm, sả băm; Gia vị: tiêu, muối, đường; Nước mắm; Bún. *Thực hiện:* Lươn làm sạch cuốn tròn, dùng dây cột lại. Ướp tiêu + nước mắm + hành tỏi băm nhỏ, để 15 phút cho thấm. Me dằm nát lược lấy cơm me. Bạc hà, đậu bắp xắt lát mỏng xéo. Cà chua rửa sạch xắt múi. Thơm xắt lát mỏng độ 0,3cm. Giá ngắt rễ rửa sạch. Rau om, ngò gai rửa sạch xắt nhuyễn. Ớt xắt lát. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào chảo chiên lươn cho vừa thơm và thịt săn lại. Vớt lươn ra để ráo dầu. Đặt nước dùng lên bếp, nêm vừa ăn. Cho me, đường vào nồi. Nêm vừa chua ngọt. Thả lươn vào nồi, luộc chín, vớt bọt cho nước trong.Dầu ăn phi vàng với hành, tỏi, sả. Xếp vào lẩu lần lượt các nguyên liệu, trên cùng là lươn rồi rải rau om, ngò gai và ớt xắt lát. Rưới mỡ hành, sả lên mặt. Chế nước lèo vào lẩu, đậy nắp cho nước sôi trở lại.Dọn nóng với bún và nước mắm ớt. *Yêu cầu:* Nước trong. Lươn vừa chín tới, không vỡ nát. Màu sắc tươi tự nhiên của các thực phẩm. Mùi thơm của rau gia vị, sả, không có mùi tanh.Vị chua ngọt nhẹ, vừa ăn.

g. Cá lóc nướng trui

Cá lóc nướng trui là món ăn thời khẩn hoang của Nam Bộ. Việc chế biến không đòi hỏi nguyên liệu cầu kì, các công đoạn chuẩn bị cũng không phức tạp. Cá thì để nguyên vảy, không muối ướp gia vị, chỉ dùng que nhọn xiên qua cá và chất rơm lên đốt cho đến khi cá chín. Chỉ đơn giản nhưng món ăn lại rất hấp dẫn nhờ vị ngọt của cá tươi được giữ nguyên, nhất là cá vừa chín tới mang xuống tách lớp da cá ra dùng nóng với bánh tráng, rau sống. *Nguyên liệu:* Cá lóc (con to khoảng cườm tay); Các loại rau đồng: súng, húng quế, rau răm, diếp cá, chuối chát, dưa leo; Muối hột, ớt. *Thực hiện:*Cá lóc đập đầu cho chết, không đánh vảy, không bỏ ruột, dùng đất sét bọc kín.Lấy một thanh tre vót nhọn đầu, xiên từ miệng đến đuôi cá, cắm xuống đất, chất rơm phủ kín cá, châm lửa đốt. Khi lửa tàn cũng là lúc cá chín, tách lớp đất sét ra thì vảy và da cá cũng bong theo. Đặt cá lên tấm lá chuối tươi, ăn cá lúc còn nóng với rau răm, húng quế, diếp cá, dưa leo, chuối chát, muối ớt (muối hột đâm nhỏ với ớt hiểm). *Yêu cầu:* Cá nướng chín, thịt trắng.Mùi thơm, thịt ngọt.

h. Đùi ếch xào bạc hà

Ếch là loại nguyên liệu có thịt trắng, thơm, được mệnh danh là "gà đồng". Ếch dùng chế biến nhiều món ngon, phổ biến nhất là ếch chiên bột, ếch xào lăn. Món đùi ếch xào bạc hà có cách thực hiện và gia vị phối hợp gần giống món ếch xào lăn nhưng dùng thêm nguyên liệu cọng bạc hà, tức dọc mùng theo cách gọi miền Bắc. *Nguyên liệu:*Đùi ếch; Bạc hà, ngò gai, rau om; Bột nghệ; Đậu phộng rang; Gia vị: muối, tiêu, đường; Tỏi băm; Hành tím băm; Ớt tươi. *Thực hiện: Ế*ch làm sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn. Ướp hành tỏi băm, bột nghệ, muối, tiêu, đường. Bạc hà tước vỏ, xắt khoanh mỏng, xéo. Hành lá xắt nhỏ. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào phi hành tỏi cho thơm. Cho ếch vào chảo xào lửa lớn cho đến khi thịt ếch vàng, săn. Cho bạc hà, hành hương vào xào tiếp khoảng 2 phút thì tắt lửa, cho rau om, ngò gai vào trộn đều. Trút ếch xào lăn ra đĩa trắng, bày rau ngò gai xung quanh xen kẽ với khoanh bạc hà, ớt xắt khoanh. Rắc đậu phộng rang. Dọn chung với nước mắm ớt. *Yêu cầu:* Thịt ếch chín, thơm ngon. Phần nước sền sệt, ít hơn phần cái. Màu vàng của bột nghệ.Mùi thơm của rau gia vị, nghệ, vị béo vừa ăn.

i. Gỏi sầu đâu

Đây là món gỏi của người Chăm ở An Giang, ở ngã ba sông Châu Đốc – Châu Giang. Cây sầu đâu nơi nào cũng có, song chỉ có cái nắng mưa và vùng đất thịt pha cát đỏ dọc vùng biên giới Việt Nam – Campuchia Tây Nam Bộ mới cho đọt lá và hoa sầu đâu ngon hơn nơi khác. Sầu đâu thuộc họ xoan đào, sống lâu năm, thân, hoa, lá đều có tính lọc máu, chống viêm, sát trùng rất tốt. Cây ra lá non khoảng tháng 2, tháng 3 là lúc ăn ngon nhất. Lá, hoa sầu đâu dùng ăn thay thế rau hoặc làm món gỏi sầu đâu trộn khô cá kết hoặc khô sặc rằn. *Nguyên liệu:*Hoa, lá sầu đâu non; Khô cá kết hoặc khô cá sặt rằn chọn con lớn; Nước trộn gỏi; Nước mắm me; Dấm, đường, chanh ớt, tỏi, me, rau thơm. *Thực hiện:* Lá hay bông sầu đâu rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.Khô sặc nướng đến vàng ươm, xé nhỏ ra từng miếng vừa ăn. Dấm + đường cát trắng hòa tan sao cho dung dịch dấm đường có vị chua ngọt ngang nhau. Rau thơm (húng, rau răm, húng lủi) rửa sạch, cắt nhuyễn.Cho sầu đâu vào thố, cho dung dịch dấm đường vào trộn, tiếp đến cho khô sặt và rau thơm vào. Gỏi sầu đâu dùng kèm với nước mắm me. *Cách làm nước mắm***:** Me non đem nướng trên lửa than đến khi nước chua ứa ra rơi xuống ngọn lửa lèo xèo là được. Dằm me vào nước sôi, lọc lấy nước trong, bỏ bã, cho thêm đường cát vào. Tỏi, ớt rửa sạch rồi băm nhuyễn cho vào nước me, cho thêm vào chút nước mắm, nêm vị chua ngọt vừa ăn. *Yêu cầu:* Gỏi có vị đắng đặc trưng của lá sầu đâu. Màu xanh xen lẫn với màu vàng của khô sặc. Nước mắm me chấm có vị chua ngọt dìu dịu lẫn cay cay của ớt.

j. Ba khía ngâm muối

Ba khía là loại sinh vật sống ven sông, biển, hình dáng giống con cua nhưng nhỏ hơn cua và lớn hơn con còng. Món ba khía này ngon nhất là ở vùng Cà Mau. Đây là món ăn đặc trưng khá nổi tiếng của vùng Cà Mau. *Nguyên liệu:*Ba khía; Muối. *Thực hiện:* Ba khía đem về rửa sạch, làm sạch mắt, miệng, ướp với muối rồi bỏ vào khạp, đậy kín nắp lại. Sau 1 tuần lễ, ba khía sẽ chín, lấy ra ăn với món nào cũng hấp dẫn. Ba khía đã chín lấy ra ngâm qua nước sôi khoảng 5 phút, tách bỏ yếm, bẻ càng. Tỏi, ớt rửa sạch, giã nhuyễn với đường cho vào ba khía đã làm sạch, trộn đều. Hành, tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn rồi phi thơm vàng, cho ba khía đã trộn vào chiên sơ. Sau cùng là vắt chanh vào trộn đều để cho ba khía bớt mặn. Món ba khía này ăn với cơm nguội rất ngon. *Yêu cầu:* Ba khía ngâm muối phải mặn và giữ nguyên vẹn thịt trong thân, còn nguyên hình dạng. Sau khi chế biến, ba khía có vị mặn ngọt vừa ăn, cay của ớt và thơm mùi hành tỏi.

k. Cá bống kho tiêu

Cá bống ở vùng Nam Bộ chủ yếu là cá bống trứng, xuất hiện vào lúc mưa dầm ở vùng đồng bằng. Chúng sống bám theo những dề lục bình trôi lềnh bềnh trên sông rạch theo con nước lớn, nước ròng. Loại bống trứng này nhỏ con, lớn lắm chỉ bằng ngón tay út, chúng ăn toàn bọt bèo trên mặt nước nên trong ruột không có chất dơ. Do không có tạp chất nên cá bống mang về không cần mổ bụng, vì vậy việc chế biến hết sức đơn giản nhưng lại hết sức hấp dẫn. *Nguyên liệu:*Cá bống; Mỡ heo; Nước màu; Nước mắm, đường, bột ngọt, tiêu, muối. *Thực hiện:*Cá cho vào rổ, dùng lá chuối tươi chà xát cho sạch nhớt, bớt tanh. Cho cá vào nồi đất, rắc ít muối cho thấm đều cá. Mỡ heo cắt hạt lựu, thắng vừa tới cho vào nồi cá.Cho nước màu vào nồi cá, xóc đều, đặt lên bếp để lửa liu riu, lúc cá sôi cho mắm, đường (có thể cho thêm bột ngọt tuỳ thích), nêm vừa ăn. Khi nước cá sánh lại, rưới thêm mỡ (hoặc dầu) rồi rắc tiêu lên trên cho thơm. Ăn cơm với cá bống kho tiêu đậm đà và rất phù hợp với cuộc sống dân dã. Ngoài ra có thể ăn cá bống kho tiêu với cháo trắng nấu đặc. *Yêu cầu:* Cá kho chín có màu vàng nâu. Nước kho sánh. Cá có vị mặn, béo vừa ăn.

Các món ăn miền Nam gắn liền với cuộc sống lao động, điều kiện địa lí, gắn liền với truyền thống nông nghiệp lúa nước, do đó không cầu kì, tỉ mỉ, sang trọng như các món ăn Huế, không mực thước, nguyên tắc như món miền Bắc. Tất cả là sự thể hiện thật thà lối sống chân lấm tay bùn. Các món thủy sản miền Nam như món canh chua thể hiện sự trù phú về sản vật của miền đất mới: nước canh thì chua, ngọt, mặn hòa hợp với nhau, cá thì để nguyên con hoặc cắt khúc lớn, và còn kèm nhiều món gia vị: rau thơm, cà chua, đậu bắp,... vừa thơm

lại vừa thật cay. Món lẩu mắm cũng vậy, nó thể hiện khá đầy đủ các chủng loại thực phẩm và nhiều mùi vị...Trên đây là một vài giới thiệu về món ăn sử dụng nguyên liệu Nam Bộ. Do không có điều kiện trình bày nhiều hơn về những món ăn đặc trưng nên các món kể trên chỉ có tính minh họa, tuy vậy cũng phần nào nói lên sự đa dạng, phong phú về nguyên liệu sử dụng và cách chế biến. Nét nổi bật của các món ăn của vùng đất Nam Bộ với nguồn thủy sản phong phú thể hiện sự hào phóng và hoang dã. Đến vùng sông nước Nam Bộ bạn sẽ thấy một phong cách ẩm thực vô cùng đơn giản nhưng lại hết sức hấp dẫn và thu hút mọi người muốn tìm hiểu. Các món ăn của Nam Bộ chính là sự thể hiện phong cách sống của người dân nơi đây từ khi tìm ra vùng đất mới khai hoang và lập nghiệp – một cuộc sống gần gũi gắn liền với thiên nhiên, sông nước và cũng chính thiên nhiên, sông nước ấy đã nuôi sống họ. Từ nguyên liệu thủy sản, còn có vô số món ăn đặc trưng chất miền Nam như món cá chiên xù, cua rang me, cua rang muối, khá độc đáo nhưng bình dị như món bánh cóng Sóc Trăng, bánh giá Gò Công, hoặc nổi tiếng khắp nơi như món chả giò với vô vàn biến thể của nó, rất hấp dẫn với các món gỏi bồn bồn, gỏi ngó sen..., và lạ miệng như món canh súng Phước Hải, gỏi da cá.... Các món lạ của miền Nam cũng nói lên tính chất phóng khoáng của con người ở đây, không theo một khuôn phép, mực thước nào cả. Cái lạ của món thủy sản miền Nam thể hiện qua sự phong phú của nguyên liệu và cả qua cách chế biến. Cá, tôm, cua, lươn, ếch hàng trăm loại, được chế biến từ mặn, ngọt, chua, cay, sống, chín đa dạng. Thật ra cái lạ ấy chỉ nổi bật trên cái nền hoang dã là vì trong quá trình đi khẩn hoang tìm vùng đất mới, người dân miền Nam đã phải trải qua nhiều khó khăn, thiếu thốn. Từ mọi thứ lá rừng, cây hoang khi nếm thử không thấy độc thì họ đều coi là rau ăn. Mọi con vật từ trên rừng xuống dưới sông, từ đồng cho đến biển tất cả đều có thể là thức ăn.

Trong thực đơn phong phú, đa dạng của món thủy sản Nam Bộ ngày nay, nét đặc sắc của những món ăn từ thời khẩn hoang có phần nào giảm đi do nguồn nguyên liệu từ thiên nhiên dần dần được thay thế bằng các nguyên liệu nuôi, thả; điều kiện thực hiện theo kiểu công nghiệp cũng không cho phép. Tuy vậy, các món thủy sản miền Nam vẫn là những món ăn mang đặc tính chung của món miền Nam là tính tổng hợp và biến hoá, phối hợp từ ý tưởng của các vùng miền, địa phương và của các dân tộc khác. Các món ăn đa dạng này thường tập trung ở các trung tâm đô thị lớn, trong đó Sài Gòn (Thành phố Hồ Chí Minh) là trung tâm kinh tế và du lịch của miền Nam. Đây cũng là nơi hội tụ sản vật "tứ xứ" với đủ loại thực phẩm và các món ăn của mọi miền đất nước, trong đó các món ăn Nam Bộ chiếm đa số và được hầu hết khách ưa chuộng. Các vị chua, ngọt, béo đậm đặc trưng của miền Nam cũng dần dần được điều chỉnh cho phù hợp với các vùng miền khác nhau, mang tính đại chúng và dễ chấp nhận hơn. Điều đó cho thấy sự phát triển của các món ăn Nam Bộ trong

tổng thể văn hoá ẩm thực của cả nước, tạo sự dung hòa và phong phú cho văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Hình A2.15. Bì cuốn

Hình A2.16 Gỏi bốn mùa

Hình A2.17. Gỏi cuốn

Hình A2.18. Gỏi vịt Thanh Đa

Hình A2.19. Gỏi ngó sen

Hình A2.20. Bánh giá Sóc Trăng

Hình A2.21 Canh súng Phước Hải

Hình A2.22 Lẩu cá ba sa

KIẾN THỨC BỔ TRỢ

BÀI 1: CÁC CUỘC KHAI KHẨN LỚN TRONG LỊCH SỬ HÌNH THÀNH ĐẤT NAM BỘ

Đợt di dân khẩn hoang lớn đầu tiên diễn ra vào cuối thế kỉ XVII dưới lệnh của chúa Nguyễn Phúc Chu vào xây dựng chính quyền trên đất Biên Hòa – Gia Định. Các di dân vào miệt trong này chủ yếu bằng đường biển với những phương tiện chính là thuyền buồm và ghe bầu. Những lưu dân người Việt kẻ trước người sau lần lượt tiến vào vùng đất mới. Trong thế kỉ XVII, điểm quy tụ đầu tiên của họ ở miệt trên (miền Đông Nam Bộ ngày nay) là Mỗi Xuy (Bà Rịa), Đồng Nai (Biên Hòa), sau đó là Sài Gòn. Dân số người Việt có mặt ở những nơi này ngày càng tăng lên do sinh đẻ tự nhiên và dòng người di cư tiếp tục được bổ sung. Đến cuối thế kỉ XVII thì dân số ở đây đã có hơn 40.000 hộ (nếu tính trung bình mỗi hộ có 5 người thì tổng nhân khẩu vùng này là 200.000 người).

Vào những thập niên cuối thế kỉ XVII, lưu dân người Việt cũng theo đường biển, ngược sông Tiền, qua cửa sông Lôi Lạp (tức sông Soi Rạp hiện nay), cửa Đại, cửa Tiểu tiến vào khai thác vùng Mĩ Tho ngày nay. Một bộ phận khác đi xa hơn đã đến tận Hà Tiên để sinh sống (lúc bấy giờ gọi là Mang Khảm). Trong lớp dân cư mới đến vùng Đồng Nai – Gia Định vào thế kỉ XVII có một số đông người Hoa đến từ Quảng Đông, Quảng Tây... (Trung Hoa). Đến thế kỉ XVIII lại có thêm một số đông người Chăm gia nhập vào số cư dân ở đây. Số người Chăm này vốn là những người dân lên Lovek (Chân Lạp) vào cuối thế kỉ XVII nay

chuyển về định cư ở vùng núi Bà Đen (còn gọi là Bà Đinh).

Sau khi di dân vào miền trong, các lưu dân lần lượt tìm chỗ làm ăn sinh sống và định cư. Như đã nói, vùng đất Đồng Nai – Gia Định ban đầu rất hoang vu, trước khi có lớp cư dân mới vào thì nơi đây đã có những cư dân địa phương sinh sống từ trước; nhưng vì dân số ít ỏi, năng lực chinh phục thiên nhiên bị hạn chế nên họ chỉ phân bố trên các giồng cao hình vòng cung song song với duyên hải, những vùng đất ven sông Tiền, sông Hậu như các khu đất cao ở Gò Công, Mĩ Tho – Long Hồ, Kiên Giang, Cần Thơ, Long Xuyên. Nhờ vậy địa bàn cư trú và làm ăn khai phá của lớp cư dân mới rất rộng rãi. Việc quản lí hành chính và xã hội ở đây lại khá lỏng lẻo, vì vậy người dân di cư được tự do làm ăn, muốn ở đâu thì ở, muốn khai khẩn đất đai chỗ nào tùy ý.

Tuy nhiên cuối thế kỉ XVII, ở vùng Đồng Nai – Sài Gòn chúa Nguyễn đã bắt đầu đặt chính quyền: đất Đồng Nai đặt huyện Phước Long, lập dinh Trấn Biên (Biên Hoà); đất Sài Gòn đặt huyện Tân Bình, lập dinh Phiên Trấn (tức vùng Sài Gòn – Gia Định và một phần Long An ngày nay)... thiết lập xã, thôn, phường, ấp, chia ranh giới khai khẩn ruộng đất, đánh thuế tô, thuế dung, lập bộ đinh, bộ điền. Nhìn chung tình hình quản lí lúc này vẫn không có gì khác trước và mặt hành chính vẫn còn rất lỏng lẻo, dân chúng ai muốn ở đâu, lập làng lập ấp chỗ nào tùy ý. Trước tình hình này những người mới đến đã chọn trước những địa điểm thuận lợi cho việc sinh sống khai khẩn làm ăn để cư trú và khai phá.

Trong thế kỉ XVII, XVIII ở vùng Nam Bộ chia làm ba khu vực khẩn hoang lớn: khu vực dọc theo trục Mô Xoài – Bà Rịa, Trấn Biên (Biên Hoà) – Phiên An (Bến Nghé), khu vực Mĩ Tho – Long Hồ và khu vực Hà Tiên. Với đức tính kiên trì, nhẫn nại, khắc phục khó khăn, chịu đựng gian khổ, dựa vào sức mạnh chung lưng đấu cật, giúp đỡ lẫn nhau; lưu dân người Việt, người Hoa cùng với cư dân tại chỗ người Khơ-me đã từng bước khai phá một vùng rộng lớn kéo dài từ Mỗi Xuy, Bà Rịa đến ven hữu ngạn sông Hậu. Bằng những thành quả khai hoang vỡ đất cho đến những năm cuối thế kỉ XVIII, những người đi khai phá đã tạo ra những diện tích canh tác đáng kể, đặt cơ sở vững chắc cho việc mở rộng công cuộc khai phá cho các giai đoạn sau.

Đến nửa đầu thế kỉ XIX thì cuộc khai phá vùng đất Nam Bộ ngày càng mở rộng hơn do chủ trương của nhà Nguyễn đẩy mạnh việc khẩn hoang. Năm 1802, nhà Nguyễn thi hành một chính sách kinh tế lạc hậu và phản động, do đó nền kinh tế Việt Nam lâm vào tình trạng suy sụp, đình đốn. Nhìn chung trong cả nước, nông nghiệp bị sa sút trầm trọng, sức sản xuất nông nghiệp rất yếu kém. Nông dân thiếu lúa gạo dự trữ. Vì thế mỗi khi mất mùa, giá lúa gạo tăng vọt, nạn đói rất dễ xảy ra. Tình trạng đói cũng xảy ra ở một vài địa phương ở Nam Bộ – những nơi mà điều kiện sản xuất nông nghiệp không được thuận lợi. Năm 1841, Hà Tiên bị

thiếu gạo, giá gạo tăng gấp 3 lần. Năm 1844, Biên Hoà bị mất mùa, giá gạo ở đây tăng vọt. Đời sống nhân dân vô cùng điêu đứng. Ruộng đất phần nhiều bị tập trung vào tay các địa chủ. Vấn đề ruộng đất được đặt ra rất gay gắt ở cả vùng Nam Bộ – vùng đất mới khai phá. Người dân, đại đa số là nông dân phải chịu sự bóc lột của địa chủ và sự những nhiễu của đám quan lại. Trước sự suy yếu của kinh tế, sưu cao, thuế nặng, sự bóc lột của địa chủ, sự những nhiễu của quan lại khiến người dân bị khốn cùng: số "cùng dân"cả nước tăng lên đông đảo. Riêng ở đất Gia Định nổi tiếng màu mỡ, số cùng dân cũng không ít. Nếu so sánh số cùng dân này với số dân đinh ở Gia Định vào lúc đó, chỉ có 50.000 ha càng thấy rõ sự cùng khổ của nhân dân đất Gia Định đến mức nào. Một bộ phận những người nghèo khổ đã bỏ làng, bỏ quê đi nơi khác tìm cách sinh sống. Hiện tượng dân lưu tán đó đã trở thành thường xuyên và ngày càng trầm trọng trong cả nước.

Trước tình hình xã hội nguy ngập, nhà Nguyễn đưa ra chính sách khẩn hoang, bên cạnh một số biện pháp có tình cách tạm thời khác, mong giải quyết phần nào những khó khăn về kinh tế và xã hội. Trong việc khẩn hoang, nhà Nguyễn đặc biệt chú ý đến Nam Bộ vì nơi đây còn có nhiều đất hoang có thể khai phá để trồng trọt. Để đẩy mạnh việc khai hoang, nhà Nguyễn đã dùng nhiều biện pháp khác nhau. Trước hết triều Nguyễn khuyến khích việc khai phá đất hoang của nhân dân bằng cách dành cho người khai hoang nhiều thủ tục dễ dàng và nhất là biện pháp khuyến khích cho phép thành lập làng mới, nhất là vùng biên giới. Ngoài ra chính quyền nhà Nguyễn còn miễn thuế cho người đi khai phá đất hoang một thời gian 3 năm hoặc lâu hơn.

Bên cạnh đó triều đình nhà Nguyễn luôn ra lệnh cho quan lại địa phương khuyến khích khai phá đất hoang. Diện tích trồng trọt gia tăng nhờ khai hoang phục hoá hay giảm sút vì bị bỏ hoang hoá được dùng làm tiêu chuẩn thưởng phạt quan lại địa phương từ cấp xã đến cấp tỉnh. Không những khuyến khích khẩn hoang mà triều đình nhà Nguyễn còn đứng ra tổ chức dân chúng, binh lính... tiến hành khai hoang qua hình thức đồn điền và lập ấp. Ở Nam Bộ đồn điền được lập từ thập niên cuối của thế kỉ XIX. Bên cạnh đó triều đình nhà Nguyễn còn tổ chức chiêu mộ dân chúng đưa đi khai hoang lập ấp ở một số nơi ở vùng biên giới Châu Đốc – Vĩnh Tế. Việc tổ chức khai hoang của nhà Nguyễn được tiến hành ở Nam Bộ nhằm các mục tiêu:

– Mở mang đất đai canh tác để phát triển sản xuất lương thực đồng thời đảm bảo nguồn thu tô thuế. Như vậy, phải nói rằng mục tiêu đầu tiên của chính sách đẩy mạnh khẩn hoang của triều đình nhà Nguyễn là gia tăng việc sản xuất lương thực – nguồn sống của mọi người. Tuy nhiên, bên cạnh đó, chính sách ấy còn nhằm đảm bảo nguồn thu tô thuế cho nhà nước phong kiến. Trong nửa đầu thế kỉ XIX, nông nghiệp là sinh hoạt kinh tế quan trọng nhất của Việt Nam. Điều này được thấy rõ khi xét thủ tục xin khai khẩn đất đai. Người đi khẩn hoang

muốn được chính quyền nhìn nhận phần đất của mình phải đóng thuế đất; nếu không đóng thuế họ có thể bị phạt hoặc mất đất.

– Bảo đảm an ninh quốc phòng: Trong khi tiến hành khai hoang, lập đồn điền, lập ấp, chính quyền nhà Nguyễn còn nhằm vào mục tiêu bảo đảm an ninh quốc phòng: cố gắng định cư dân chúng ở những vùng quan trọng về mặt quân sự, quốc phòng, an ninh vì trong quá trình khai hoang những nơi này thường là nơi xa xôi hoặc không yên ổn.

– Phát triển giai cấp địa chủ làm chỗ dựa cho chính quyền. Đồng thời với những bước khai hoang của nhân dân lao động, chính quyền nhà Nguyễn đã giúp cho giai cấp địa chủ phát triển ở Nam Bộ. Chính vì địa chủ là chỗ dựa cho chính quyền phong kiến nhà Nguyễn nên các vua nhà Nguyễn trong suốt nửa đầu thế kỉ XIX càng chú tâm phát triển giai cấp này.

Trong nửa đầu thế kỉ XIX, các hình thức khẩn hoang có khác so với việc khẩn hoang của các giai đoạn trước.

1. Cuộc khẩn hoang do nhân dân tiến hành

Cuộc khẩn hoang do nhân dân tiến hành khác với cuộc khẩn hoang do triều đình nhà Nguyễn tổ chức. Các cuộc khẩn hoang của triều đình nhà Nguyễn chỉ tiến hành trong những giai đoạn và ở những nơi mà các triều đình đó thấy cần thiết. Hoạt động khẩn hoang do nhân dân tự tiến hành đã diễn ra liên tục và ở khắp nơi. Người nông dân, nhất là người nông dân phiêu bạt đã khai hoang trồng trọt để sinh sống cho dù có sự khuyến khích của chính quyền hay không. Cũng như ở giai đoạn trước, người dân tự đi tìm đất khai phá gồm rất nhiều thành phần: những người dân phiêu bạt vì nghèo khổ, vì chiến tranh,... từ các tỉnh Trung Bộ đi vào Nam tiếp tục làn sóng di dân đã diễn ra từ thế kỉ trước. Trong thành phần này còn có nhiều nông dân nghèo khổ đã sinh sống từ lâu ở Nam Bộ. Ngoài những nông dân lưu tán còn có những người trốn tránh việc cấm đạo hay nghi kị tôn giáo của chính quyền nhà Nguyễn. Vào nửa đầu thế kỉ XIX, nhiều tín đồ Thiên Chúa giáo lần lượt chạy vào Nam Bộ đến cư ngụ ở Năng Gù (trên bờ sông Hậu) khẩn hoang, làm ruộng lập thành làng xóm. Ngoài ra còn có nhóm tín đồ Hiếu Nghĩa cũng đi khai hoang tại Ba Chúc ở chân núi Tượng (vùng Thất Sơn – An Giang). Trong các lưu dân khai phá còn có những cư dân định cư trong thôn ấp cũng góp phần vào việc khai hoang đất đai. Họ tiếp tục lấn dần vào vùng đất hoang vốn còn nhiều trong khu vực cư trú, nới rộng thêm diện tích cày cấy trồng trọt. Lúc này những người đi khai hoang đã được phép của chính quyền thành lập làng mới. Làng lúc đầu chiếm một diện tích rất rộng nhưng phần lớn còn hoang vu, dần dần đất đai trồng trọt được mở rộng, dân cư ngày càng đông đúc hơn, đến một lúc nào đó một phần đất đai và cư dân sẽ tách ra hình thành làng mới.

Xét trên mặt phân bố địa lí các điểm khai hoang của nhân dân vào nửa đầu thế kỉ XIX, ta

thấy các giồng đất cao, ven sông rạch, đường giao thông vẫn là những nơi có nhiều thuận lợi cho việc trồng trọt, cho sinh hoạt được người dân lựa chọn. Nhìn chung vào nửa đầu thế kỉ XIX hoạt động khẩn hoang do nhân dân tiến hành đã diễn ra mạnh mẽ ở vùng ven sông nước Phước Long (Đồng Nai), sông Tân Bình (Sài Gòn), đến sông Tiền, vùng giữa sông Tiền và sông Hậu. Ở đây, họ đã mở rộng các vùng đất đã được khai phá trước đó và tiến sâu vào những vùng đất còn hoang vu, nhờ đó nối liền các trung tâm định cư hình thành trong các thế kỉ trước thành một vùng ruộng vườn chạy từ Bà Rịa – Biên Hòa đến Gia Định – Mĩ Tho – Vĩnh Long.

Về phương thức khai hoang trong thời kì này, ngoài việc tiếp tục mở rộng diện tích ruộng vườn ở chỗ cũ, trên vùng đất mới, người nông dân Nam Bộ vẫn áp dụng cách khai hoang như những thế kỉ trước. Những người đi khai hoang gặp nhiều khó khăn trong những năm đầu vì chỉ có một lõm đất nhỏ được trồng trọt giữa một vùng đất hoang nên mùa màng bấp bênh. Về sau khi việc khai phá trở nên thuần thục thì họ bắt đầu khai phá thêm những vùng đất gần đó. Nếu như khi khai phá mà gặp vùng đất xấu thì họ bỏ để tiếp tục đi khai phá vùng đất khác, dần dần các vùng đất hoang trở nên đông đúc và có ích. Theo thống kê được ghi lại thì vào năm 1840 phủ Ba Xuyên đã quy tụ được 80 người, khai khẩn được 170 mẫu ruộng và quan tỉnh An Giang cho biết khu đất nằm phía sau tỉnh thành đã khai phá được 770 mẫu...(1 mẫu = 1000 hecta). Điều này không nói lên một cách đầy đủ kết quả gia tăng diện tích trồng trọt do người đi khai hoang tự lực đi khai phá trong nửa đầu thế kỉ XIX.

2. Cuộc khẩn hoang do Nhà nước tổ chức

Trong nửa đầu thế kỉ XIX, nhà Nguyễn đã đưa ra nhiều chính sách khuyến khích khẩn hoang để mở rộng diện tích đất đai trồng trọt, sinh sống và xây dựng chính quyền ở những nơi đã khai hoang. Với các hình thức đồn điền, khai hoang lập ấp và đưa tù phạm để khai hoang, nhà Nguyễn đã mở rộng được một vùng đất khá rộng lớn: tổng diện tích đã được khai phá trồng trọt ở các đồn điền vào đầu triều Minh Mạng có thể vào khoảng 40.000 mẫu, còn vào thời Tự Đức tổng diện tích đã được khai phá vào khoảng 30.000 mẫu và theo Nguyễn Tri Phương, vào năm 1854 đã lập được 124 ấp ở các tỉnh (Gia Định: 32 ấp, Vĩnh Long: 60 ấp, An Giang: 23 ấp, Định Tường: 9 ấp).

Trong nửa đầu thế kỉ XIX, công cuộc khai phá đất đai ở Nam Bộ phát triển khá mạnh so với các thế kỉ trước (thế kỉ XVII, XVIII) và đã đạt được những thành quả đáng kể. Theo kết quả đo đạc năm 1836, tổng diện tích đất đai khai phá được ở toàn vùng Nam Bộ là khoảng 630.075 mẫu. Nếu xét riêng từng tỉnh thì 3 tỉnh: Gia Định, Định Tường, Vĩnh Long khai phá nhiều nhất, chiếm 81,5% diện tích trồng trọt toàn miền Nam. Tỉnh An Giang có diện tích khai phá khá quan trọng nhờ bao gồm cả vùng Sa Đéc, huyện Đông Xuyên. Nhìn chung vùng đất

được khai phá nhiều nhất năm 1860 là vùng đồng bằng trải dài từ Sài Gòn – Cần Giuộc – Gò Công – Tân An – Mĩ Tho – Chợ Gạo – Cai Lậy và vùng đất nằm giữa sông Tiền – sông Hậu. Khu vực miền Đông Nam Bộ tuy đã có một số vùng như: Bà Rịa, Biên Hòa đã được khai phá từ thế kỉ XVII nhưng mức độ khai phá vẫn chưa nhiều. Vùng Đồng Tháp Mười đến nửa đầu thế kỉ thứ XIX vẫn chưa được khai phá, còn ở vùng Hậu Giang việc khai phá mới bắt đầu, đa số diện tích đất khai hoang nằm dọc theo sông Hậu. Công cuộc khai phá vẫn tiếp tục diễn ra ở nhiều nơi trên vùng đất Nam Bộ trong giai đoạn thực dân Pháp xâm lược nước ta.

Tháng 12/1859, sau khi thất bại trong cuộc "biểu dương lực lượng" cùng với quân đội Tây Ban Nha tại Đà Nẵng (8/1858) dưới chiêu bài gọi là làm áp lực với triều đình Huế về vấn đề các nhà truyền đạo Thiên Chúa mà thực chất là xâm lược nước ta, thực dân Pháp đã đánh chiếm vào Sài Gòn – cửa ngõ của Nam Kì. Sau đó các phần đất của Nam Kì thuộc về tay Pháp: Mĩ Tho – Biên Hòa – Bà Rịa và cuối cùng là Vĩnh Long – Châu Đốc và Hà Tiên. Đến cuối năm 1867, toàn bộ lục tỉnh Nam Kì rơi vào tay Pháp. Từ đó Nam Kì đã bị cắt ra khỏi phần đất của Việt Nam, trở thành thuộc địa của Pháp và bắt đầu từ đây công cuộc khai phá đồng bằng sông Cửu Long và miền Đông Nam Bộ bước sang một giai đoạn mới, hoàn cảnh mới.

Trong giai đoạn này, chính quyền thực dân đứng ra tổ chức công cuộc khai phá vùng đất Nam Bộ, một số lớn với danh nghĩa tư nhân. Việc nhà nước bảo hộ đứng ra trực tiếp tổ chức công cuộc khai phá chỉ là một ngoại lệ và nó chỉ diễn ra ở một số nơi nhất định, trong những hoàn cảnh đặc biệt mà thôi. Chẳng hạn năm 1908, để giải quyết nạn thiếu công nhân khẩn hoang tại tỉnh Cần Thơ, chính quyền Pháp mở văn phòng tại tỉnh này để chiêu mộ nhân công. Các nhân công được chiêu mộ hưởng rất nhiều điều kiện thuận lợi như: được cấp một lô đất rộng 4 ha và sau 5 năm có thể làm chủ thật sự mảnh đất đó mà chỉ phải trả giá tượng trưng. Chính những điều kiện thuận lợi này đã thu hút được nhiều nhân công vào việc khẩn hoang. Trong đợt khẩn hoang đầu tiên có 84 gia đình gồm 328 người đến định cư trên diện tích khoảng 200 ha ở Phụng Hiệp (Cần Thơ). Nhân công đến làm việc ngày một nhiều cho đến năm 1932 – 1933, chính quyền Pháp cho thành lập làng khẩn hoang để tạo nền an ninh – xã hội thuận lợi cho việc khẩn hoang. Các làng khẩn hoang được chính quyền Pháp tổ chức tại vùng ranh giới Rạch Giá – Hà Tiên. Năm 1928, nhà nước thuộc địa cho đào kinh Rạch Giá – Hà Tiên và một số con kênh đào chạy ngang Ba Thê – Tri Tôn – Vàm Ray... Lúc này diện tích của vùng là 100.000 ha nhưng chỉ khoảng 8.500 ha được khẩn hoang và canh tác với dân số là 13.000 người, số đất còn lại thì chưa thể khẩn hoang được vì quá lớn.

Số diện tích khẩn hoang bằng việc thiết lập các làng khẩn hoang tương đối không quan trọng. Tổng diện tích của 4 làng khẩn hoang khoảng 5.000 ha và giải quyết chỗ ở và canh tác cho 4.000 người. Điều đó cho thấy chính quyền Pháp đã không trực tiếp khẩn hoang để

tiết kiệm ngân sách nhưng lại muốn phát triển kinh tế tại vùng đất Nam Bộ này.

Ngoài việc khẩn hoang dưới sự tổ chức của chính quyền thuộc địa thì tư nhân cũng tự khẩn hoang bằng chính sức lực của họ. Trong thời Pháp thuộc, những tư nhân đi khẩn hoang là những người có nhiều tiền của, có cả dân bản xứ nhưng đa số là người Pháp và người có quốc tịch Pháp. Bên cạnh đó còn có các cuộc khẩn hoang của những người nông dân nghèo chạy trốn thực dân, trốn thuế, trốn nợ, trốn tình trạng thiếu thốn tại những vùng đất đã được khai thác lâu đời, đông dân và thiếu đất sống. Họ thường đi chung với nhau, đoàn kết để chiến thắng những trở ngại của thiên nhiên vì dưới thời Pháp, vùng đồng bằng sông Cửu Long là vùng đất hoang dã có nhiều thú dữ: cá sấu, heo rừng,... tập trung tại một số làng ở vùng Đồng Tháp Mười. Thiên nhiên đồng bằng sông Cửu Long đã góp phần rất lớn vào việc giải quyết khó khăn mà những nông dân nghèo không có vốn này gặp khó khăn trong cuộc khẩn hoang. Chính bằng lòng yêu đất mạnh hơn tất cả đã khiến họ vào vòng xoáy khẩn hoang và vùng này đã trở nên đông hơn vùng đất hoang vu xưa đã được khẩn hoang. Với biết bao gian nan khổ cực, hiểm nguy, mọi người tham gia khẩn hoang đã giành được thắng lợi về mình – đó là thành quả vô cùng to lớn đối với họ trong công cuộc khẩn hoang từ giai đoạn đầu cho đến khi hoàn toàn thắng lợi. Trong giai đoạn thực dân Pháp xâm lược, các lưu dân đã giành được một vùng đất rộng lớn và nó tồn tại đến ngày nay. Đó là vùng đất Nam Bộ.

Công cuộc khẩn hoang dưới thời Pháp thuộc diễn ra đồng loạt ở các tỉnh Nam Bộ, tại các tỉnh Trung – Tây – cực Tây của vùng đồng bằng sông Cửu Long, nhưng chúng ta có thể nhận thấy được một số địa điểm khẩn hoang đặc biệt trong giai đoạn này: Vùng Đồng Tháp Mười; Vùng Rạch Giá; Cánh đồng tứ giác Long Xuyên – Sóc Trăng – Rạch Giá – Cần Thơ; Vùng Cà Mau; Vùng Châu Đốc; Vùng Đông Nam Bộ. Nhìn chung việc khẩn hoang ở vùng đất Nam Bộ qua nhiều giai đoạn đã thu được những kết quả đáng kể. Chỉ trong thời Pháp thuộc đã khẩn hoang được 2.050.370 ha, số diện tích canh tác cao nhất là vào năm 1942. Từ đó có thể khẳng định rằng các lưu dân khai phá đã gặp nhiều khó khăn thử thách, gian nan nhưng đã có được thành quả rực rõ như ngày hôm nay.

SEMINAR

Có người cho rằng ẩm thực miền Nam là sự pha trộn ẩm thực các miền và các nền văn hoá khác, như món hủ tiếu Nam Vang, bún mắm, có xuất xứ từ món ăn Cam pu chia, các món ăn khác từ miền Trung và miền Bắc đem vào, nhiều món chịu ảnh hưởng từ món ăn Trung Hoa. Quan điểm của bạn như thế nào?

KIẾN THỨC BỔ TRỢ

BÀI 2: XU HƯỚNG ẨM THỰC TRONG KINH DOANH MÓN ĂN VIỆT TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

(TS Nguyễn Thị Diệu Thảo, Khảo sát thị hiếu ăn uống của khách hàng nhằm xác định xu hướng ẩm thực trong kinh doanh món Việt tại TpHCM, tạp chí Đại học Sài gòn, ISSN 1859-3208, số 9, tr.96, 2012)

Trong kinh doanh ẩm thực, người ta nghiên cứu xu hướng để hiểu rõ thị hiếu của khách hàng trong khoảng thời gian nhất định để có sự lựa chọn các sản phẩm sao cho phù hợp. Nghiên cứu về xu hướng ẩm thực một số nước trên thế giới cùng với việc khảo sát thị hiếu người tiêu dùng nhằm xây dựng xu hướng ẩm thực ở Việt Nam trong một giai đoạn nhất định góp phần định hướng kinh doanh ngành nghề phát triển hiệu quả.

1. **Khái niệm xu hướng ẩm thực**

- Xu hướng: theo định nghĩa của tự điển tiếng Việt của Viện khoa học xã hội Việt Nam, xuất bản năm 1992, xu hướng có nghĩa là xu thế thiên về một chiều nào đó, là sự thiên về những hoạt động nào đó nhằm một mục tiêu có ý nghĩa đối với bản thân trong một thời gian lâu dài.
- Xu hướng ẩm thực (Culinary trends): là một khái niệm xuất hiện gần đây trên thế giới trong lĩnh vực ẩm thực nói chung và kinh doanh ẩm thực nói riêng. Có thể hiểu xu hướng ẩm thực là xu thế thiên về một chiều hướng nào đó của ẩm thực, có mục tiêu, ý nghĩa và ảnh hưởng trong một thời gian dài.

2. **Xu hướng ẩm thực của một số nước**

Một xu hướng ẩm thực xuất hiện trong khoảng thời gian cụ thể tại một quốc gia có vị thế về kinh tế sẽ có tác động lan truyền đến nhiều nước khác trên thế giới. Xu hướng này tạo ảnh hưởng đến thị hiếu, thói quen và sở thích của khách hàng đến thưởng thức ẩm thực tại các nhà hàng, quán ăn trong một khoảng thời gian dài. Các xu hướng ẫm thực thường có xuất phát điểm từ Mỹ, sau đó trong khoảng một thời gian sẽ có ảnh hưởng đến các nước khác. Ở các thập niên trước, khoảng thời gian này là từ 1 đến 3 năm đối với các nước Đông Nam Á. Gần đây, khoảng thời gian tạo ảnh hưởng gần hơn, thông thường là khoảng 6 tháng đến 1

năm. Do đó muốn tìm hiểu về xu hướng ẩm thực để có định hướng trong kinh doanh, trước tiên cần tìm hiểu về xu hướng ẩm thực của Mỹ.

Trong cuộc điều tra của Hiệp hội Ẩm thực Hoa Kỳ (American Culinary Association) tiến hành trên 1500 đầu bếp do đã cho thấy dự báo về những xu hướng ẩm thực của năm 2011 như sau:

1/ Ý thức về môi trường 2/ Tính bền vững

3/ Thực phẩm xanh 4/ Cân bằng dinh dưỡng cho các món ăn của trẻ em

5/ Nhà hàng với sân vườn riêng và đầu bếp tự mổ thịt.

6/ Dinh dưỡng trẻ em 7/ Tính bền vững của hải sàn (bảo vệ nguồn hải sản)

8/ Thực phẩm không chứa gluten 9/ Chú ý đến dị ứng thức ăn

10/ Đơn giản/trở về cơ bản 11/ Nguyên liệu được đóng dấu của nông trại

12/ Rượu và bia nội 13/ Khẩu phần nhỏ hơn cho giá rẻ hơn

14/ Sản phẩm hữu cơ (sản phẩm ko dùng chất hóa học) 15/ Dinh dưỡng/sức khỏe

16/ Cocktail ẩm thực với các thành phần thơm ngon và tươi

17/ Những loại thịt mới 18/ Dùng trái cây và rau quả như thức ăn kèm theo cho trẻ nhỏ

19/ Thức ăn sáng lấy cảm hứng từ các dân tộc khác

20/ Phô-mai làm thủ công

Trong danh sách trên, yếu tố "ý thức về môi trường và tính bền vững" giữ vị trí quan trọng, thể hiện nổi bật trong top 20. Thực tế, yếu tố ý thức về môi trường ở đây đề cập đến việc lựa chọn các thực phẩm thân thiện với môi trường (green friendly) giữ 3 vị trí đầu và bao gồm: Thịt và hải sản có nguồn gốc địa phương, Nông sản có nguồn gốc địa phương.

Chịu ảnh hưởng xu hướng ẩm thực của Mỹ, tại Hàn quốc, xu hướng ẩm thực năm 2011 được dự báo là:

1/ Các thực phẩm ăn chậm

2/ Thức ăn thân thiện với môi trường

3/ Tốt cho sức khỏe, hạn chế các thực phẩm bột, đường.

4/ Phát triển hình thức món ăn làm sẵn, giao tận nơi hoặc thực phẩm đã sơ chế

5/ Phát triển các quán ăn có bán món ăn để uống rượu, bia

3. Xu hướng ẩm thực tại Việt Nam những năm gần đây

Từ những năm 2000, khi Việt Nam bắt đầu phát triển du lịch và chú ý đến giao lưu với quốc tế, xu hướng ẩm thực có các thay đổi qua từng giai đoạn. Trước đó, xu hướng này quyết định từ điều kiện kinh tế, xã hội trong nước.

Năm 2000-2003: Ưa chuộng các món cầu kỳ, thiên về món Hoa ví dụ các hấp Đài Loan nguyên con, gà tiềm, vịt tiềm, vịt Tứ Xuyên. Thời kỳ này các hình thức nấu ăn cho tiệc tùng, hội

nghị và đem tới tận nơi phát triển mạnh. Các món ăn đãi tiệc được chú ý với lượng thức ăn nhiều, đa dạng. Bên cạnh đó phát triển các quán ăn nhỏ bán thức ăn vặt. Dịch vụ phục vụ trong khoảng thời gian này còn đơn giản, chủ yếu là món ăn ngon và nhiều nhưng không tinh tế.

Năm 2003-2005: Phát triển món ăn các nước. Thực khách có nhu cầu thưởng thức món ngon các nước từ Nhật, Hàn quốc, Mỹ, Trung quốc đến các nước Asean, Thái Lan, Singapor, Mã Lai... Các nhà hàng, quán ăn kinh doanh món ăn của từng quốc gia cụ thể, có hình thức kinh doanh độc đáo, mới lạ được ưa chuộng. Hệ thống các nhà hàng bán món Nhật, mì Hàn quốc, món Thái Lan, Mexico... bắt đầu phát triển. Các loại kem, nhà hàng bán kem, trà sữa trân châu có xuất sứ từ Mỹ, Ý, Đài Loan được ưa chuộng và phát triển mạnh.

Năm 2005-2007: Đây là những năm Việt Nam phát triển mạnh các hệ thống nhà hàng bán các món ăn cao cấp, phục vụ khách hàng có nhu cầu thưởng thức cao. Khách hàng đòi hỏi dịch vụ cao cấp, món ăn chế biến ngon, tinh tế và trình bày đẹp. Xu hướng ẩm thực của những năm này chú ý các món ăn truyền thống và yếu tố sức khỏe, dinh dưỡng đối với khách hàng. Các quán cafe cũng phát triển mạnh với các món ăn phụ đi kèm.

Năm 2008-2010: Chú ý các món chuẩn bị sẵn, các thực phẩm đã sơ chế. Các quán ăn nhanh (Fast Food) như KFC, Lotteria, Jollibee, Pizza Inn, Pizza Hut phát triển mạnh. Đây cũng là giai đoạn phát triển hình thức nhượng quyền thương hiệu (Franchise), là hình thức kinh doanh mà nhà sản xuất hay chủ sở hữu một sản phẩm – dịch vụ độc quyền chuyển cho một cá nhân khác quyền kinh doanh sản phẩm, dịch vụ đó tại một khu vực cụ thể. Việt Nam chính thức mở cửa thị trường bán lẻ từ ngày 1/1/2009. Bên cạnh sự có mặt của một số tập đoàn bán lẻ nước ngoài, các công ty về nhượng quyền thương hiệu cũng bắt đầu xâm nhập. Bên cạnh đó một số thương hiệu trong nước cũng phát triển hình thức này và tạo được tiếng vang lớn như cà phê Trung Nguyên, Phở 24, Kinh Đô bakery... Tâm lý khách hàng ở giai đoạn này thích thử những món ăn mới lạ, độc đáo.

4. Thị hiếu khách hàng tại TpHCM đối với món ăn truyền thống

Một trong những xu hướng ẩm thực hiện nay và trong thời gian tới là phát triển các món ăn truyền thống các món ngon phát triển từ món ăn truyền thống. Từ tháng 12 năm 2010 đến tháng 3 năm 2011, tác giả đã tiến hành khảo sát thị hiếu, sở thích và thói quen ăn uống của 107 khách hàng trong độ tuổi từ 18 đến 60 ở địa bàn các quận 1, 3, Bình Thạnh và Tân Bình cho thấy khuynh hướng chọn món ăn theo vùng miền thể hiện qua các biểu đồ. Kết quả khảo sát cho thấy, số lượng khách hàng khảo sát tại TpHCM phần lớn ưa chuộng các món ăn miền Nam, trong tất cả các bữa ăn trong ngày: điểm tâm, các bữa chính: bữa trưa, chiều và cả bữa ăn khuya. Do đó cần chú ý yếu tố vùng miền trong kinh doanh ẩm thực. Ngoài ra còn cần chú ý đến xu hướng ẩm thực các nước cũng như sự phát triển kinh tế, xã hội của từng thời điểm.

5. Dự báo xu hướng ẩm thực năm 2012 tại Thành phố Hồ Chí Minh

Theo các dự báo về Kinh tế của các chuyên gia Kinh tế như PGS TS Lê Xuân Đình (07/2012), ông Santitarn Sathirathai của Credit Suisse (9/2011), Louis Taylor của Standard Chartered (10/2012) thì năm 2012 là giai đoạn kinh tế có dấu hiệu hồi phục sau các biến động theo chiều hướng xấu từ những năm 2010, 2011. Tuy nhiên đây cũng chưa phải là thời điểm thuận lợi trong phát triển tiêu dùng. Trong lĩnh vực ăn uống, những người có thu nhập trung bình và thấp tiêu thụ nhiều những sản phẩm sơ chế và không đến nhà hàng nhiều. Người tiêu dùng có khuynh hướng dùng bữa tại nhà hoặc những quán ăn có không khí gia đình, thân thiện. Thực khách đến nhà hàng không còn chuộng những món ăn lạ mà chú ý đến món ăn có khẩu vị phải ngon, trình bày đẹp và có tính khẩu vị gần gũi, có tính truyền thống. Sau đây là một số lựa chọn xu hướng ẩm thực cho năm 2012:

1/ Ưu tiên cho các thực phẩm xanh, an toàn.

2/ Thực phẩm, dụng cụ chế biến và lưu trữ có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng

3/ Phát triển món ăn truyền thống Việt Nam, có cải tiến hoặc các món ăn pha trộn giữa món ăn truyền thống và món ăn các nước. Một số các món ngon khác được phát triển từ món ăn truyền thống, tạo một khuynh hướng mới với các món ngon, phối hợp ẩm thực truyền thống và hiện đại (Fusion).

4/ Không đề cao món ăn riêng của quốc gia nào. Chủ yếu dựa trên tiêu chí món ăn ngon.

5/ Các món ăn có tính đặc trưng về mùi và vị, không trộn lẫn quá nhiều nguyên liệu trong một món ăn.

6/ Giảm các gia vị mặn, cay, ngọt

7/ Chú ý đến yếu tố sức khỏe người tiêu dùng. Món ăn giảm bột, chất béo và thêm vào những sản phẩm có lợi cho sức khỏe (KFC, Jollibee, Lotteria thêm vào thực đơn các món salad, món trộn, món canh. Thêm món Burger cá. Pizza Hut có thêm sản phẩm salad và các loại Pizza đế mỏng, ít bột, Pizza chay...)

8/ Phát triển những mô hình nhà hàng, quán ăn nhỏ và vừa.

9/ Các nhà hàng, siêu thị kinh doanh các loại thực phẩm chế biến sẵn hoặc món ăn có thể mang về, đem đến nơi làm việc.

10/ Phát triển các quán cafe với thức ăn phụ.

11/ Khẩu vị mới lạ, nguyên liệu thực phẩm mới.

Sau đây là một số món ăn được khách hàng ưu tiên lựa chọn khi đến các nhà hàng, quán ăn Việt Nam (tỷ lệ trên 50%) dựa trên kết quả điều tra như đã trình bày trong phần 4. Đây cũng là cơ sở để lựa chọn khi xây dựng chương trình đào tạo nghề Bếp Việt, đáp ứng nhu cầu xã hội.

Món miền Bắc	Món miền Trung	Món miền Nam
Phở bò	Bao tử trộn rau răm	Canh chua cá bông
Bún thang	Nem lụi	lau/cá lóc. Cá kho tộ
Miến gà	Gỏi sứa	Bún mắm, lẩu mắm
Phở gà	Gỏi thập cẩm	Gỏi xoài khô sặc/cá trê
Nộm hoa chuối	Bánh khoái	Gỏi ngó sen
Thịt nấu đông	Bánh nậm	Gỏi bưởi
Ốc nhồi hấp sả	Bánh bèo tôm chấy	Gỏi bồn bồn
Nem cua bể	Bánh bột lọc	Chả giò, gỏi cuốn
Tôm chiên cốm	Bánh canh cua	Bánh khọt
Bánh tôm	Bánh canh chả cá	Bánh xèo
Bánh cuốn	Bún bò huế	bún mắm
Bún mọc	Bún cá Nha Trang	Hủ tiếu Nam Vang
Bún riêu cua	Mì quảng	Cá lóc hấp bầu
Bánh đa cua	Cơm hến, bún hến	Gà xé phay
Bún chả	Bún sứa	Gà hấp cải thìa
Giò heo giả cầy	Hến xúc	Xôi chiên gà quay
Canh riêu cá	Cơm hấp lá sen	Bò bảy món
Chả cà Lã vọng	Cơm gói lá sen	Cơm cháy hải sản
Ba ba rang muối	Cao lầu	Sườn chua ngọt
Ba ba nấu chuối	Cao lầu Hội An	Lươn tay cầm
Bánh cốm	Chè đậu ngự	Tôm rang me
Bánh phu thê	Chè bắp	Xôi lá cẩm đậu xanh
Chè nhãn hạt sen	Chè khoai tía	Bánh chuối nướng
Chè hoa cau		Chè bà ba
Canh nghêu thì là		Chè táo xọn
		Bánh chuối hấp

Tóm lại xu hướng ẩm thực ngày càng được chú ý trong phạm vi quốc tế. Việc quan tâm đến xu hướng ẩm thực có ý nghĩa quan đối với sự phát triển bền vững của lĩnh vực kinh tế nhà hàng, khách sạn và trong đào tạo nghề bếp cũng như góp phần vào việc phát triển và giao lưu văn hóa ẩm thực nói chung.

? CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày lịch sử hình thành vùng đất Nam Bộ.
2. Phân tích quá trình hình thành cư dân miền Nam.
3. Trình bày các yếu tố lịch sử và địa lí ảnh hưởng đến nguồn nguyên liệu trong chế biến món ăn miền Nam.
4. Trình bày những đặc điểm trong ẩm thực miền Nam.
5. Trình bày các món ăn đặc trưng của miền Nam.
6. Liệt kê các loại thực phẩm trong chế biến món ăn miền Nam.
7. Tại sao nói đặc điểm ẩm thực miền Nam là hào phóng và hoang dã?

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Từ hai cuộc khai khẩn xảy ra trong lịch sử hình thành vùng đất phương Nam (xem bài Các cuộc khai khẩn lớn trong lịch sử hình thành vùng đất Nam Bộ, phần kiến thức bổ trợ chương 2), hãy phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến đặc điểm ẩm thực miền Nam.

BÀI NGHIÊN CỨU

Tác động của văn hóa ẩm thực Thăng Long, Huế và quốc tế đến ẩm thực Sài Gòn

PHẦN B: VĂN HÓA ẨM THỰC THẾ GIỚI

CHƯƠNG 1: ẨM THỰC TRUNG HOA VÀ CÁC NƯỚC CHÂU Á

MỤC TIÊU

Học xong chương này, sinh viên có khả năng:

- Trình bày được các đặc điểm của ẩm thực Trung Hoa.
- So sánh được ẩm thực các miền của Trung Hoa
- Liệt kê được các nguyên liệu thực phẩm sử dụng trong món ăn Trung Hoa
- Vận dụng được các hiểu biết về đặc trưng ẩm thực Trung Hoa để giới thiệu một món ăn của địa phương.

§1.1. ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC TRUNG HOA

1.1.1 GIỚI THIỆU VỀ ĐỊA LÝ VÀ TỰ NHIÊN XÃ HỘI TRUNG HOA

Trung Hoa nằm ở phía đông châu Á, bờ tây Thái Bình Dương. Biên giới đất liền của Trung Hoa dài hơn 20.000km, phía đông giáp Triều Tiên, phía đông bắc giáp Nga, phía bắc giáp Mông Cổ, phía tây bắc giáp Nga, Kazakhstan, phía tây giáp Kyrgyzstan, Tajikistan, Afganistan, Pakistan, phía tây nam giáp Ấn Độ, Nepal, Bhutan, phía nam giáp Myanmar, Lào và Việt Nam. Đông và đông nam trông ra biển.Trung Hoa là quốc gia lớn thứ 4 thế giới về tổng diện tích (sau Nga, Canada và Hoa Kỳ). Số liệu về diện tích của Trung Hoa theo con số chính thức do Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa đưa ra là 9,6 triệu km2. [14]

Khí hậu Trung Hoa hết sức đa dạng, nhiệt đới ở phía Nam, cận bắc cực ở phía Bắc. Trung Hoa thuộc khu vực gió mùa, khí hậu đa dạng từ ấm đến khô. Nhiệt độ trung bình toàn quốc tháng 1 là -4,70C, tháng 7 là 260C. Ba khu vực được coi là nóng nhất là Nam Kinh, Vũ Hán, Trùng Khánh.Khí hậu Trung Hoa từ Bắc tới Nam khí hậu chênh lệch rất lớn. Mùa đông,

[14] http://amazingindochinatours.com/2477-gioi-thieu-ve-trung-quoc/

phần lớn lãnh thổ nghìn dặm băng giá, vạn dặm tuyết rơi, ngay khu Mạc Hà (điểm cực Bắc) nhiệt độ trung bình trong tháng riêng là -30 độ C, trong khi đó ở phía Nam, đảo Hải Nam trung bình là 20 độ C.Đặc diểm khí hậu Trung Hoa là về mùa đông đa số các vùng lạnh giá, khí hậu miền Nam-Bắc chênh lệch rõ rệt. Về mùa hè do ánh mặt trời chiếu thẳng xuống bắc bán cầu nên miền Bắc ngày dài hơn, về mùa đông mặt trời chiếu tới 2 miền Nam Bắc nên ngày gần như nhau. Trừ vùng cao nguyên Tây Tạng có địa hình quá cao ra, cả nước đều nóng ấm, khí hậu chênh lệch không nhiều.

Dân số Trung Hoa đến năm 2013 là hơn 1,3 tỷ người. Trung Hoa có 56 dân tộc. Dân tộc Hán là chủ yếu, các dân tộc thiểu số (chiếm 6% dân số cả nước và phân bố trên 50-60% diện tích toàn quốc). Hành chính: " gồm 31 tỉnh, thành phố, trong đó có 22 tỉnh, 5 khu tự trị và 4 thành phố trực thuộc Trung ương. Ngoài cấp hành chính Trung ương, Trung Hoa còn có 4 cấp hành chính gồm tỉnh, địa khu, huyện, xã."[1]. Đất nước Trung HoaCó sự khác biệt văn hóa rất lớn giữa các vùng khác nhau của và do đó dẫn đến sự khác nhau giữa phong cách ẩm thực các vùng miền của Trung Hoa. Có 8 vùng ẩm thực chính ở Trung Hoa: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy. Nhờ vào sự khác nhau đó nền ẩm thực của Trung Hoa thật phong phú, đa dạng và hấp dẫn. Đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện. Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa có hàng chục thành phố lớn, trong đó có 3 thành phố nằm trong tốp 55 thành phố cấp toàn cầu (Thượng Hải, Bắc Kinh, Trùng Khánh). Trong 3 thành phố đó nổi bật hơn cả là Bắc Kinh nổi tiếng với những danh lam thắng cảnh, những giá trị văn hóa lịch sử lâu đời. Bên cạnh đó, Bắc Kinh còn có rất nhiều món ăn đặc trưng cho nền ẩm thực tinh túy Trung Hoa.

1.1.2 ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC TRUNG HOA

1.1.1.2 Thói quen ăn uống

Người Trung Hoa rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, sự việc không được *"đầu xuôi đuôi lọt"*. Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa. Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt làm say lòng thực khách, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc. Có đến mười mấy cách chế biến như hâm, nấu, ninh, xào, hấp, rang, luộc, om, nhúng,...mỗi một cách chế biến đem lại những dư vị và cảm nhận khác nhau trong lòng thực khách. Để có được các món ăn

hấp dẫn đó không chỉ có khâu chọn thực phẩm, cách chế biến mà quan trọng hơn nữa chính là việc nắm vững được độ lửa, điều chỉnh lửa to, nhỏ sao cho phù hợp, và thời gian nấu là dài hay ngắn. Cũng giống như Việt Nam, người Trung thường dùng đũa để gắp thức ăn. Điều này thể hiện sự điềm đạm, lịch sự và khoan thai khi ăn. Đối với họ thì dao và dĩa được xem là vũ khí gây thương tích.

Trung Hoa là một quốc gia rộng lớn, vì thế không phải ngạc nhiên khi các vùng miền ở đây có nét ẩm thực khác nhau. Tại vùng phía nam Trung Hoa, người Quảng Đông dùng cá và hải sản nhiều trong các món ăn; còn ở phía bắc, người Bắc Kinh dùng nhiều thịt hơn. Tất cả các loại thịt, nhất là thịt heo, được sử dụng phổ biến nhất trong ẩm thực của người Trung Hoa. Nằm ở vùng trung tâm của Trung Hoa, các món ăn của vùng Tứ Xuyên và Hồ Nam có vị cay nhất so với các vùng khác. Thức ăn chính của dân tộc Hán (dân tộc chiếm đa số ở Trung Hoa) là ngũ cốc, thức ăn phụ là rau, ngoài ra là thịt. Nguyên nhân chủ yếu hình thành tập tục này là do ở vùng Trung Nguyên, sản xuất nông nghiệp là chính. Nội dung ăn uống với thức ăn thực vật là chính quyết định phương thức kết cấu món ăn. Để đảm bảo nhiệt lượng hoạt động cần thiết, lượng thức ăn chính phải tương đối nhiều. Ngược lại, nếu ăn thịt là chủ yếu thì lượng thức ăn phụ phải nhiều lên. Ở các giai tầng xã hội khác nhau, tỉ lệ kết cấu các món ăn cũng khác nhau: kẻ ăn thịt, người ăn rau. Tuy vậy, nói chung thì thói quen ăn uống của người Trung Hoa là sử dụng thức ăn phải nóng và chín với chế độ ăn đông người.

a/ Thức ăn phải nóng và chin

Ẩm thực Trung Hoa chia nguồn nguyên liệu thành ba loại động vật, loại ở dưới nước thì tanh, loại ăn thịt thì hoi, loại ăn cỏ thì hôi. Cái giỏi của người đầu bếp là phải xử lí nhiệt độ tốt, làm cho mùi vị của ba loại thức ăn trên trở nên thơm ngon. Khi nhanh khi chậm, diệt tanh trừ hôi, khử hoi, làm mất mùi hôi tanh nhưng không mất đi tính chất đặc trưng của từng loại. Đó là tư tưởng chỉ đạo của việc chế biến thức ăn nóng và chín.

b/ Chế độ ăn đông người

Chế độ này có rất sớm. Từ những di vật để lại có thể thấy nơi nấu nướng và nơi ăn của người cổ ở Trung Hoa là một. Nơi nấu nướng ở gian giữa, trên có ống khói, dưới có đống lửa hoặc bếp, thức ăn được nấu trên bếp, mọi người ăn uống quây quần quanh bếp lửa. Ngày nay, kiểu ăn tập trung của cư dân thành thị Trung Hoa về thực chất có nguồn gốc từ chế độ ăn đông người từ xa xưa, và khác hẳn với chế độ ăn riêng rẽ trong xã hội phương Tây. Chế độ ăn tập trung lưu truyền lâu dài liên quan tới sự tồn tại dai dẳng của khối cộng đồng làng xã, sau khi xã hội nguyên thủy giải thể ở Trung Hoa, phản ánh cách thức ăn uống coi trọng huyết thống thân tộc và quan niệm gia tộc, gia đình.

c/ Sự dung hợp nhiều loại nghi lễ

Từ chế độ ăn đông người, việc ăn uống của người Trung Hoa dần phát triển thành yến tiệc. Ăn uống khi đó không còn thuần tuý vì nhu cầu sinh lí nữa mà đã trở thành một loại nghi lễ trong cách thức thưởng thức yến tiệc. Việc chế biến, sắp xếp các món ăn và thứ tự tiếp thức ăn của yến tiệc khác hẳn ngày thường: về số lượng, chủng loại mà nói, so với thường nhật, các món ăn cũng phong phú, đa dạng hơn. Trước khi vào tiệc, các món ăn thường được bày trên bàn lớn để mọi người thưởng ngoạn. Khi ăn, các món mới lần lượt được đưa ra. Về thứ tự ăn, trước hết là tiếp món nhắm, mời rượu, điểm tâm xen kẽ nhau. Ở những buổi tiệc tương đối long trọng, đầu tiên là uống rượu, sau vài chén mới nhắm các món ăn, tiếp theo là mời rượu và ăn uống. Sau khi uống rượu xong, cuối cùng mới tiếp các món dùng để ăn cơm. Khách khứa không hẹn trước nhưng cùng rời bàn một lúc, ai rời tiệc sau cùng sẽ bị coi là kẻ tham ăn tục uống, không được kính trọng.

d/ Mang tính khu vực

Diễn biến của tập tục ăn uống còn chịu những chế ước mang tính khu vực, phản ánh đặc trưng địa lí hoặc đặc trưng làng xã trong tập tục ăn uống. Câu nói: "Nam ngọt, Bắc mặn, Đông cay, Tây chua" trong dân gian Trung Hoa chính là sự phản ánh khái quát đặc trưng khu vực này. Người Tứ Xuyên thích ăn những món ăn có nhiều hồ tiêu, có lẽ vì họ sống giữa một vùng lòng chảo rộng mênh mông, quanh năm ẩm thấp, những món ăn nóng sẽ giúp việc khử trừ khí ẩm thấp trong cơ thể. Phong vị riêng biệt của các món ăn nổi tiếng Trung Hoa đều mang tính đặc thù địa phương rất rõ. Món ăn phải phụ thuộc vào nguồn đặc sản của địa phương, như thảo nguyên Mông Cổ không có vịt, ngỗng thì khó có món vịt quay. Giang Nam là quê hương của lúa và cá cũng khó có món "chân dê hầm"... Các món ăn với những ưu điểm riêng đều được phát triển từ các món ăn địa phương. Loại hình món ăn khác nhau được quyết định bởi phương pháp chế biến món ăn của các dân tộc, các địa phương, gồm có những yêu cầu khác nhau, như việc kết hợp nguyên liệu, cách pha chế, độ lửa, gia vị, kĩ thuật nấu nướng... đều là những nhân tố quan trọng hình thành nên các món ăn. Món thịt dê nhúng ở Bắc Kinh, chó bao tử ở Thiên Tân, sủi cảo Lão Biên – Thẩm Dương, bánh nướng thịt hun Lí Liên –Tứ Bình, bánh nướng Hải Thành... đều là những món ăn tiêu biểu của mỗi địa phương với phong vị đặc thù. Còn rất nhiều nhãn hiệu sản phẩm nổi tiếng mang tên địa phương, như rượu Mao Đài ở thị trấn Mao Đài – Quý Châu, rượu Phần của huyện Phần Dương – Sơn Tây... có đặc sắc địa phương rất rõ. Ở Trung Hoa thói quen thích ăn ớt có ở nhiều vùng, phần lớn có liên quan đến việc trồng lúa nước, trên cơ sở ấy đã hình thành những món ăn nổi tiếng. Ở những địa phương kinh tế du mục là chủ yếu, nội dung ăn uống tương đối nghèo nàn vì khó có điều kiện như nền kinh tế nông nghiệp. Những món ăn nổi tiếng của Trung Hoa, như

món ăn ở Xuyên, Việt, Kinh, Tô, phần lớn có nguồn gốc từ nội địa mà không phải ở vùng Tây Bắc. Chính điều này đã phản ánh ảnh hưởng quan trọng của đời sống kinh tế đối với tập tục ăn uống.

e/ Loại hình đa dạng

Loại hình món ăn khác nhau được quyết định bởi những điều kiện khác nhau. Đó là các điều kiện về đời sống kinh tế, nghi lễ xã hội và hoàn cảnh địa lí. Các loại món ăn truyền thống Trung Hoa cực kì cẩn thận khi nấu nướng, pha chế. Những phương pháp nấu thường thấy có hầm, chưng, đốt, nướng, rán, xào, tiềm, chiên, tẩm bột, nhúng mỡ sôi, xào với bột, nhúng nước sôi, hầm nhừ, tần, xào giòn, om, nộm.... Các hệ món ăn đều có phương pháp chế biến giàu bản sắc riêng, như món ăn Quảng Đông thì đun nhỏ lửa, dùng nhiều nguyên liệu bình thường, nhưng lại đặc sắc ở chỗ giỏi biến hoá, coi trọng sự tươi non, mùa hạ và mùa thu thì thanh đạm, mùa xuân và mùa đông thì đậm đà, pha chế tinh xảo, khi nấu nướng chú trọng mỡ nóng và lượng mỡ nhiều ít khác nhau; Phúc Kiến thì sấy, ngâm rượu, ướp rượu; Hồ Bắc thì sấy than, xào; Bắc Kinh thì nhúng tái, quạt than. Món ăn Sơn Đông chú trọng sự tươi giòn, gỏi dùng đường, dấm, nét cắt thẩm mĩ, thích dùng canh sữa và canh trong. Món ăn Giang Tô lại chú trọng tỉa hoa bằng các loại quả. Trung Hoa có nhiều dân tộc thiểu số, cách nấu nướng của họ chịu ảnh hưởng sâu sắc của tập quán ăn dân tộc nên vô cùng phong phú và đều có đặc sắc riêng. Như tộc Ngạc Luân Xuân coi thịt thú là món ăn chủ yếu, phương pháp thường dùng là đun to lửa và nướng, giữ được tập tục cổ xưa. Độ lửa khi nướng phải đều, có khi còn dùng mỡ lợn rừng, hoa hành đại trộn với thịt, gan và óc chín làm món ăn. Canh ướp thịt chua của dân tộc Miêu cũng rất độc đáo, cứ một lớp thịt rồi một lớp muối, bỏ vào hũ. Qua nhiều ngày thì cho thêm cơm nếp, rượu cái vào, rồi dùng thìa đảo đều, thêm ớt, hạt tiêu sau đó đậy kín, để từ một đến hai năm mới ăn.

f/ Tính dân gian

Các món ăn Trung Hoa do kinh nghiệm, thói quen trong dân gian phát triển mà thành, do đó phần lớn các món ăn đều có lịch sử rất lâu đời. Trải qua mấy ngàn năm, không ngừng hấp thu, dung hợp và cải tiến mới trở nên muôn màu muôn vẻ, phong phú đa dạng, được mọi người ưa thích như ngày nay. Thí dụ như món ăn Việt, từ lâu đã nổi tiếng trong và ngoài nước, đặc sắc nổi bật của nó là chế biến với rất nhiều nguyên liệu mà món ăn nổi tiếng nhất là "cơm rắn" (Đà xan). Món ăn Tô Châu cũng là hệ món ăn rất nổi tiếng, lịch sử của nó có thể tính ngược lại hơn 2400 năm trước. Có rất nhiều cách chế biến món cá được ghi chép trong những tác phẩm cổ điển, như *Sử Kí, Ngô Việt xuân thu*. Món ăn Bắc Kinh là tập đại thành của lịch sử phát triển các món ăn vì Bắc Kinh là trung tâm vùng Hoa Bắc, và gần 800 năm qua lại là trung tâm chính trị của cả nước. Nhiều đầu bếp nổi tiếng ở các địa phương hội tụ về đây,

mang đến những loại hình món ăn nổi tiếng của các vùng, tạo nên loại hình món ăn mới ở Bắc Kinh có đặc sắc riêng.

1.1.1.3 Phương thức nấu ăn

Ẩm thực Trung Hoa được người đầu bếp sáng tạo và làm phong phú, nó chứa đựng nhiều nét nghệ thuật đặc sắc. Người đầu bếp khi chế biến món ăn phải trải qua một quá trình, đó được gọi là quá trình chế biến. "Nấu" chính là việc cho thêm những loại gia vị cần thiết, sử dụng các cách chế biến thực phẩm khác nhau tạo ra một món ăn ngon. Ý nghĩa của việc làm này, chính là một mặt làm mất đi vị tanh và vị nồng của dầu mỡ. Một mặt khác, là tăng thêm mĩ vị, khiến cho những hương vị riêng lẻ của món ăn kết hợp với nhau một cách hài hoà tạo ra một loại thực phẩm tổng hợp mà ta quen gọi là món ăn. Nét chủ đạo của các món ăn Trung Hoa bao gồm có bốn đặc điểm chính, đó là sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cách bày biện.

Người ta nói đồ ăn Trung Hoa rất cầu kỳ, có lẽ cũng là chính bởi do yêu cầu chặt chẽ của bốn quy định trên. Khi chế biến món ăn, người đầu bếp phải làm sao cho món ăn có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt làm say lòng thực khách, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày sao cho thật thu hút và ấn tượng. Người ta ăn, chủ yếu là thưởng thức hương vị, bởi vậy, có thể nói rằng, hương vị của món ăn là điều quan trọng nhất. Tuy nhiên dù hương vị món ăn có ngon tới đâu, nhưng màu sắc không đẹp, hương thơm không có và cách trình bày thiếu mỹ quan, thì món ăn đó không thể được gọi là đạt yêu cầu. Ví dụ như khi thấy một phần thức ăn trình bày đẹp mắt màu sắc tươi đẹp thì dù không biết nó có ngon không nhưng chắc hẳn chúng ta muốn thử ngay lập tức và trái lại một món ăn chúng ta rất ưa thích và biết rằng người nấu nêm nếm rất ngon nhưng khi nhìn đĩa thức ăn lộn xộn màu sắc không tươi ngon thì dù đói chúng ta vẫn không muốn ăn nó. Chính vì có những quy tắc khắt khe trong việc chế biến món ăn như vậy, cho nên việc chế biến món ăn của người Trung Hoa chính là một môn nghệ thuật, có thể xemi những người đầu bếp có kỹ thuật cao tay là "Mỹ thực nghệ thuật gia", có nghĩa là người đầu bếp tài ba. Phương thức nấu ăn của người Trung Hoa có các phương pháp hầm, nấu, ninh, xào, hấp, rang, luộc, om, nhúng. Trong chế biến chú ý các kỹ thuật chế biến sau đây:

a/ Đao khẩu: Trong nấu ăn Trung Hoa người ta chú ý đến phương thức đao khẩu, là thái và chặt. Đó là cắt thức ăn sống thành miếng nhỏ chỉ bằng con dao và cái thớt. Có ít nhất 200 cách thái chặt mà mỗi loai có một tên riêng tùy theo hình dáng của thịt, cá và rau. Và khi đã làm xong món ăn dọn lên bàn, thì người Trung Hoa không dùng đến dao nữa, mà tất cả đều gắp bằng đũa. Điều này cho thấy cái khác của người phương Đông, bàn ăn là không gian yên

bình không dùng đến dao búa của nhà bếp, không như người phương Tây dọn ăn vẫn có cả dao để cắt ăn

b/ Phối: có nghĩa là pha chế. Trước khi được đưa qua lửa, thức ăn được phối trộn theo yêu cầu của việc ăn uống, thích hợp với tính chất của từng loại thực phẩm được dùng. Từ xưa, người Trung Hoa đã biết đến sự phối hợp các loại thực phẩm tùy theo tính âm hay dương, tính hàn hay nhiệt của mỗi loại, khiến cho món ăn dọn ra không những phải ngon, mà còn phải có tác dụng bổ dưỡng cho sức khỏe con người. Phối còn được thực hiện qua khâu nêm gia vị. Gia vị của Trung Hoa có nhiều loại như: dầu vừng…dầu lac, dầu hào, đường các loại, các sản phẩm của đậu tương lên men: hắc xì dầu, tàu vị yểu, lạp chí chương, muối, ớt, các thứ dấm, rượu, nước hầm thịt... Trên các nguyên tắc trên việc nêm gia vị được thực hiện trong lúc đun nấu là chính, đó là quá trình chuyển biến thực sự ngay trong nồi chảo, gọi là "đỉnh trung chi biến". Trên cơ sở là năm mùi vị cơ bản là mặn, ngọt, chua, cay và đắng có thể tạo ra vô vàn mùi vị khác nhau, mà hấp dẫn nhất đối với thực khách phương Tây là vị chua-ngọt của nhiều món xào nấu**.**

c/ Hỏa hầu: Điểm then chốt trong việc chế biến món ăn là nắm vững được độ lửa, chính là việc chỉnh lửa to, nhỏ sao cho phù hợp, và thời gian nấu là dài hay ngắn. Nắm được nguyên tắc này, cũng có thể coi là một nghệ thuật mà không phải ai cũng biết. Và đây cũng là một nét rất đặc trưng trong ẩm thực Trung Hoa mà được thể hiện rất rõ trong món vịt quay Bắc Kinh vì món này muốn ngon thì không thể quay vịt trong lò điện được chỉnh nhiệt độ một cách chính xác nhờ máy móc mà vịt phải được quay trong lò củi nên người đầu bếp phải rất cẩn thận và cực kì khó khăn trong việc canh nhiệt độ sao cho vịt chín có da thật giòn xốp mà thịt vịt không bị khô. Hương vị món ăn của người Trung Hoa rất nhiều, ngoài những vị chua, cay, mặn, ngọt ra, còn có một số vị thuốc cũng có thể chế biến thành món ăn, ví dụ như hải sâm, thuốc bắc…Tất cả đã được tạo thành lịch sử văn hoá ẩm thực mấy nghìn năm của nhân dân Trung Hoa.Chủ yếu là ngọn lửa còn gọi là hỏa hầu, đây là quan niệm chủ yếu của cách nấu ăn Trung Hoa. Làm chủ ngọn lửa hay làm chủ độ nóng, màu lửa, và thời gian lâu hay chóng. Nói chính xác hỏa hầu là thời điểm quyết định mà người nấu phải chờ và nhất là đừng để quá. Câu tục ngữ của Trung Hoa: "Bất đáo hỏa hầu bất yến khai" tạm dịch là khi chưa tới hỏa hầu thì không được mở vung. Người đầu bếp Trung Hoa rất coi trọng đến cường độ ngọn lửa, có thể làm lửa bùng cháy to, nhưng cũng biết làm ngọn lửa cháy liu riu, theo những người am hiểu thì chỉ cần khác nhau độ nóng là có thể làm hỏng món ăn. Các món ăn Trung Hoa đươc chế biến rất cầu kì, tinh xảo họ tạo ra nhiều cách nấu nướng để tạo ra sự đa dạng các hương vị đặc trưng theo từng cách nấu điển hình là có đến mười mấy cách chế biến như hâm, nấu, ninh, xào, hấp, rang, luộc, om, nhúng,...mỗi một cách chế biến đem lại những dư vị và cảm

nhận khác nhau trong lòng thực khách. Để có được các món ăn hấp dẫn đó không chỉ có khâu chọn thực phẩm, cách chế biến mà quan trọng hơn nữa chính là việc nắm vững được độ lửa, điều chỉnh lửa to, nhỏ sao cho phù hợp, và thời gian nấu là dài hay ngắn.

1.1.1.4 Tập quán ăn uống của người Trung Hoa

Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay màn thầu) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung). Người Trung Hoa có câu tục ngữ: thuốc bổ không bằng ăn bổ,. Có nghĩa là khi tẩm bổ dưỡng sinh, nên chú ý ăn uống. Và việc ăn uống đã đi sâu vào các mặt trong đời sống của người dân, vì vậy đã xuất hiện những nghi lễ ăn uống trong xã giao, tập tục ăn uống trong ngày lễ, ngày tết, tập tục ăn uống theo tín ngưỡng, tập tục ăn uống trong hôn lễ và mai táng, trong ngày sinh nhật, đầy tháng, thôi nôi.

Nghi lễ ăn uống trong xã giao chủ yếu biểu hiện trong khi giao tiếp. Nhiều nhất là những lúc bạn bè và người thân đi lại với nhau, mỗi khi bạn bè người thân có việc gì lớn, như sinh con, dọn nhà, thường phải tặng quà, còn chủ nhà thì trước hết là phải nghĩ đến việc mời khách ăn, uống. Tận dụng khả năng sắp xếp những món ăn cho thịnh soạn, để cho khách vừa lòng. Khi bàn chuyện làm ăn, buôn bán cũng có thói quen vừa ăn vừa bàn bạc, ăn uống vui vẻ, thì việc làm ăn cũng được ổn thỏa. Do phong tục tập quán ở mỗi nơi một khác, các món ăn để tiếp khách cũng không giống nhau. Ở Bắc Kinh, ngày xưa thì đãi khách ăn mì, với ý là mời khách ở lại, nếu như khách ở lại thì mời khách ăn một bữa sủi cảo hay còn gọi là bánh chẻo, tỏ lòng nhiệt tình. Khi tặng quà cho bạn bè và người thân phải chọn “8 thứ của Bắc Kinh”, cũng tức là 8 loại bánh điểm tâm. Một số vùng nông thôn miền Nam Trung Hoa, khi nhà có khách, sau khi mời khách uống trà, lập tức xuống bếp làm bánh, hoặc nấu mấy quả trứng gà, rồi cho đường. Hoặc nấu mấy miếng bánh bột nếp, cho đường để khách thưởng thức, rồi mới nấu cơm. Ở Tuyền Châu, tỉnh Phúc Kiến miền Đông Trung Hoa, khi mời khách ăn hoa quả, người địa phương mời khách thưởng thức mùi vị ngọt ngào trong đĩa hoa quả với vài trái quít, vì trong tiếng địa phương từ quít đồng âm với từ may mắn, với ngụ ý là chúc khách may mắn, cuộc sống ngọt ngào như quả quít.

Khi đãi khách, tập tục của mỗi một địa phương cũng không giống nhau. Ở Bắc Kinh, thấp nhất cũng phải là một mâm 16 món, tức là 8 đĩa và 8 bát. 8 đĩa là món ăn nguội, 8 bát là món ăn nóng. Ở tỉnh Hắc Long Giang miền Đông Bắc Trung Hoa khi tiếp khách các món ăn đều phải có đôi, cũng tức là mỗi món nhất định phải có đôi. Ngoài ra, ở một số khu vực, phải có cá, với ý là cuộc sống dư thừa. Trong cuộc sống hàng ngày, những bữa cỗ thường thấy là cỗ cưới dẫn đến nhiều cỗ tiệc, như cỗ ăn hỏi, cỗ gặp mặt, cỗ đính hôn, cỗ cưới, cỗ hồi môn.

Trong đó cỗ cưới là long trọng và cầu kỳ nhất. Chẳng hạn như một số khu vực ở tỉnh Thiểm Tây miền Tây Trung Hoa, mỗi món trong cỗ cưới đều có hàm ý riêng. Món thứ nhất là thịt đỏ, mong muốn *"mọi điều may mắn*"; Món thứ hai "*gia đình phúc lộc*" với ngụ ý là cả nhà sum họp, cùng hưởng phúc lộc, món thứ 3 là bát cơm bát bảo to, nấu bằng tám loại như gạo nếp, táo tàu, bách hợp, bạch quả, hạt sen với ngụ ý là "yêu nhau đến bạc đầu". Ở vùng nông thôn tỉnh Giang Tô, cỗ cưới đòi hỏi phải có 16 bát, 24 bát, 36 bát, ở thành phố, tiệc cưới cũng rất long trọng, những điều này đều có ngụ ý là may mắn, như ý. Tiệc chúc thọ là tiệc để mừng thọ các cụ già, lương thực thường là mì sợi, còn gọi là mì trường thọ. Ở một số khu vực miền bắc tỉnh Giang Tô, Hàng Châu miền Đông Trung Hoa, thường là buổi trưa ăn mì, buổi tối bày tiệc rượu. Người Hàng Châu khi ăn mì, mỗi người gắp một sợi mì trong bát mình cho cụ, gọi là "*thêm thọ*". Mỗi người nhất định phải ăn hai bát mì, nhưng không được múc đầy, vì như vậy sẽ xúi quẩy.

Ẩm thực Trung Hoa được coi là ẩm thực mang đậm nét Phương Đông. Đến với thế giới ẩm thực Trung Hoa là đến với những món ăn truyền thống từ mọi miền trên đất nước Trung Hoa. Mỗi một vùng miền lại một phong cách ẩm thực khác nhau, tạo nên nét đặc sắc riêng của từng miền, và lớn hơn nữa là tạo nên một văn hóa ẩm thực Trung Hoa đa dạng, phong phú, đậm đà bản sắc dân tộc. Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "*Chủ thực*" (gạo, mì hay màn thầu) và "*Cải thực*" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung).

Người Trung Hoa rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được "đầu xuôi đuôi lọt". Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà, vịt và thậm chí là heo sữa quay cũng đều được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa, Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt làm say lòng thực khách, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc. Đa phần các món ăn của Trung Hoa đầu mang vị thuốc có tác dụng chữa bệnh hay vì mục đích tẩm bổ nhất là những món canh được hầm thật công phu và rất bổ dưỡng. Cũng giống như Việt Nam, người Trung Hoa dùng đũa để gắp thức ăn. Điều này thể hiện sự điềm đạm, lịch sự và khoan thai khi ăn. Đối với họ thì dao và dĩa được xem là vũ khí gây thương tích. Các món ăn Trung Hoa nhiều và mỗi vùng lại có hương vị riêng, ta khó có thể thống kê ra một con số chính xác được. Ngoài các món ăn được chế biến từ các

loại thịt, rau tươi và cá ra, cũng có "*sơn hào hải vị*". Người Trung Hoa có một món ăn rất đặc biệt, đó là món "*Phật bật tường*" mà trong một bộ phim vua đầu bếp đã nói về món ăn này với cái tên gọi "Phật nhảy tường". Món ăn này được chế biến từ hơn mười tám loại nguyên liệu khác nhau. Khi chế biến xong, hương thơm ngào ngạt. Người ta bảo, Phật thì không ăn thịt, thế nhưng hương thơm của món ăn này đã là cho Phật cũng không nhịn nổi bèn "bật" qua tường để nếm món ăn. Cách ví von này nhằm nói lên sự tinh xảo của món ăn Trung Hoa.

Trung Hoa có rất nhiều dân tộc khác nhau, cho nên thói quen sinh hoạt cũng như sản vật của các vùng này không giống nhau. Chính bởi thế mà hương vị món ăn của mỗi vùng cũng có sự khác biệt nhất định. Có thể hiểu một cách đơn giản như sau: người phương Nam thì thích ăn ngọt, khi nấu ăn cho khá nhiều đường. Người phương Bắc lại thích ăn mặn, khi nấu ăn thì không thể thiếu muối. Sơn Đông, Tứ Xuyên, Hồ Nam lại thích ăn cay. Người Sơn Đông thích ăn chua, khi nấu ăn thường cho rất nhiều dấm. Bởi vậy, lịch sử Trung Hoa có câu "Nam ngọt, Bắc mặn, Đông cay, Sơn chua", chính là chỉ thói quen ăn uống của các vùng này.

Các vùng đất khác nhau thì đương nhiên là hương vị món ăn cũng không giống nhau, dần dần tạo thành danh mục món ăn riêng của mỗi vùng. Trong đó, nổi tiếng nhất là đồ ăn tỉnh Sơn Đông, Tứ Xuyên, Quảng Đông, Giang Tô và Bắc Kinh. Mỗi địa danh trên đều có một hương vị món ăn mang phong vị của quê hương mình. Ví dụ như người Tứ Xuyên thích đồ ăn cay, người Sơn Đông lại thích đồ ăn tươi và ít dầu mỡ. Người Quảng Đông lại thích ăn đồ ăn nhạt. Trình bày đẹp mắt và cầu kỳ nhất có lẽ là đặc trưng của người Giang Tô.Còn người Bắc Kinh lại vô cùng yêu thích những món ăn giòn, có bơ, hương vị thơm được chế biến từ đồ ăn tươi.Mỗi một món ăn nổi tiếng như vậy, đều phải do đích thân người đầu bếp tài ba chế biến. Ví dụ như người Sơn Đông có món cá Hoàng Hà chua ngọt, Món Đậu phụ bà Ma hay còn gọi là Đậu phụ Tứ Xuyên, canh nhúng cay Tứ Xuyên, Vịt quay Quảng Đông, Canh cá Giang Tô, Vịt quay Bắc Kinh.

Những địa danh được coi là tiêu điểm ẩm thực của Trung Hoa này vốn đã có từ lâu, nhưng ngày nay, Trung Hoa còn có thêm bốn địa danh nữa cũng rất nổi tiếng, đó là Phúc Kiến, Triết Giang, An Huy và cuối cùng là Hồ Nam. Tuy là mỗi vùng có một đặc trưng riêng nhưng khi nói đến ẩm thực Trung Hoa thì ngoài cái màu sắc bắt mắt thì người ta còn nghĩ ngay đến những món ăn đa phần đều bóng bẩy óng ánh dầu mỡ nhất là những món chiên, xào. Thậm chí trong những món canh hầm cũng có những váng dầu trên mặt tuy nhiên thì ngày nay do nhu cầu ngày càng thay đổi nên các món ăn mang tính trung hòa hơn người ta cũng hạn chế phần nào việc dùng dầu mỡ quá nhiều trong các món ăn để tránh vị ngấy cho thực khách. Ngày nay, ở các thành phố lớn của Trung Hoa, chúng ta đều có thể thưởng thức những món ăn trên. Nhưng ở phương Bắc, có một số món ăn mà ta phải tới tận vùng đất đó mới có thể thưởng thức được. Ví

dụ như ở phương Bắc, ta rất khó có thể ăn món 'Long hổ đấu". Muốn ăn, phải tới Quảng Đông. Bởi vì, nguyên liệu để chế biến "Long hổ đấu" chính là thịt rắn và thịt gấu, mà loại thực phẩm này thì người phía Đông và người phía Bắc không dám ăn.

Có tìm hiểu mới thấy, văn hoá ẩm thực của Trung Hoa thật đáng ngưỡng mộ. Những món ăn này, dường như vượt cả không gian để đem nền văn hoá ẩm thực của quê hương mình tới các vùng đất trên thế giới. Ngày nay văn hóa ẩm thực vẫn còn tồn tại theo 8 phong cách ẩm thực truyền thống của Trung Hoa là: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy. Người Trung Hoa đã hình tượng hóa các trường phái ẩm thực của mình một cách nghệ thuật, ví trường phái ẩm thực Giang Tô và Chiết Giang như một người đẹp phương Nam; ẩm thực Sơn Đông và An Huy giống một chàng trai khoẻ mạnh, kiệm lời; ẩm thực Quảng Đông và Phúc Kiến là một thanh niên lãng mạn; ẩm thực Tứ Xuyên và Hồ Nam lại là nhà bác học, nhà bách khoa thư.

1.1.3 ẨM THỰC HỒNG KÔNG

1.1.3.1 Khái quát về Hồng Kông

Hồng Kông là một trong hai đặc khu hành chính của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa (đặc khu hành chính còn lại là Ma Cao). Lãnh thổ này, gồm hơn 260 hòn đảo, nằm về phía Đông của Đồng bằng châu thổ Châu Giang, giáp với tỉnh Quảng Đông về phía Bắc và nhìn ra Biển Đông ở phía Đông, Tây và Nam. Đặc khu hành chính Hồng Kông thuộc Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa. Hán-Việt: Hương Cảng, là một Đặc khu hành chính thuộc *Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa.* Hồng Kông chủ yếu bao gồm Đảo Hồng Kông, Đại Nhĩ Sơn, Bán đảo Cửu Long và Tân Giới. Bán đảo Cửu Long gắn liền với Tân Giới về phía Bắc và Tân Giới nối về phía Bắc và cuối cùng nối với Trung Hoa Đại Lục qua con sông Thâm Quyến. Hồng Kông cách Ma Cao 60 km về phía Đông, về phía đối diện của Đồng bằng châu thổ Châu Giang và giáp với thành phố đặc khu Thâm Quyến thuộc tỉnh Quảng Đông về phía Bắc. Hồng Kông có 18 quận, chia làm 5 khu vực là Đảo Hương Cảng (Hong Kong Island), Cửu Long Đông (Kowloon East), Cửu Long Tây (Kowloon West), Tân Giới Đông (New Territories East) và Tân Giới Tây (New Territories West).

Dân số Hồng Kông tăng nhanh chóng trong thập niên 1990, đạt 6,99 triệu vào năm 2006, tăng 7.055.071 triệu người (thống kê 2009). Khoảng 95% dân Hồng Kông là gốc Trung Hoa, đa số dân của Hồng Kông là Quảng Đông hoặc từ các nhóm dân tộc như Người Khách gia và Triều Châu. tiếng Quảng Đông, một ngôn ngữ Trung Hoa được sử dụng phổ biến ở phía Nam Trung Hoa là phương ngữ chính thức của Hồng Kông. Dân số Hồng Kông tập trung cao vào một khu vực trung tâm bao gồm Cửu Long, Hồng Kông Cửu Long và phía Bắc Đảo Hồng Kông. Phần còn lại dân cư thưa thớt với hàng triệu dân rải rác không đều khắp Tân Giới, phía

Nam Đảo Hồng Kông và Đảo Lantau. Một số lượng đang tăng công dân đang sống ở Thâm Quyến và đi lại bằng xe hàng ngày từ Trung Hoa Đại Lục.

Khí hậu Hồng Kông là cận nhiệt đới và chịu ảnh hưởng của gió mùa. Vào mùa đông khí hậu lạnh hơn và khô từ tháng 12 đến đầu tháng 3 dương lịch và nóng, ẩm và mưa vào mùa xuân đến mùa hè. Vào mùa thu trời nắng và khô. Hồng Kông thường có khí xoáy tụ nhiệt đới vào mùa hè và mùa thu. Hệ sinh thái của Hồng Kông chịu ảnh hưởng của sự thay đổi khí hậu này. Về mặt địa chất, Hồng Kông đã ổn định hàng triệu năm nay, dù các vụ lở đất vẫn thường xảy ra, đặc biệt là sau các cơn mưa dông lớn. Hệ động thực vật ở Hồng Kông thay đổi theo sự thay đổi của khí hậu, mực nước biển và ảnh hưởng của con người.

Hồng Kông chính thức là vùng lãnh thổ của Trung Hoa vào thời nhà Tần nhưng phải đợi đến thời nhà Đường Hồng Kông mới thực sự phát triển và trở thành một cảng biển sầm uất và quy mô tầm cỡ thế giới, một căn cứ hải quân mang tính chiến lược của Trung Hoa. Năm 1887 sau cuộc "chiến tranh nha phiến" triều đình nhà Thanh bị ép phải dâng Hồng Kông cho thực dân Anh với hiệp định nhường lãnh thổ. Dưới chế độ Anh, Hồng Kông có những bước phát triển vượt bậc về tất cả mọi mặt của đời sống xã hội như: kinh tế, chính trị, văn hóa, tôn giáo… và trở thành một trong những vùng đất tự do nhất thế giới. Năm 1997 Hồng Kông được trao trả về tay Trung Hoa sau 100 năm theo như quy định của hiệp ước, trở thành đặc khu kinh tế của Trung Hoa tuy nhiên Hồng Kông vẫn có quyền tự trị cao, có những chính sách và luật lệ riêng.

1.1.3.2 Đặc điểm ẩm thực Hồng Kông

Hồng Kông là nơi gặp gỡ của nhiều phong cách ẩm thực khác nhau như: Ẩm thực Quảng Đông, Ẩm thực kiểu Phật Giáo, Ẩm thực Bắc Kinh. Người dân Hồng Kông thường ăn 5 bữa trong một ngày: bữa sáng, bữa trưa, bữa trà chiều vào khoảng 3h, bữa tối, và "siu yeh" (bữa phụ vào khoảng 9h tối). Người dân Hồng Kông luôn có sự tôn sùng với nghệ thuật ẩm thực truyền thống lâu đời này. Họ còn bổ sung cho nó những nét bản sắc riêng của mình, tạo nên nhiều món ăn mới. Chịu ảnh hưởng của văn hóa phương Tây từ rất lâu, món ăn Hồng Kông vì thế cũng bớt chút phần truyền thống Trung Hoa để có thể theo khẩu vị của thực khách khắp nơi trên thế giới khi họ đến thưởng thức những món ăn ở xứ Hương Cảng này. Nếu món Hoa với một số người là hơi ngấy vì nhiều dầu mỡ và có phần hơi nhạt, thì món ăn ở Hồng Kông đã được thanh đạm hóa và gia vị cũng đậm đà hơn. Các món ăn đầy ý nhị như: tô mì với sợi mì kéo ngụ ý chúc trường thọ, đĩa vịt quay là biểu tượng của tràn trề sum họp và cát tường, cách sắp xếp bộ đồ ăn cũng theo số đẹp 6 bát 8 đĩa tượng trưng cho lộc, phúc hòa quyện, và những cái tên vẫn khiến người ta nghĩ mình vừa phải kinh qua một trường thiên

tiểu thuyết như Hồng Lâu Mộng hay Tây Sương Ký, ví dụ như các món Súp Vi Cá Thịt Cua Hồng Xíu, Cá Tuyết Chiên Giòn Nhân Mực Bọc Sợi Mì.

Ẩm thực Hong Kong độc đáo và khác biệt với những nét riêng như ít cay, vừa đủ để kích thích vị giác, không dùng nhiều dầu mỡ để các nguyên liệu hòa quyện với nhau, thanh tao và trong trẻo, không mang mùi thuốc bắc nhưng rất bổ dưỡng. Trong khi sử dụng những nguyên liệu đế vương nhưng các món ăn vẫn hiện đại, tinh tế, lại rất tốt cho sức khỏe, ấn tượng vào ngay giây phút chạm môi đầu tiên, là những điểm nổi bật của ẩm thực Hong Kong. Ẩm thực Hong Kong, xứng đáng được mệnh danh là phong cách ẩm thực thứ 9 của nền ẩm thực Trung Hoa. Đến Hồng Kông và thưởng thức những món ăn này cũng là cách để giúp du khách hiểu hơn về con người cũng như văn hóa nơi đây. Ẩm thực Hồng Kông không chỉ thuận theo quy luật âm - dương mà dường như còn muốn khoe cả thiên nhiên trên bàn tiệc. Khi dùng bữa ở nhà hàng hoặc hàng quán, không nên gõ đũa vào bát vì ở Hồng Kông chỉ có người hành khất mới làm như vậy. Người Hồng Kông và người Trung Hoa rất kiêng kỵ số 4 vì thế đừng nhắc đến số đó khi thật sự không cần thiết vì số 4 thường liên quan đến chết chóc, ma chay. Hồng Kông là một trong những đất nước có nền văn hóa cởi mở và thoải mái nhất thế giới vì vậy chúng ta cũng không cần quá lo lắng về vấn đề giao tiếp ở Hồng Kông. [15]

Hồng Kông xưa vốn là một làng chài của Quảng Đông và cư dân đây hầu hết là người Quảng Đông nên cho dù hơn một thế kỷ trở thành thuộc địa của Anh nhưng những nét văn hóa truyền thống đặc trưng của người Quảng Đông vẫn được bảo tồn gần như nguyên vẹn. Ẩm thực Hồng Kông nổi tiếng là các món điểm tâm (hay còn gọi là dimsum) đã trở thành một di sản văn hóa không chỉ ở Hồng Kông mà còn nổi tiếng khắp thế giới. Đặc trưng của các món dimsum là các nguyên liệu được kết hợp hài hòa từ các loại bột, rau củ, thịt, hải sản, gia vị… và sử dụng cách hấp bằng những chiếc rổ tre nhỏ hoặc chiên. Là nhóm người chính ở Hồng Kông, dân Quảng Đông rất tự hào về nền ẩm thực của họ. Các món ăn đều có hương vị nhẹ dịu, được coi là phù hợp với khẩu vị nhiều người hơn là các món cay, đậm đà kiểu Bắc Kinh hay Tứ Xuyên.

1.1.4 CÁC TRƯỜNG PHÁI ẨM THỰC CỦA TRUNG HOA

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện. Nói đến ẩm thực Trung Hoa là phải nói tới 8 phong cách ẩm thực truyền thống là: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy. Người Trung Hoa đã hình tượng hóa các trường phái ẩm thực của mình một cách nghệ thuật, ví trường phái ẩm thực Giang Tô và

[15] http://hongkong.vn/am-thuc

Chiết Giang như một người đẹp phương Nam; ẩm thực Sơn Đông và An Huy giống một chàng trai khoẻ mạnh, kiệm lời; ẩm thực Quảng Đông và Phúc Kiến là một thanh niên lãng mạn; ẩm thực Tứ Xuyên và Hồ Nam lại là nhà bác học, nhà bách khoa thư.

1.1.4.1 Ẩm thực Sơn Đông

Hình B1.1: Món ruột cá với hành và tỏi

Hình B1.2: ***Món ăn từ ruột già***

Tỉnh Sơn Đông là một trong những nôi văn hoá Trung Hoa cổ đại. Tỉnh này nằm phía hạ lưu sông Hoàng Hà. Tại đây khí hậu ấm áp, sóng biển vịnh Bột Hải và Hoàng Hải quanh năm ôm ấp bán đảo này. Núi ở Sơn Đông cao chất ngất, nhiều con sông dài chảy xiết, đất đai phì nhiêu. Tỉnh Sơn Đông nổi tiếng là vựa lúa mì của Trung Hoa, rau quả ở Sơn Đông đa dạng và chất lượng cao. Dưới ảnh hưởng của các yếu tố lịch sử, văn hoá, địa lý, kinh tế và những phong tục địa phương của bán đảo Sơn Đông ấy, trường phái ẩm thực mang tên gọi của bán đảo này đã ra đời và phát triển và được người Trung Hoa yêu mến gọi bằng cái tên "chàng trai mạnh khỏe**".** Ẩm thực Sơn Đông bao gồm hai loại món ăn của Tế Nam và Dao Đông. Các món ăn mang vị nồng đậm, nặng mùi hành tỏi, nhất là những món hải sản, có sở trường làm món canh và nội tạng động vật. Món ăn nổi tiếng của Sơn Đông là ốc kho, cá chép chua ngọt. Món ăn của người Bắc Kinh là sự kết hợp giữa món Quảng Đông với món ăn của các hoàng đế xưa. Các món này có rất nhiều thịt và cách nấu phổ biến là chiên, quay, luộc và hầm . Nhưng Các món ăn kiểu Bắc Kinh thường rất khác so với cách chế biến ở tỉnh Quảng Đông, các món ăn mang hương vị rất đặc sắc và đặc trưng cho nơi đây như: Gà ăn mày, Lẩu cừu, Sò giáo trụ hầm tóc tiên, Bí đao tiềm bát chân. Nhưng khi nhắc đến Bắc kinh thì không ai mà không biết đến món Vịt quay Bắc Kinh. Thực khách nào mà đã thưởng thức món Vịt quay tại Bắc Kinh rồi thì khó lòng quên được món ăn quyến rũ, hương vị đậm đà này. Trường phái ẩm thực Sơn Đông ảnh hưởng rất mạnh ở phía Bắc Trung Hoa. Là một

trong bốn địa phương cung cấp mạnh về rau quả, cá và nhiều loại hải sản phong phú. Trừ những món sơn hào hải vị, người dân Bắc Kinh thích ăn bánh ngọt, bánh ngô, các món ăn chế biến từ củ hành, tỏi, salad đậm hương vị đặc trưng của vùng miền. Bất kể người giàu hay người nghèo, thành phần chính trong bữa ăn của họ bao giờ cũng hiện diện: hành và tỏi. Dễ dàng nhận thấy ở trường phái Sơn Đông mạnh về rán, nướng, hấp với màu sắc tươi và đậm.Món ăn gắn với rau và lúc nào cũng xanh tươi, rất bắt mắt. Phải kể đến ở đây những món làm từ ruột già, ruột cá, cá om chua ngọt, thịt gà.

1.1.4.2 Ẩm thực Tứ Xuyên

Là một trong 3 thành phố có khí hậu nóng nhất và là trung tâm kinh tế, Tứ Xuyên nổi tiếng với nền ẩm thực dồi dào nguyên liệu và thực phẩm thuộc loại tươi ngon bậc nhất. Trong các trường phái ẩm thực của Trung Hoa thì các món ăn của Tứ Xuyên là được phổ biến rộng rãi nhất. Thời Trung Hoa bắt đầu thống nhất vào thế kỷ III trước Công nguyên cho tới thời Tam Quốc, thế kỷ III sau Công nguyên, trường phái ẩm thực Tứ Xuyên đã ra đời. Cho đến nay nó là trường phái ẩm thực nổi danh và có một nền lịch sử lâu đời ở Trung Hoa. Trường phái này nổi tiếng ở các vương triều Trung Hoa cổ đại với việc chế biến các món cá, chè, mật ong và hoa quả. Nếu bạn yêu thích hương vị mặn mà, cay nồng thì không thể bỏ qua các món ngon trứ danh ở Tứ Xuyên.

Ẩm thực Tứ Xuyên bao gồm hai trường phái Thành Đô và Trùng Khánh. Các món ăn Tứ Xuyên nhiều mùi vị và có độ nồng đậm, cay. Nổi tiếng với món Vây cá kho khô, cua xào thơm cay. Nếu Sơn Đông - đệ nhất Trung Hoa ẩm thực với sự bành trướng và tác động mạnh mẽ như một chàng trai khỏe mạnh thì ẩm thực Tứ Xuyên lại đằm thắm và phổ biến hơn. Trong 8 trường phái ẩm thực của Trung Hoa thì món ăn của Tứ Xuyên là được phổ biến rộng rãi nhất. Món ăn Tứ Xuyên có lịch sử lâu dài, hương vị độc đáo, rất có tiếng tăm ở trong và ngoài nước. Nó đặc biệt chú trọng về sắc, hương, vị, hình, nhất là có khá nhiều vị và nồng đậm gồm: tê, cay, mặn, ngọt, chua, đắng, thơm, trộn lẫn khéo léo, biến hóa linh hoạt, đã pha chế ra mấy chục vị phức hợp rất độc đáo như: tê cay, chua cay, dầu đỏ, dầu trắng... Nhiều khẩu vị lại khéo chế biến, nên đã được xếp hàng đầu trong các món ăn ở trong và ngoài nước, được gọi là mỗi món một khác, trăm món trăm vị. Phương pháp nấu của các món ăn Tứ Xuyên là khéo dựa vào các điều kiện nguyên liệu, khí hậu và thực khách, vận dụng linh hoạt tình hình cụ thể, trong cách nấu ăn có hơn 30 phương pháp gồm: xào, rán, chiên, kho, ướp, nộm, muối... Theo đà phát triển, các món ăn Tứ Xuyên trên cơ sở vốn có, đã hấp thu sở trường của các món ăn nam bắc, cũng như ưu điểm của các bữa tiệc quan chức và nhà buôn, hình thành đặc điểm món ăn miền bắc nấu theo kiểu Tứ Xuyên, món ăn miền nam mang hương vị Tứ Xuyên, nên mới được gọi là *"Thực tại Trung Hoa, vị tại Tứ Xuyên"*. Các món

ăn Tứ Xuyên rất coi trọng về thay đổi mùi vị, phân biệt rõ đậm nhạt, nặng nhẹ. Món ăn Tứ Xuyên không thể tách rời với ớt, hoa tiêu và hạt tiêu. Có khá nhiều cách sử dụng ớt và rất linh hoạt, khi thì dùng làm nguyên liệu chính, khi thì chỉ dùng làm phối liệu, nhưng phần lớn là dùng làm gia vị. Món ăn Tứ Xuyên cũng có khá nhiều kiểu cách đổi mùi vị, vừa phù hợp với từng khẩu vị của người ăn, cũng thích hợp với mỗi mùa khí hậu khác nhau như: mùa đông và mùa xuân khí hậu rét mướt thì dùng vị ớt nhiều hơn. Còn mùa hạ và mùa thu khí hậu nóng bức thì vị ớt phải giảm đi ba phần. Một đặc điểm lớn nhất của món ăn Tứ Xuyên là khéo điều chỉnh mùi vị, khẩu vị có nồng có nhạt, trong nhạt có nồng, nồng nhưng không ngấy, nhạt nhưng không bạc. Do đó, món ăn Tứ Xuyên không những lắm vị và nồng hậu, mà còn có sở trường về mặt thanh, tươi, đạm, nhã, khiến người ăn đều tấm tắc khen ngợi và thật khó quên. Mặc dù có những trường phái khác nhau với những phong vị khác biệt, phương pháp cũng khác nhau nhưng các món ăn đều đồng nhất trong sự phối hợp nguyên liệu gia vị chua, ngọt, mặn, chát lẫn lộn có tác dụng tạo ra các món ăn có mùi vị hòa quyện vào nhau không có sự phân biệt giữa các mùi vị. Nhiều hiện vật khảo cổ tìm thấy liên quan đến ẩm thực như bát đĩa bằng gốm và đồng, nhiều dụng cụ nấu bếp. Với lịch sử tồn tại lâu đời, nền ẩm thực ở đây đã tích lũy các phương thức chế biến và đưa ẩm thực nơi đây trở thành một nghệ thuật. Món ăn Tứ Xuyên chú trọng đến sắc, hương, vị hình với khá nhiều vị tê, cay, ngọt mặn, chua, đắng, thơm trộn lẫn khéo léo, biến hóa linh hoạt. Rau quả, thực phẩm tươi ngon là điểm nhấn của giá trị Tứ Xuyên ẩm thực.

Hình B1.4: Các món ăn Tứ Xuyên đặc trưng với vị cay nồng

a/ Vịt quay Tứ Xuyên

Không chỉ Bắc Kinh mới nổi tiếng với vịt quay mà trong các món ăn nổi tiếng của Tứ Xuyên không thể không kể đến vịt quay. Vịt quay ngon phải là có lớp da chín màu bánh mật giòn rụm, vịt béo mà không hề ngấy, thịt bên trong mềm như trứng luộc, có vị ngọt, đậm, chấm với nước chấm được tiết ra từ trong con vịt. Lớp da chín giòn rụm mà không hề béo

ngấy. Vịt quay Tứ Xuyên mang vị đậm đà theo phong cách nơi đây: cay và nhiều gia vị đậm đặc. Là một trong những mon ăn ngon mà người dân nơi đây tự hào giới thiệu với du khách khi đến với Tứ Xuyên. Để chế biến thành công món vịt quay cũng rất công phu, phải chuẩn bị kỹ lưỡng từ khâu chọn nguyên liệu đến khâu chế biến. Và cách thưởng thức cũng rất đa dạng. Nhưng dù được thưởng thức theo cách nào thi vẫn giữ được hương vị thơm ngon độc đáo của vịt quay Tứ Xuyên. Không chỉ thế, những món ăn ở đây còn có nhiều kiểu cách đổi mùi vị, phù hợp với khẩu vị của từng thực khách, thích hợp với từng mùa, từng kiểu khí hậu trong năm.

b/ Lẩu Tứ Xuyên

Lẩu Tứ Xuyên là món cay độc đáo nổi tiếng khắp Thế giới về độ cay tê liệt vị giác, vừa nóng vừa cay, được chế biến với rất nhiều ớt xuất xứ từ vùng đất Tứ Xuyên- Trung Hoa. Với người Tứ Xuyên ớt là gia vị không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày cũng giống như người Pháp không thể thiếu bánh mì sừng bò và người Ý không thể thiếu Spaghetti.Với món lẩu Tứ Xuyên, nước dùng rất quan trọng vì nó tạo nên sự đậm đà cho cả nồi lẩu. Một nồi nước dùng ngon phải đảm bảo được độ trong của nước, vị chua, cay, mặn, ngọt của các loại gia vị để tất cả hòa quyện với nhau tạo thành một vị riêng đặc sắc kiểu Tứ Xuyên. [16]

Yêu cầu đầu tiên của nước dùng là lấy vị tê cay làm chính. Có tới hơn 30 loại nguyên liệu, thực phẩm, gia vị như tương, gừng, ớt khô, tỏi, hoa tiêu, vị chua thơm, vị hải tiên, đều phát triển trên cơ sở vị cay tê ngào ngạt. Nước dùng lẩu Tứ Xuyên được điều chế công phu**.** Quy trình làm thành lẩu Tứ Xuyên làm nên nét độc đáo thượng hạng của nồi lẩu. Từ chọn nguyên liệu tươi mới, hảo hạng đến tính phù hợp, hài hòa của hương vị. Ví dụ như tương phải dùng đúng tương Huyện Du hoặc tương Nguyên Hồng, nếu không sẽ không đủ mùi vị, rau chua dùng cho lẩu cá nấu chua phải dùng rau mới muối, nếu không thì vị tươi không đạt... Đến kỹ thuật cầm dao, thái những lát thịt to hay nhỏ, mỏng hay dày, người Tứ Xuyên còn kĩ lưỡng trong cách bày trí bàn ăn lẩu sao cho người ăn có thể biết được mình đang ăn lẩu gì.. dựa vào hình thú vật hay cây cảnh, bông hoa…được chế biến từ thịt, cá và các loại rau củ. [17] Đồ nhúng trong món lẩu này lên tới vài chục loại khác nhau trong đó chủ yếu là các loại thịt và nội tạng của bò, gà, heo cho tới hải sản như tôm, mực, hải sâm, bào ngư và một vài loại nấm, váng đậu, đậu phụ và các loại rau. Rau ăn kèm trong món lẩu Tứ Xuyên cũng rất đa dạng, tùy theo mùa nào thức ấy mà nhà hàng chọn những loại rau, củ phù hợp. Kèm với lẩu là

[16] http://thodia.vn/lau-tu-xuyen-ha-noi.html

[17]http://www.dulichnamdinh.com.vn/%28A%28nslPOcXzQEkAAAANWMyOTk3MGItNDE3MC00MTg4LWE2ZTgtZGYzMDkzZDczYWM2rk25q5PNt2lseLf-P8VYZhyWUOs1%29S%28eusz3155x1oncq55wtlv30n3%29%29/viewdetails.aspx?Id=1810)

các loại mỳ, miến, bánh đa.Ngoài ra khi ăn lẩu Tứ Xuyên, thực khách sẽ được thưởng thức món dưa bắp cải trắng ngần muối nén chua, cay, mặn dịu. Lẩu Tứ Xuyên tuy không phải là một món sơn hào hải vị và càng không thích hợp trong khuôn khổ một bữa tiệc sang trọng nhưng hương vị đậm đà và cách thưởng thức của nó sẽ khiến mọi người xích lại gần nhau hơn. Nồi lẩu Tứ Xuyên được phục vụ trong loại nồi hai ngăn. Một ngăn có chứa nhiều gia vị cay nóng, ngăn còn lại thì không cay để phù hợp với khẩu vị của khách. Nếu có cơ hội được ăn các món lẩu Trung Hoa, bạn có thể thưởng thức món ăn nổi tiếng này tại bất cứ nhà hàng Trung Hoa nào, nhưng chắc chắn lẩu Tứ Xuyên ăn tại tỉnh Tứ Xuyên là cay nhất. Chỉ cần ngửi mùi nước lẩu sôi thôi bạn cũng đã cảm nhận được vị cay xé lưỡi rồi!

c/ Bò trụng

Ngày xưa người dân làng muối ở Tứ Xuyên đều dùng con bò để chở hoặc thồ muối, khi chúng yếu đi sẽ mổ thịt để ăn, và xuất hiện món bò trụng nổi tiếng. Món thịt bò này không phải dùng dầu để xào,mà là nhúng những miếng thịt vào nước súp cay để mà ăn,món ăn rất đậm đà,mùi vị rất thơm và thịt bò rất tươi ngọt,đặc biệt rất cay,nên đã tạo nên phong vị cho món bò trụng cay tê này.

Hình B1.5: Vịt quay Tứ Xuyên

Hình B1.6: Bò trụng Tứ Xuyên

Ngoài vịt quay, lẩu Tứ Xuyên, Bò trụng, Tứ Xuyên còn có những món ăn dân dã như đậu phụ, đậu phụ thối qua bàn tay của bếp Tứ Xuyên cũng trở nên hấp dẫn lạ thường. Theo đà phát triển ngày nay các món ăn Tứ Xuyên ngày càng thêm phong phú đa dạng hương vị ngày càng đặc sắc. Chính vì vậy mà người ta thường ví von "*thực tại Trung Hoa, vị tại Tứ Xuyên*".

1.1.4 3 Ẩm thực Giang Tô

Giang Tô là một trong tám trường phái ẩm thực lớn của Trung Hoa. Người Hoa thường ví trường phái ẩm thực Giang Tô như người đẹp phương Nam để cân bằng với sự khỏe mạnh, đậm đà của "chàng trai" Sơn Đông, nét lãng mạn của lãng tử Quảng Đông hay chất uyên bác, đầy đủ trong ẩm thực Tứ Xuyên. Người Trung Hoa khái quát hương vị của bốn trường phái ẩm thực lớn trong câu "*đông chua, tây cay, nam ngọt, bắc mặn*" và ẩm thực Giang Tô thuộc vào

nhóm "nam ngọt", hương vị thường có vị ngọt và thanh dịu. Người vùng Giang Tô thường lựa chọn nguyên liệu rất kỹ lưỡng, cách chế biến cũng tinh tế cầu kỳ hơn phía Bắc nhưng quan trọng nhất là phải giữ cho được hương vị tươi mới của nguyên liệu ban đầu. Ẩm thực Giang Tô bao gồm món ăn của Dương Châu, Tô Châu và Nam Kinh. Giang Tô nổi tiếng về các món hầm, ninh, tần, đặc biệt các món canh bảo đảm nguyên chất, nguyên vị. Món ăn có tiếng như: món thịt và thịt cua hấp. Nhiều du khách dừng chân ở Vô Tích thường bị đánh lừa vị giác khi được thưởng thức món tôm nõn trắng đặc sản xứ này. Tôm trắng được liệt vào hàng đặc sản trong "Thái Hồ tam bạch" cùng với cá trắng và cá kim ngân, thoạt trông ban đầu chẳng khác gì món tôm bột chay nhưng thực tế là một trong tam bạch lừng danh của Thái Hồ.

Theo phong cách cung đình và sang trọng, hai địa chỉ nổi danh nhất ở Tô Châu thường được nhắc đến nhiều là Đắc Nguyệt Lâu và Tùng Hạc Lâu. Nếu như Đắc Nguyệt Lâu cuốn hút thực khách bằng cách thay đổi món ăn đặc trưng theo từng mùa thì Tùng Hạc Lâu lại có một lịch sử hơn 200 năm từ đời vua Càn Long. Các phố ẩm thực Thập Toàn, Phượng Hoàng, đường Can Tương cũng ngày đêm nhộn nhịp du khách thưởng thức các món trứ danh thuộc trường phái hấp, ninh, tần, như tùng thử quế ngư, canh suông vi cá, gà nấu dưa hấu, canh rau nhút Tây Hồ. Ngoài ra còn các món ăn nhẹ của Tô Châu đã nổi tiếng khắp nơi như đậu hũ khô, hạt dưa hoa hồng, kẹo hạt tùng, bánh mặn mỡ lợn. Món nào cũng chứa đựng tất cả sự tươi mát của nguyên liệu, sử dụng cái ngọt của đường phèn để tạo nên sự thanh mát tột cùng cho người thưởng thức.

Món ngon đường phố mang đậm chất truyền thống Trung Hoa là món giò cháo quẩy. Đây là món ăn dân dã hiện diện ở mọi ngõ, đường ở Giang Tô. Quẩy nóng giòn ăn kèm với tô cháo trắng hay ly sữa đậu nành, đạm bạc mà dễ ăn. Chiếc quẩy gắn liền với sự tích một câu chuyện tình. Tương truyền, món ăn này ra đời từ chuyện trung thần Nhạc Phi bị vợ chồng "Hán gian" Tần Cối bày mưu hãm hại chết thảm. Để nguyền rủa hai vợ chồng độc ác này, người Trung Hoa đã nghĩ ra một món ăn làm từ bột, có hai thanh dài tượng trưng cho hai người rồi chiên ngập trong chảo dầu, ngụ ý nhúng vạc dầu sôi hai con quỷ là vợ chồng Tần Cối. Từ đó, món ăn có tên "du tạc cối" (dầu chiên Tần Cối), phát âm theo tiếng Quảng Đông là dầu chá quẩy hay giò cháo quẩy. Món ăn này ở Trung Hoa rất rẻ và tiện dụng.Ngoài ra còn là các món bánh hấp từ bột gạo, đủ hình dạng, đủ loại nhân, được hấp trong xửng bốc khói nghi ngút, tỏa hương thơm lừng. Một món ăn sáng hấp dẫn khác của người Giang Tô là bánh bột chiên trứng, có cách làm gần như bánh cuốn trứng nhưng lại chiên thay vì nướng.Người đầu bếp tráng một lớp bột mỏng trên chiếc chảo dẹt bằng phẳng, đến độ vừa khô mặt thì đập vào đấy quả trứng, chút gia vị, rắc thật nhiều hành lá rồi cuốn lại. Món ăn mới ra lò nóng hổi,

cắn vào vừa có chút giòn tan của lớp vỏ, rồi lại đến hương thơm và sự béo mềm của trứng vừa chín tới.

1.1.4.4. Ẩm thực các địa phương khác

a/ Chiết Giang: Món ăn Chiết Giang thường tươi mềm, thanh đạm, không ngấy, gồm các món ăn của Hàng Châu, Ninh Ba, Thiệu Hưng. Chủ yếu là của Hàng Châu. Nổi tiếng với món tôm nõn Long Tỉnh, cá chép Tây Hồ, thịt Đông Pha và rượu Thiệu Hưng.

b/ Quảng Đông: Ẩm thực Quảng Đông hình thành từ 3 nền ẩm thực truyền thống là Quảng Châu, Triều Châu, và Đông Giang, phong phú về thành phần, cách chế biến tinh tế và phức tạp. Quảng Châu nổi tiếng hơn cả về các món chiên, rán, hầm với khẩu vị thơm giòn và tươi. Nổi tiếng với món Tam xà long hổ phượng, lợn quay. Ẩm thực Quảng Đông *l*à một trong bốn trường phái chính ở Trung Quốc, món ăn Quảng Đông gồm ba kiểu Quảng Châu, Triều Châu và Khách Gia, trong đó Quảng Châu là tiêu biểu nhất. Món ăn Quảng Đông chứa đựng nhiều yếu tố đặc thù của địa phương vùng châu thổ Châu Giang và du nhập cái hay từ nơi khác như của Bắc Kinh hoặc Tứ Xuyên. So sánh với món ăn tiêu biểu của các nơi khác như Bắc Kinh, Tứ Xuyên, Tô Châu, Sơn Đông, Chiết Giang, các đầu bếp Quảng Đông dùng ít gia vị hơn. Khi nấu người ta tập trung vào cách thức chế biến món ăn làm sao giữ được mùi vị nguyên thủy càng nhiều càng tốt. Muốn được vậy thời gian nấu và độ nóng của lò rất quan trọng nên cần phải chính xác. Các món ăn Quảng Đông ngày nay rất phong phú, một phần vì xã hội đã thay đổi nhiều, các món ăn và khẩu vị cũng đổi khác theo. Người Quảng Đông coi canh cũng quan trọng như món ăn chính, trong một bữa ăn phải có canh, và mùa nào ăn canh theo mùa đó, nhiều loại canh phải mất nguyên ngày để nấu, với nguyên liệu và gia vị được chọn lọc cẩn thận. Các món ăn tiêu biểu của Quảng Đông có thể kể món xá xíu, gà luộc, gà quay. Món ăn Trung Hoa phổ biến ở Việt Nam thường đều là món Quảng Đông.

c/ Phúc Kiến: gồm các món ăn Phúc Châu, Tuyền Châu và Hạ Môn, chủ yếu là món Phúc Châu. Các món ăn Phúc Kiến với nguyên liệu chủ yếu là hải sản, chú trọng vị ngọt, chua, mặn thơm, màu đẹp vị tươi. Nổi tiếng với món Kim phúc thọ, cá kho khô, Phật nhảy tường và các loại trà như Thiết Quan Âm, trà ô Long.

d/ Hồ Nam: Ẩm thực Hồ Nam *đ*ược hình thành từ thời nhà Hán, các món ăn của Hồ Nam thường được chú trọng độ thơm cay, tê cay, chua, cay và tươi.

e/ *An Huy* gồm các món ăn của miền Nam An Huy, khu vực dọc sông Trường Giang và Hoàng Hà. An Huy có sở trường về các món ninh, hầm. Người An Huy đặc biệt chú trọng về mặt dùng lửa, nổi tiếng với món vịt hồ lô. Đặc biệt là vị chua cay trong món ăn Hồ Nam có món kho vây cá là nổi tiếng nhất. Món ăn An Huy gồm các món ăn của miền Nam An Huy, khu vực dọc sông Trường Giang và Hoàng Hà. An Huy có sở trường về các món ninh, hầm.

1.1.5 CÁC MÓN ĂN NỔI TIẾNG TRONG ẨM THỰC TRUNG HOA

Nhìn chung ẩm thực Trung Hoa rất đặc sắc bởi sự cầu kì trong cả cách chế biến và các món ăn thì rất công phu. Ẩm thực nơi đây được mọi người trên thế giới ưa thích nên trong dân gian có câu *"ăn cơm Tàu, ở nhà Tây, lấy vợ Nhật"*. Tuy nhiên hiện nay ẩm thực Trung Hoa không còn giữ được ưu thế như xưa bởi cách chết biến cầu kì khó ăn, thức ăn nhiều dầu mỡ hay những món canh nấu quá nhừ làm tạo cảm giác ngán và quá trình nấu lâu cũng làm mất đi một số chất dinh dưỡng. Người Hoa rất chú trọng món canh một món canh họ có thể hâm hàng giờ thậm chí là mấy ngày liền, hầu hết các món canh đều hầm nhừ và bổ dưỡng. Hiện nay các món ăn Trung hoa du nhập vào Việt Nam có những thay đổi nhất định để phù hợp với khẩu vị người Việt nên cũng rất ngon và được nhiều người ưa thích như các món mì hoành thánh, sủi cảo, bánh bao xá xíu. Ở Việt Nam, đặc biệt là ở thành phố Hồ Chí Minh có rất nhiều nhà hàng Trung Hoa thu hút đối với du khách trong và ngoài nước đặc biệt với các món vịt quay Bắc Kinh, vịt quay Tứ Xuyên và các nhà hàng chuyên bán các món Dim Sum

1.1.5.1 Dim Sum

Dim Sum có nguồn gốc là món ăn của người Quảng Đông. Đó là những món ăn nhỏ, rất nhiều món, khoảng vài chục món ăn khác nhau, được dùng trong những bữa ăn nhẹ hay lúc uống trà. Hầu hết các món Dim Sum được chế biến theo phương pháp hấp, nhưng cũng có thể dùng phương pháp chiên hay om. Món Dim Sum phổ biến không chỉ ở Trung Hoa mà còn ở nhiều quốc gia châu Á khác. Ngày nay Dimsum đã nổi tiếng khắp thế giới và trở thành một món ăn tượng trưng cho ẩm thực Trung Hoa cũng như Phở của Việt Nam. Dim Sum là một phần đặc trưng của văn hoá ẩm thực Hồng Kông, thường được dùng cùng với ấm trà xanh hoặc trà Ô Long. Là những món ăn truyền thống lâu đời của người Trung Hoa, Dimsum có tổng cộng trên dưới 100 món khác nhau được chế biến chủ yếu từ nguyên liệu bột gạo, bột mì và các loại nhân thịt, nhân hải sản được hấp bằng những rổ tre như: há cảo, xíu mại, bánh bao xá xíu, bánh hẹ, có những món chiên như: bánh khoai môn chiên giòn, bánh cảo cá hồi chiên. Đa phần các món Dim Sum ăn kèm với tương ớt và một loại sốt chua ngọt gọi là "seafood sauce". Ngoài ra còn có các món mì, hủ tíu Hồ cũa người Tiều. Sau đây là một số món Dimsum.

a/ Mì sợi

Người Trung Hoa đã phát minh ra mì sợi. Vào thế kỉ 13 chúng được Marco Polo mang sang Ý - quốc gia nổi tiếng về món mì Ý. Với người Trung Hoa, sợi mì dài thể hiện cuộc sống trường thọ. Làm mì sợi theo cách truyền thống là cả một nghệ thuật: bột được kéo dài ra và xoay tít trên không trung. Song hiện nay, phương pháp thủ công này đã được thay thế bằng máy móc cùng các kỹ thuật chế biến khác. Trong ẩm thực Trung Hoa có 2 loại mì, đó là

mì trứng và mì gạo. Món mì có thể được phục vụ theo 3 cách: mì được dùng với nước súp có thịt và một số rau củ, trộn với thịt và chan nước sốt lên trên hoặc dùng nước sốt riêng. Thường người ta dùng mì trứng cho các món mì có nước sốt, còn mì gạo dùng cho món không có nước sốt.

b/ Há cảo

Há cảo là món bánh truyền thống của Trung Hoa, được tạp chí National Geographic bình chọn là một trong 10 món ăn vặt ngon và phổ biến nhất thế giới. Há cảo được chế biến từ bột mì, bột sắn đánh nhuyễn với nước và nhân bánh là thịn lợn, tôm, hành lá, đường… và các gia vị khác. Bánh há cảo có thể hấp hoặc chiên giòn và ăn cùng nước tương. Khi chín, vỏ bánh mỏng có màu trắng trong làm lộ ra màu sắc hấp dẫn của lớp nhân bên trong. Chiếc bánh há cảo đủ nhỏ để thực khách có thể cho cả vào miệng, cảm nhận vị ngọt của thịt và tôm, hương thơm của các gia vị và lớp bột dẻo bên ngoài như hòa tan với nhau.

c/ Sủi cảo

Vỏ bánh sủi cảo được làm từ bột mì hoặc bột gạo, nhân gồm tôm, sò điệp, thịt gà, đậu hũ, rau hỗn hợp và được hấp cách thủy để làm chín. Bánh ăn kèm với nước sốt tương được chế biến từ hỗn hợp dấm, tỏi, gừng, rượu gạo, dầu mè. Sủi cảo có thể ăn quanh năm và ăn ở bất kỳ thời gian nào trong ngày. Các nhà hàng ở Trung Hoa luôn chuẩn bị sẵn bánh sủi cảo để phục vụ thực khách trong cả ngày. Tuy nhiên, người dân Trung Hoa thường làm bánh sủi cảo nhiều nhất vào dịp năm mới và thưởng thức trong đêm giao thừa. Họ quan niệm, bánh sủi cảo tượng trưng cho sự thịnh vượng và có thể mang lại may mắn cho gia đình.

d/ Bánh bao

Ở miền Bắc Trung Hoa, người dân ăn bánh bao như là một món chính trong mỗi bữa cơm. Người dân ở miền Nam Trung Hoa lại coi bánh bao như một món quà ăn vặt trên đường phố hoặc món điểm tâm trong các nhà hàng. Nhân bánh bao thường gồm thịt ướp hoặc hải sản băm nhỏ và các loại rau. Tuy nhiên, người dân Trung Hoa đã sáng tạo ra rất nhiều loại nhân khác nhau để làm phong phú và đa dạng thêm món bánh truyền thống của quê hương mình. Bánh bao hấp Thượng Hải là một trong những món đắt hàng nhất các ngày lễ Dim Sum. Những chiếc bánh ngon lành trông giống trái bóng bột bình thường cho đến khi bạn khám phá bên trong bánh với nước dùng nóng có hương vị thịt lợn, cua hoặc rau.

e/ Quẩy

Quẩy hay dầu cháo quẩy được làm từ bột mỳ, pha thêm bột nở, uốn thành hai thanh bánh đan chéo vào nhau và đem rán chín vàng. Món quẩy ăn có vị bùi và giòn, thường được ăn kèm với phở, bún, miến, mì, cháo... hoặc ăn sáng và uống cùng với sữa.

Hình B1.7. Các món xíu mại và sủi cảo

Hình B1.8: Các món DimSum

1.1.5.2 Các món ăn khác

a/Thịt gà Thượng Hải

Từ lâu, người Việt Nam đã đánh giá rất cao các món ăn Trung Hoa, cả về mức độ phong phú cũng như hương vị tinh tế của chúng. Thượng Hải – Thành phố mỹ lệ của Trung Hoa nổi tiếng với rất nhiều món ăn không những ngon và còn rất độc đáo, thú vị. Tuy không được liệt vào 8 trường phái ẩm thực nhưng ẩm thực Thượng Hải vẫn rất phát triển bởi nơi đây là chốn hội tụ của hầu như là tất cả các món ăn ở các vùng miền trên cả nước. Gà là món đặc sản của Thượng Hải. Có rất nhiều cách chế biến như làm cơm gà, gà tiềm ngũ vị, gà luộc. "*Nói đến thịt gà luộc là phải nói đến Tiểu Thiệu Hưng*" đã trở thành câu nói cửa miệng của nhiều người dân Thượng Hải. "Tiểu Thiệu Hưng" đã chọn lựa kỹ càng những con gà "Tam Hoàng" nổi tiếng được nuôi ở khu vực Phố Đông Thượng Hải, chất lượng thịt tốt, hương vị tươi ngon, chính vì vậy mà đã được đông đảo khách hàng ưa thích và " Tiểu Thiệu Hưng" cũng đã trở thành cửa hàng nổi tiếng lâu nay ở Thượng Hải.

b/ Chè trứng

Chè (trà) trứng được làm từ trứng kho cùng với hoa hồi, trà lá, vỏ quế, muối mà thành. Để nấu được thơm thì trứng gà nhất định phải tươi và thời gian đun phải kĩ. Ngoài ra, loại trà dùng để nấu món này phải là loại chè hảo hạn, vị đậm và tươi. Chè trứng có tác dụng an thần, bổ phổi, vừa tốt cho sức khỏe lại vừa có khả năng làm đẹp.

Hình B1.9: Thịt gà Thượng Hải

Hình B1.10: Chè trứng

c/ Canh tiết gà, vịt

Canh tiết gà, tiết vịt là món ăn truyền thống của cửa hàng điểm tâm Tùng Thịnh ở bên cạnh cổng lớn của miếu Thành Hoàng. Đặc điểm của loại canh này là nước trong có thể nhìn thấy tận đáy nồi, đáy bát, những miếng tiết trong bát canh thì thanh mát, thơm ngon. Và nguyên nhân để loại canh này có được sự thơm ngon như vậy chủ yếu là do công đoạn chọn lựa nguyên liêu hết sức cầu kỳ, cách thức nấu độc đáo.

d/ Vi cá Thượng Hải

Đây là một trong "Bát trân" của Trung Hoa (những thực phẩm được truyền tụng trong các vương triều xưa, có tác dụng tẩm bổ và tăng cường sinh lực). Vi cá Thượng Hải là món ăn được liệt kê vào danh sách "sơn hào hải vị" nổi tiếng khắp Trung Hoa và trên toàn Thế giới.

Hình B1.11: Canh tiết gà, vịt

Hình B1.12: Vi cá Thượng Hải

e/ Vịt quay Bắc Kinh

Bắc Kinh là mái nhà của nhiều món ăn nổi tiếng bởi sự cầu kỳ và đẹp mắt. Là trái tim của Trung Hoa, nơi vua chúa xưa kia ngự trị, nền ẩm thực truyền thống nơi đây đã có lịch sử trăm năm tuổi. Món Vịt quay Bắc Kinh là món ăn nổi tiếng của địa phương này. Để chế biến Vịt quay Bắc Kinh[18], cần nguyên liệu: 1 con vịt sống khỏang 2,5kg, đường, muối, bột gừng, bột sa khương, ngũ vị hương, tỏi và hành tím phi thơm, tương hải sản, rượu trắng, nước tương, mạch nha, giấm trắng. dầu ăn, Bánh bía, dưa leo, hành lá ăn kèm. *Thực hiện:* Rửa sạch vịt sống, để ráo nước. Trộn tất cả gia vị gồm: đường, muối, hạt nêm từ thịt, bột sa cương, bột gừng, ngũ vị hương, tỏi và hành tím phi thơm, nước tương, rượu trắng, nhồi vào lỗ nhỏ ở phao câu ướp vịt khỏang 5 phút. Đun sôi nước, cho vịt vừa ướp vào luộc sơ, lấy ra. Dùng giấm trắng, mạch nha thoa đều lên khắp mình vịt, hong khô khỏang 30 phút hoặc cho vào lò nướng khỏang 15 phút. Đun nóng dầu ở khỏang 70 độ, xiên vịt vào thanh sắt, dùng vá múc dầu tưới lên mình vịt cho đến khi da giòn. *Thưởng thức:*Có hai cách thưởng thức món vịt quay Bắc Kinh. Cách 1: Khi ăn, cắt da thành từng miếng cuốn với bánh bía, dưa leo, hành lá, chấm với tương hải sản. Phần thịt còn lại xé nấu mì, phần xương dùng nấu canh. Cách 2: Cắt da, ăn chung với bánh bao.

[18] http://www.tapchiamthuc.vn/mon-a/mon-ngon-trung-quoc/1484-lam-mon-vit-quay-bac-kinh.html

Hình B1.13: Cách ăn thứ 1 món vịt quay Bắc Kinh

Hình B1.14: Cách ăn thứ 2 món vịt quay Bắc Kinh

f/ Đậu hũ thối

Đậu hũ thối (stinky tofu hoặc chou dofu theo cách gọi của người Trung Hoa) là một loại đậu được ủ lên men có mùi khá lạ. Là món ăn vặt phổ biến ở Đông Á và Đông Nam Á, đặc biệt là Hong Kong, Đài Loan, Indonesia và Trung Hoa, đậu hũ thối thường được bán ở chợ đêm hoặc quán lề đường, nhưng cũng có lúc được bán trong các cửa tiệm vào buổi trưa.

Đậu hũ thối có một lịch sử phát triển khá kỳ thú. Tương truyền vào đời vua Khang Hy, có một thư sinh nghèo đi thi mấy lần vẫn không đỗ đạt. Lộ phí đã cạn, anh không thể về nhà và phải ở lại kinh thành chờ kỳ thi năm sau. Để mưu sinh, anh quyết định làm đậu hũ bán. Tuy nhiên khi mùa hạ tới, đậu hũ bị ế nhiều khiến anh vô cùng lo lắng. Anh chợt nảy ra ý định cắt nhỏ đậu hũ cho vào một cái chum và ướp muối. Thật bất ngờ, vài ngày sau mở ra thấy đậu hũ tỏa một mùi vị khó tả, sau khi mạnh dạn nếm thử anh cảm thấy rất ngon và bắt đầu mang loại đậu hũ đặc biệt đó ra bán. Kể từ đó đậu hũ thối được lan truyền rộng rãi. Không biết truyền thuyết trên có bao nhiêu phần đúng, song ngày nay đậu hũ thối đã trở thành món ăn gây nghiền cho rất nhiều người. Ngay từ khoảng cách rất xa người ta đã có thể ngửi thấy mùi đậu hũ thối. Sở dĩ mang tên như vậy vì nó có mùi gần như là rác đang phân hủy. Bí quyết của các cửa tiệm đậu hũ thối nổi tiếng là chọn đậu nành thật tốt, làm ra thứ đậu hũ mềm, mịn tuyệt hảo, ủ với nước cốt được chế biến từ măng tre, nấm đen trong sáu tháng, rồi vớt ra để ngoài không khí trong sáu giờ (nếu vào mùa hè) và hai ngày (nếu vào mùa đông) cho tới khi đậu hũ nổi mốc và chuyển thành màu xám. Sau đó, người ta rửa sạch đậu hũ bằng nước tinh khiết, để khô tự nhiên và bắt đầu mang ra bán. Thứ đậu hũ này được chiên ngập trong chảo dầu và dùng kèm với nước tương (được hâm nóng) và cải bắp muối. Mùi vị khi thưởng thức khác hẳn đậu hũ thối bán tại Thiên Tân (chủ yếu được chế biến theo kiểu Nam Kinh), có mùi hương nhẹ hơn. Cách chế biến đậu hũ thối khá cầu kỳ. Thông thường, người ta làm đậu hũ từ đậu nành, rồi ủ cùng với nước cốt gồm sữa, rau (thường là rau cải) trong

khoảng sáu tháng cho lên men. Ngoài ra, nước cốt ủ đậu hũ thối có thể là mù tạt xanh, măng tre và thảo dược Trung Hoa.

Cách ăn đậu hũ thối rất đa dạng, có thể ăn tươi (sống), hấp, tiềm, cắt nhỏ như đậu phụ bình thường để làm các món xào hoặc phổ biến nhất là chiên ngập trong chảo dầu. Khi đậu hũ thối vàng rộm, người ta vớt ra khỏi chảo, để cho ráo dầu và ăn kèm với tương ớt, tương đen, đậu đen xắt nhỏ, kim chi… Ngon nhất là thưởng thức đậu hũ thối với loại sốt được pha chế đặc biệt từ nước tương, giấm và dầu ớt. Người Hong Kong thích thưởng thức đậu hũ thối theo phong cách đường phố với cách chế biến khá đơn giản, chỉ cần chiên giòn và rưới 2-3 loại tương lên, rồi vừa đi dạo vừa ăn.

g/ Lủ mỳ

Lủ mỳ là tên gọi của một loại nước sốt đặc trưng kiểu truyền thống. Nồi nước sốt này được coi là một trong những thứ quan trọng nhất của nhà bếp. Với người sành ăn, lủ mỳ vẫn luôn là một bí mật hấp dẫn. Lủ mỳ được chế biến từ khoảng 20 đến 30 loại hương liệu khác nhau, chủ yếu là quế, hồi, thảo quả, ớt khô Tây Tạng, húng lìu. Nước sốt chế biến từ những nguyên liệu này được dùng để ngấm vào các món lủ mỳ. Nồi nước sốt lủ mỳ có thể được dùng vài chục năm. Công thức chế biến không bao giờ được sư phụ truyền hết cho đệ tử của mình. Bếp trưởng nào cũng có túi bát bảo để dùng các loại hương vị "bí mật gia truyền". Các sư phụ bếp trưởng sẽ kiểm tra nồi nước lủ mỳ theo định kỳ và cho vào đó một vài túi đựng hương liệu bí mật mà chỉ có sư phụ mới biết rõ đó là loại hương liệu gì. Nếu nhà hàng đó mở cửa được 20 năm thì nồi nước sốt lủ mỳ cũng không cạn trong suốt 20 năm đó (một nồi nước lủ mỳ được sử dụng ngay lập tức lại có một nồi khác được bổ sung ngay vào nồi nước xốt đang dùng). Nồi nước sốt này dùng càng lâu thì món lủ mỳ càng thêm thơm ngon đậm đà.

Hình B1.17 Tai lợn cuông sốt lủ mỳ lạnh

Hình B1.18: Bắp bò lủ mỳ và sứa

§1.2. ẨM THỰC NHẬT BẢN

1.2.1 ĐẶC ĐIỂM CHUNG

Nhật Bản là tên của một quốc gia hải đảo hình vòng cung có diện tích tổng cộng là 379.954 km² nằm xoải theo bên sườn phía đông lục địa châu Á. Đất nước này nằm ở phía đông của Hàn Quốc, Nga và Trung Hoavà trải từ biển Okhotsk ở phía bắc đến biển đông Trung Hoa ở phía nam. [19] Nhắc đến văn hóa ẩm thực Nhật Bản –xứ sở của hoa anh đào là nhắc đến một nền văn hóa truyền thống với những món ăn và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Ẩm thực Nhật được thế giới cũng như Việt Nam biết đến với các món Sushi, Sashimi, súp Miso nổi tiếng.

Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống, và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, nên cơm được coi là thành phần chính trong bữa ăn của người Nhật. Ngoài ra cá và hải sản là nguồn cung cấp protein chủ yếu của họ. Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc… "Tam ngũ" là quan niệm của người Nhật trong các món ăn, đó là "*Ngũ vị, ngũ sắc, ngũ pháp*". Ngũ vị bao gồm: ngọt, chua, cay, đắng, mặn. Ngũ sắc có: trắng, vàng, đỏ, xanh, đen. Ngũ pháp có: để sống, ninh, nướng, chiên và hấp.[20]

Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây. Đồ ăn Nhật chú trọng đến đặc sản theo từng mùa và sự lựa chọn các bát đĩa đựng thức ăn một cách nghệ thuật. Các món ăn của Nhật nhằm giữ lại nhiều nhất hương vị, màu sắc của thiên nhiên. Món ăn Nhật thiên về việc trình bày bắt mắt, tinh tế, đó là sự hòa trộn khéo léo và tinh tế của màu sắc, hương vị cũng như tôn giáo truyền thống. Những món ăn được chế biến nhỏ nhắn, xinh xắn, hương vị thanh tao, nhẹ nhàng không quá nồng đậm. Người Nhật thường dùng đũa để ăn, đặc biệt họ thích bày biện món ăn bằng những bát, đĩa nhỏ xinh.

Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa góp, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là Sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh nóng hổi. Trước khi ăn người Nhật thường nói: "Itadakimasu" - là một câu nói lịch sự, nghĩa là "xin mời" nhằm nhấn mạnh sự cảm ơn tới người đã cất công chuẩn bị bữa ăn. Khi ăn xong, họ lại cảm ơn một lần nữa "Gochiso sama deshita" (cảm ơn vì bữa ăn ngon").

---

[19] *Wikipedia tiếng Việt*
[20] *http://www.doanhnhan360.com*

1.2.1.1 Rau

Rau chiếm tỉ lệ tiêu thụ lớn trong thực phẩm Nhật Bản. Hàng năm, mức tiêu thụ rau trung bình của một người Nhật nhiều hơn dân chúng ở các nước công nghiệp: 105,2 ký so với Đức 95,5 ký, Anh 92,8 ký. Rau ở Nhật Bản cung cấp 47,4% tất cả lượng sinh tố A, 59,3% sinh tố C, 18,3% chất canxi, và 19,2% chất sắt. Tất cả tỉ lệ này đều cao hơn của Mỹ hay của Anh, cho thấy tầm quan trọng của rau về dinh dưỡng trong chế độ ăn uống của người Nhật. Trở về tìm hiểu đời sống cách đây 5000 năm ở quần đảo Nhật Bản (từ thời Thượng tới Trung Jomon), các nhà khảo cổ đã tìm thấy một số những giống cây được trồng vào thời đó như bầu, egoma, đậu xanh. Ngoài ra cư dân trong khu vực còn hái những loại rau mọc hoang dại như dưa, hành nobiru, fuki, udo và warabi. Cùng với tiến trình lịch sử, nhiều chủng loại rau được đưa vào Nhật Bản làm phong phú thêm cho món ăn của người Nhật. Ngày nay người Nhật có nhiều loại rau để lựa chọn do đó người ta lại ăn nhiều rau sống hơn.

1.2.1.2 Cá

Với lợi thế về mặt địa lý, Nhật Bản đã được thiên nhiên ưu ái cho một nguồn tài nguyên biển phong phú, nên từ xưa hải sản đã đóng vai trò quan trọng trong ẩm thực Nhật bản. Các nhà khảo cổ đã khai quật một ụ đất chứa vỏ sò ở tỉnh Kanagawa, gần Tokyo, được cho là ụ đất cổ nhất ở Nhật, và tìm thấy những lưỡi câu và những cây lao móc, là những công cụ để đánh bắt cá ít nhất là 9.000 năm trước đây. Ngày nay, mức tiêu thụ hải sản bình quân hàng năm của Nhật đứng hàng thứ tư trên thế giới, tổng cộng khoảng 8,5 triệu tấn. Năm mặt hàng hải sản hàng đầu được nhập vào Nhật Bản la cá ngừ, tôm, cá hồi, cá tuyết và cua. Các đầu bếp Nhật Bản có rất nhiều cách để làm các món ăn bằng cá và các loài sò ốc như món cá sống sashimi, chiên giòn như tempura và các món kho, nấu, nướng khác. Hải sản đã trở thành món ăn thường ngày của gia đình người Nhật. Một người Nhật Bản từng nói rằng, nhìn trên mâm cơm của Nhật Bản, ta có thể liên tưởng đến một chút gì đó của núi, và một chút gì đó từ biển cả. Núi thể hiện qua các loại rau cùng với món chính là gạo. Biển không gì khác hơn đó là nguồn hải sản, nhất là cá. Ebisu và Daikoku là hai vị thần trong số bảy vị thần may mắn (Shichi fukujin) ở Nhật. Cả hai vị thần này đều được thờ cúng tại các nhà bếp, trong đó Ebisu là thần đánh cá, còn Daikoku là thần lúa gạo. Những dịp lễ hội ở Nhật thường được kỷ niệm bằng việc ăn cá tráp biển hoặc trai, mỗi vùng chế biến các món hải sản ngon miệng theo cách độc đáo của mình.

1.2.2 SUSHI NHẬT BẢN

1.2.2.1 Lịch sử món Sushi

Sushi bắt đầu xuất hiện từ thế kỉ thứ 4 trước công nguyên tại Đông Nam Á. Với thành phần gồm cá ướp muối và được lên men với cơm, sushi đã trở thành nguồn cung cấp Protein quan trọng. Cá làm sạch được ủ trong gạo và được bảo quản nhờ sự lên men tự nhiên của

gạo. Loại sushi này được gọi là Nare-zushi, sau vài tháng lên men sẽ được đưa ra tiêu thụ và số gạo lên men sẽ bị loại bỏ. Theo thời gian, nó được lan rộng ra khắp Trung Hoa, và sau đó khoảng thế kỷ thứ 8 sau công nguyên, trong thời kỳ Heian, nó được đưa vào Nhật Bản. Kể từ khi người Nhật thích ăn cơm cùng với cá, các món sushi, được gọi là Seisei-zushi, trở nên phổ biến vào cuối thời kỳ Muromachi. Loại sushi này được tiêu thụ trong khi cá vẫn còn tươi sống và gạo vẫn chưa mất đi hương vị của nó. Bằng cách này, sushi đã trở thành một món ăn hơn là một cách bảo quản thực phẩm

Sau đó, trong thời kì Edo, người Nhật bắt đầu làm Hya-zushi như là một cách để ăn cá chung với cơm. Đây cũng là một món ăn duy nhất đại diện cho nền văn hóa của Nhật Bản. Thay vì chỉ được sử dụng cho quá trình lên men như trước đây, gạo được trộn với giấm và không chỉ kết hợp với cá mà còn kết hợp với nhiều loại rau khác nhau và các thực phẩm khác. Ngày nay ở mỗi vùng của Nhật Bản tận dụng các sản phẩm địa phương, đưa ra các loại sushi khác nhau và đã được lưu truyền qua nhiều thế hệ. Vào đầu thế kỷ thế kỉ 19, khi Tokyo còn được gọi là Edo, ngành công nghiệp thực phẩm dịch vụ chủ yếu bị chi phối bởi các quầy hàng thực phẩm di động, nguồn gốc Nigiri-zushi bắt đầu từ đó. Edomae có nghĩa đen là "*trước Vịnh Tokyo*" là nơi tìm được cá tươi và rong biển ngon cho Nigiri-zushi. Kết quả là, nó còn được gọi là Edomae-zushi, và nó trở nên phổ biến trong cộng đồng người dân ở Edo và sau đó Yohei Hanaya, một đầu bếp trưởng sushi sáng tạo, đã cải tiến nó thành món ăn tuy đơn giản nhưng rất ngon. Sau đó, sau một trận động đất lớn ở Kanto vào năm 1923, Nigiri-zushi đã được lan truyền khắp Nhật Bản và những người đầu bếp làm Edomae-zushi đã trở nên phổ biến khắp nước Nhật."[21]. Trong những năm 1980, ý thức về sức khỏe đươc nâng cao, sushi, một trong những loại thức ăn lành mạnh, đã nhận được sự chú ý nhiều hơn nữa. Sushi bars tù đó gia tăng tại Hoa Kỳ. Cùng với việc giới thiệu máy làm sushi, kết hợp cùng khối lượng sushi được làm ra nhờ những kỹ năng tinh tế của các đầu bếp sushi, việc làm và bán sushi đã tiếp cận nhiều hơn với các nước trên thế giới.

1.2.2.2 Một số loại sushi cơ bản

a/ Nigiri: Nigirizushi là loại sushi thường thấy nhất. Loại sushi này bao gồm phần cơm được nặn bằng tay thành dạng hình khối chữ nhật dài, góc cạnh hơi tròn, và miếng cá sống, tôm sống, mực sống, bạch tuộc, hoặc trứng rán được đặt lên trên. Giữa có thể có phết thêm một chút wasabi.

[21] http://sushibar-vn.com/vi/what-is-sushi/

b/ Gunkanmaki: Đây là 1 dạng đặc biệt của Nigirizushi, có thêm một miếng rong biển khổ cuốn xung quanh miếng cơm. Loại sushi này, phần trên thường sử dụng là các loại trứng cá, nhím biển.

Hình B1.19: Nigirizushi

Hình B1.20: Gunkanmaki

c/ Temarizushi: Cũng là dạng Nigirizushi nhưng được tạo dáng hình cầu. Bất kì loại topping nào cũng được sử dụng khi làm Temarizushi, thậm chí là thịt nguội cho trẻ con hoặc hoa quả cho những người ăn chay.

d/ Makizushi: Đây là loại sushi có dạng hình trụ, được tạo hình bằng việc sử dụng tấm mành tre để cuộn các nguyên liệu vào với nhau thành một hình trụ dài, sau đó sẽ dùng dao sắc để cắt thành những miếng ngắn hơn (thông thường là cắt thành 6 hoặc 8 miếng) vừa ăn. Loại sushi này thường được gói trong tấm rong biển khô (vì thế còn có tên gọi là Norizushi), thỉnh thoáng người ta còn dùng trứng tráng mỏng, dưa chuột bào mỏng, lá tía tô để thay cho rong biển.

Hình B1.21: Temarizushi

Hình B1.22: Makizushi

e/ Futomaki: Là loại Maki "béo", với cơm và nhân được gói bên trong tấm rong biển. Miếng sushi thường thấp và có đường kính lớn hơn (5-6cm). Phần nhân thường gồm nhiều loại nguyên liệu với những màu sắc khác nhau hoặc mùi vị bổ trợ cho nhau.

f/ Hosomaki: Là loại sushi "gầy", với cơm và nhân được cuộn bên trong tấm rong biển. Phàn nhân thường chỉ là 1 nguyên liệu, phổ biến nhất là cá hồi, cá ngừ, dưa chuột, cà rốt, quả bơ.

Hình B1.23: Futomaki

Hình B1.24: Hosomaki

g/ Temaki: Là loại sushi hình nón với tấm rong biển cuốn bên ngoài, bên trong là cơm và các nguyên liệu sẽ được để lộ ra trông rất hấp dẫn. Temaki khá to nên phải dùng tay cầm ăn, không gắp được bằng đũa, và temaki thường được ăn ngay sau khi gói, vì tấm rong biển sẽ rất nhanh chóng bị ngấm ẩm và mềm ra khiến cho người ăn khó cầm. Vì thế, những miếng temaki được làm sẵn và bán theo dạng fastfood luôn có một lớp nylon bao lấy tấm rong biển, khi ăn chúng ta sẽ rút miếng nylon này ra.

h/ Uramaki: Là loại sushi mà phần cơm sẽ ở bên ngoài, lá rong biển và nhân sẽ được cuộn vào bên trong. Vì cơm ở phía ngoài nên để chống dính và cho đẹp, ngon mắt hơn, miếng sushi sẽ được lăn qua lớp trứng cá, trứng tôm hay vừng.

Hình B1.25: Temaki

Hình B1.26: Uramaki

***I/ Inarizushi*:** Là loại sushi đơn giản và rẻ tiền nhất, bởi vì nó chỉ là cơm được nhồi vào bên trong 1 chiếc "túi" là đậu phụ rán (aburaage). Loại sushi này khi ăn cũng cho cảm giác khá thú vị, với vỏ đậu phụ dai dai nhai, hơi có vị chua một chút, hoà quện với cơm dẻo, thơm, vị chua dịu.

j/ Chirashizushi: Là 1 suất sushi, gồm một bát cơm sushi lớn, bên trên xếp đều các loại hải sản sống, nấm, rau..

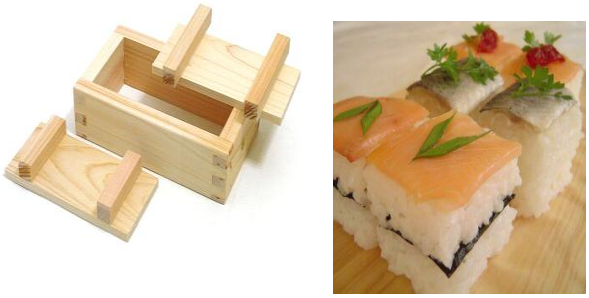
Hình B1.27: Inarizushi

Hình B1.28: Chirashizushi kiểu Osaka

- *Kiểu Tokyo*: hải sản nấu chín hoặc sống, cùng với rau, trứng rán thái miếng, được xếp lên trên cơm trộn dấm trong một cái bát.
- *Kiểu Osaka*: hải sản sống và chín được thái lát, trộn đều với cơm dấm và bên trên rắc trứng thái chỉ

k/ Oshizushi

Gọi nôm na là sushi "ép", loại sushi này cần dùng khuôn gỗ để làm. Cá sống sẽ được để ở dưới đáy khuôn, sau đó cơm được phủ lên trên miếng cá, và sau đó chiếc "nắp" gỗ sẽ được dùng để ấn cơm xuống thật chặt cho dính vào miếng cá. Sau đó khuôn được tháo ra và miếng sushi to sẽ được cắt thành những miếng nhỏ hơn.



Hình B1.29: Khuôn gỗ và Oshizushi thành phẩm

1.2.2 3 Chế biến sushi

Nguyên liệu để chế biến sushi gồm gạo nấu cơm sushi (gạo của Nhật), Xì dầu Nhật (shoshoyu), Dấm gạo Nhật, Mù tạt Nhật (wasabi), Gừng dấm đỏ của Nhật, Củ cải dấm Nhật, Lá nori (rong biển phơi khô), cá hồi (salmon), cá ngừ (tuna), lươn hun khói (nếu có), trứng cá (caviar) , Quả bơ (avocado), Dưa chuột, Mành tre (loại dùng để cuốn sushi). ***Thực hiện:*** Vo gạo cho vào nồi cơm điện nấu như cơm bình thường, khi cơm chín thì tưới dấm gạo Nhật pha đường, muối lên trên rồi đảo đều lên, mở vung, để nguội. Loại sushi cuốn: Cá thái mỏng, dưa chuột bỏ ruột thái dọc. Quả bơ bỏ vỏ và hột, thái miếng giống dưa chuột. Đặt lá nori lên trên mành tre (loại để cuốn sushi), trải một lớp cơm mỏng đều lên 1 nửa lá nori rồi cho các loại nhân cuộn lại rồi cắt thành nhiều khúc đều nhau. Loại cơm vắt: Lấy thìa, múc một nắm cơm cho vào tay, nắm một nắm nhỏ rồi đặt cá tuna, salmon, cá hun khói, hoặc lươn hun khói lên trên.[22]

1.7.2 4 Cách ăn Sushi

Sushi thường được sắp trên một đĩa nhỏ gồm 2 miếng cho một phần ăn, hoặc 6 miếng nếu là các loại maki, hoặc là 1 đĩa lớn tổng hợp nhiều loại. Khi ăn sushi, người ta thường chấm với xì dầu, ai thích thêm vị cay nồng thì hoà wasabi vào xì dầu. Làm sushi đã không dễ dàng, việc thưởng thức sushi đúng cách cũng không phải chuyện giản đơn. Với một số loại thì mình có thể dùng tay còn nếu không thì phải dùng đũa. Loại đũa chuẩn nhất là được làm từ gỗ, không qua mài bóng nên thường trông thô ráp, phải để dính liền hai chiếc với nhau, khi ăn thực khách mới tách chúng làm đôi. Theo phép lịch sự và để giữ thẩm mỹ cho đĩa thức ăn, khi bắt đầu thưởng thức, nên dùng những miếng sushi theo thứ tự từ ngoài vào trong, không nên gắp những miếng sushi ở giữa đĩa. Nếu thưởng thức cùng lúc nhiều loại sushi, sau khi dùng mỗi loại bạn nên ăn một lát gừng ngâm chua, điều này khiến cho vị giác được rửa sạch, giúp hương vị sushi không bị trộn lẫn vào nhau. Ngoài ra, thưởng thức sushi cùng với chút rượu sa-kê cũng sẽ xóa tan đi vị tanh của đồ sống và dễ tiêu hóa hơn.

Nước chấm sushi phải là loại nước tương được chế biến từ đậu nành kèm theo mù tạc hoặc một ít gừng ngâm giấm. Với nhiều người thường có thói quen nhúng phần cơm của cuốn sushi vào nước chấm, tuy nhiên đây lại không phải là một cách ăn đúng vì như vậy cơm sẽ bị mặn. Để sushi ngấm đều vị nước chấm và những nguyên liệu sống không bị tanh, người Nhật thường nhúng đầu có cuốn cá vào nước chấm làm tăng thêm hương vị cho món ăn. Đặc biệt, miếng sushi nên được cho gọn hết vào miệng trong một lần ăn, như vậy sẽ tạo cảm giác hài hòa, tận hưởng trọn vẹn hương vị của miếng sushi thơm ngon. Khi thưởng thức sushi, nên

[22] http://webphunu.net/category/tag/noi-tieng

nhớ không dùng đũa gắp thức ăn cho người khác, thay vào đó hãy đưa cho họ đĩa thức ăn để họ tự gắp. Điều cần lưu ý Bên cạnh đó, một hành động tối kỵ không chỉ đối với sushi mà cho dù bạn đang thưởng thức món gì đi chăng nữa, đó là không bao giờ cắn một miếng thức ăn rồi bỏ phần còn lại vào đĩa, khi đã gắp bất cứ thứ gì thì hãy ăn hết. Việc bỏ thừa bất cứ thức ăn nào đều bị coi là mất lịch sự và bỏ thừa cơm thì là một việc vô cùng đáng trách. Đặc biệt, khi không dùng đũa nữa thì bạn hãy nhớ gác đũa lên kệ đũa nhỏ xíu và đặt song song với khay sushi, tuyệt đối không đặt đũa trực tiếp lên khay.

1.7.3 BÒ KOBE

1.7.3.1 Giới thiệu

Kobe là một thành phố lớn của Nhật Bản thuộc vùng Kinki nằm trên đảo Honshu. Kobe không những là một thành phố cảng nổi tiếng đẹp, có suối nước nóng Arima thu hút du khách, mà đặc biệt Kobe còn là quê hương của món thịt bò nổi tiếng thế giới: thịt bò Kobe. Bò Kobe còn được gọi là *"Kobe niku"(*thần hộ nhục*),* "Kobe-gyu" hay "Kobe-ushi" (thần hộ ngưu) trong tiếng Nhật. Bò Kobe thuộc giống bò Tajima - ushi là loài vật được nuôi sung sướng bậc nhất trên đời, xứng danh với nhận định về sự *"cực đoan thú vị của người Nhật"* trong ẩm thực.

Quy trình nuôi dưỡng bò Kobe rất khắt khe. Thức ăn nuôi bò là những thứ bổ dưỡng như lúa non, cỏ tươi; còn đồ uống là nước được chiết xuất rất tinh khiết và thậm chí là cả bia. Bò được chăm sóc rất kỹ từ khi còn bé. Mỗi trang trại chỉ nuôi từ 10 tới 15 con bò. Khẩu phần ăn của chúng được quản lý chặt chẽ để tạo ra những thớ thịt săn chắc. Hàng ngày người dân cho bò tắm bằng nước ấm. Những người dân ở đây cho rằng thịt bò sẽ ngon khi bò cảm thấy hạnh phúc, vì vậy chúng được massage hàng ngày bằng chổi rơm. Việc massage này trên thực tế ngoài việc làm cho bò cảm thấy hạnh phúc hơn thì sẽ giúp cho mỡ của bò được tan bớt đi và bò sẽ có chất lượng thịt cao hơn. Vào 600 ngày trước khi được giết mổ, bò Kobe sẽ được ăn 4.800 loại thực phẩm để chúng tăng cân được 500kg. Hàng ngày, những chú bò đều được nghe nhạc giao hưởng của Mozart, Beethoven để giúp chúng thư giãn. Ngoài ra bò Kobe còn được uống rượu vang tạo cho thịt bò có màu đỏ đẹp mắt và mùi vị của thịt hấp dẫn hơn. Vì được cung phụng như những ông hoàng (tất nhiên là trước khi giết thịt) nên những chú bò giống Wagyu sống khá ung dung tự tại, không phải làm việc nặng nhọc, tinh thần thoải mái. Kết quả là các chất dinh dưỡng thấm hết vào phần thịt, khiến miếng thịt bò trở nên rất thơm ngon, mềm mại nhưng không bị bở, thịt bò luôn có sự phân bố đều giữa thịt và mỡ. Bò Kobe là một trong ba giống bò Wagyu cho thịt ngon nhất. Hương thơm nhẹ, vị béo quyện cùng với những thớ thịt mượt mà như tan dần trong miệng đã làm cho thịt bò Kobe được xếp vào hàng cực phẩm. Do đó, thịt bò Kobe rất đắt tiền: Một cân Anh (0.454kg) trị giá hơn 300 USD, loại

đặc biệt có giá hơn 1000 USD. Riêng tại Việt Nam, bò Kobe có giá nhập khẩu không dưới 4 triệu đồng/kg.

1.7.3.2 Lịch sử thịt bò Kobe ở Nhật Bản

Bò Kobe được nuôi ở Nhật Bản từ thế kỉ thứ II với vai trò là động vật làm việc nặng nhọc, được sử dụng trong trồng lúa, thồ hàng. Ăn thịt từ động vật bốn chân đã bị cấm ở Nhật Bản cho hơn một nghìn năm trước đến 1868. Lệnh cấm này là đặc biệt nghiêm ngặt trong suốt thời kỳ Edo (1603-1867). Phật giáo và yếu tố văn hóa đã ảnh hưởng đến việc cấm tiêu thụ thịt bò và các loại thịt từ động vật móng guốc ở Nhật Bản trong hơn một ngàn năm cho đến Minh Trị Duy Tân năm 1868. Sau thời kỳ này, các nhà lãnh đạo mới của Nhật Bản đã bỏ lệnh cấm ăn thịt nhưng thịt bò tiêu thụ vẫn ở mức thấp trong nhiều thập kỷ. Sau khi kết thúc chiến tranh thế giới thứ II, một phần do ảnh hưởng của văn hóa Mỹ, một phần do tình hình kinh tế được cải thiện ở Nhật Bản, tăng trưởng kinh tế nhanh chóng phục hồi, các gia đình đã có đủ khả năng ăn thịt bò thường xuyên hơn. Kỹ thuật nuôi bò Kobe cũng bắt đầu phát triển từ giai đoạn này. Tuy vậy, qua hàng nghìn năm, người dân Nhật Bản sống trên một chế độ ăn uống của gạo, rau quả và hải sản ăn với Hashi (đũa). Mặc dù điều cấm kỵ thịt đã được gỡ bỏ hơn một trăm năm trước đó, và thế hệ trẻ người Nhật trẻ lớn lên với các món ăn phương Tây, dao và nĩa, hầu hết người Nhật vẫn còn thưởng thức thịt bò ăn với Hashi. [23]

Bò Kobe thuộc giống bò Tajima-ushi của giống Wayu (giống bò lùn, phần ngực tròn với lông đen bóng loáng) được sinh ra ở Hyogo) một giống bò độc đáo của vùng Kobe. Do địa hình Hyogo có nhiều đồi núi và bị tách biệt khỏi bên ngoài nên không thể nhân giống với bên ngoài cộng với các kỹ thuật nuôi dưỡng bò đặc biệt đã khiến cho thịt bò Kobe có các hương vị rất đặc trưng và không giống một loại thịt bò nào trên thế giới.

1.7.3.3 Thịt bò Kobe trong ẩm thực Nhật Bản

Tại Nhật Bản thịt bò Kobe thường được chế biến thành các món như: Beef steak (bít tết), Sukiyaki (lẩu thịt bò Nhật Bản), Shabu shabu (lẩu bò và tương mè), Teppanyaki (món nướng trên chảo sắt) và nhiều loại khác. Bí quyết để nấu ăn một miếng thịt bò Kobe đúng là sử dụng nhiệt độ cao để làm khô các miếng thịt bò trong một khoảng thời gian ngắn vì chất béo trong thịt bò là các axit béo chưa bão hòa rất tốt cho sức khỏe. Khi nấu quan trọng là để nấu ăn thịt bò chỉ vừa chín tới tránh làm các chất béo tan chảy đi. Thịt bò Kobe là một đặc sản của Nhật. Tại sao nước Nhật một đất nước có thói quen ăn cá và rau, chuộng hình thức,

[23] http://thitbokobe.com/kienthuc/576/lich-su-cua-thit-bo-kobe-o-nhat-ban

quan tâm đến sức khỏe và chất lượng mà thịt bò lại phát triển và có chỗ đứng như vậy? Sau đây là các tính chất về văn hóa, dinh dưỡng và thiên nhiên của món bò Kobe của Nhật bản:

a) Tính văn hóa: Người Nhật rất chuộng sự "khô ráo"- Sappari – khi thưởng thức món ăn, nghĩa là hạn chế tối đa lượng mỡ thừa, và thịt bò Kobe đạt tiêu chuẩn tuyệt đối cho yêu cầu này. Sự cầu kỳ và quý hiếm kết hợp với nghệ thuật chế biến đem lại cho thực khách sự trải nghiệm cả 5 giác quan khi thưởng thức những món ăn chế biến từ thịt bò Kobe.

b) Tính dinh dưỡng: Điểm đặc biệt và làm nên sự nổi tiếng của loại thịt bò Kobe đó chính là những lớp mỡ nến xen kẽ những thớ thịt đỏ tươi trông giống như những bông hoa tuyết (vân "Cẩm thạch"). cái ngon của thịt bò Kobe là ở chỗ nạc và mỡ đã trộn lẫn với nhau theo tỷ lệ chuẩn, rất tốt cho sức khỏe. Thịt bò Kobe tạo ra chất omega rất lớn, đó là chất thuộc họ các axit béo chưa bão hòa rất tốt cho sức khỏe. Người ăn thịt bò Kobe chẳng những không thấy đầy bụng mà sự mệt mỏi, bực bội như tan biến đi, tinh thần sảng khoái gấp bội. Và được quảng cáo như là hương vị tan trong miệng.

c) Tính thiên nhiên:So với những nước khác, cách nấu nướng của người Nhật hầu như không sử dụng đến gia vị chỉ dùng ít muối, tiêu, và ít rượu. Thay vào đó, người ta tập trung vào các hương vị tinh khiết của các thành phần món ăn nên món thịt bò Kobe được chế biến thành các món gọi là Sashimi hoặc là Sushi để giữ được những hương vị thiên nhiên của món ăn.

1.7.4 RƯỢU SAKÊ

Mỗi đất nước có loại rượu đặc trưng riêng, nhắc tới Pháp, người ta nghĩ đến rượu vang, nhắc đến xứ sở Kim chi, nghĩ đến rượu Soju, nhắc đến đất nước Mặt trời mọc thì nghĩ đến rượu Sakê. Không phải loại rượu nào cũng có cách uống giống nhau Mỗi loại rượu có cách uống khác nhau nhằm tạo nên hương vị ngon nhất của loại rượu đó.

Nhật Bản không chỉ nổi tiếng là đất nước của hoa anh đào, của món sushi mà còn có một loại rượu Sa kê cũng nổi tiếng không kém với cách thưởng thức khá đặc biệt. Sakê có vai trò quan trọng trong đời sống văn hóa của người Nhật, không chỉ đơn thuần là thức uống mà nó còn gắn với đời sống tâm linh của người Nhật. Loại rượu sakê quý nhất là Ghiugiô, có hương vị thơm thoảng của gạo và táo, chuối, dứa. Nếu như vùng Tanrei nổi tiếng với loại Sakê có vị đậm đà thì Hiroshima lại mê hoặc người thưởng thức với vị rượu Sa kê êm dịu, thanh thoát; Nigata làm đắm say với hương thơm nguyên chất, và Shizaroka đem đến cảm giác mới lạ với sake hương vị trái cây.

1.7.4.1 Nguyên liệu làm rượu Sa kê

Nguyên liệu chính là rượu Sa kê là gạo. Gạo dùng nấu rượu Sa kê là loại gạo thường dùng để nấu ăn hoặc gạo Sakimai. Gạo Sakimai làm rượu sẽ ngon hơn. Thành phần thứ 2 là nước, nước đóng vai trò quan trọng trong việc làm rượu, vì nước chiếm 80% tổng số nguyên

liệu. Nước dùng sản xuất rượu thường là nước ngầm, có hàm lượng sắt và magiê thấp không làm đổi màu rượu. Rượu ngon hay không là tùy thuộc vào chất lượng của các nguyên liệu làm rượu, chất lượng men, điều kiện thời tiết khi ủ rượu, nhiệt độ ủ, kinh nghiệm và kỹ thuật ủ rượu của người ủ.

1.7.4.2 Cách thưởng thức

Có nhiều cách thưởng thức rượu sakê. Có thể uống nóng, uống lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng, uống với nước đá. Uống lạnh cần làm lạnh rượu ở nhiệt độ từ 7- 10℃. Tuy nhiên với loại rượu sake Ghiugiô thì uống ở nhiệt độ từ 10-15℃ sẽ ngon hơn, không làm mất mùi vị của rượu. Ở dạng nóng cần ở nhiệt độ từ 40～60℃ người Nhật gọi chung là Kan, trên dưới 50℃ gọi là Atsukan, trên dưới 40℃được gọi là Nurukan, ở khoảng giữa 45℃ gọi là Tekion. Ngoài ra, còn cách uống với đá lạnh là cách uống rượu đã được làm lạnh sẵn cùng với một viên đá to để trong loại ly dành riêng cho cách uống này. Chú ý là chỉ rót khoảng 50-60ml để vừa đủ uống trước khi đá bị tan.

Các bước thưởng thức rượu Sa kê: Đầu tiên là thưởng thức bằng thị giác: Rót rượu ra tách khoảng 80%. Kiểm tra các vết vẫn đục và màu sắc. Sa kê thường trong suốt, hoặc có màu vàng nhạt. Sa kê chuyển màu đậm khi để quá lâu. Bước tiếp theo là thưởng thức bằng khứu giác. Mùi hương là một trong những yếu tố quan trọng của rượu Sa kê. Trước tiên, bưng tách rượu lên gần mũi để thưởng thức hương thơm thoang thoảng. Sau đó, đưa đến gần hơn để tận hưởng. Người thưởng thức Sa kê chuyên nghiệp có thể dùng hàng trăm từ để diễn tả mùi hương của rượu Sa kê. Cuối cùng là thưởng thức bằng vị giác. Trước tiên, lấy một ít sake cho vào quanh miệng. Sau khi chắc chắn rằng bạn đã cảm giác được vị, chầm chậm hít thở hương thơm qua mũi. Mùi hương của rượu Sa kê trong miệng sẽ tràn qua mũi, tạo cảm giác mạnh cho cả vị giác và khứu giác. Tiếp đến, thưởng thức vị ngọt, vị chua, cay, đắng, the the mà rượu Sa kê mang lại. Cuối cùng, tận hưởng hương vị Sa kê còn lại trong vòm miệng. [24]

1.7.4.3 Ý nghĩa văn hóa

Sa kê là một phần của các nghi lễ Thần Giáo, trong lễ cưới, cô dâu và chú rể cùng nhau uống 09 ly rượu Sa kê như là lời ước nguyện trăm năm. Trong hầu hết các vật dụng để uống rượu Sa kê đều có hình mặt trăng, là một trong những biểu tượng quan trọng của Thần Giáo. Sa kê thường được uống trước bữa ăn. Người Nhật Bản thường không ăn các món ăn làm từ gạo nếu trong bữa đã dùng rượu Sa kê [25]. Rượu Sa kê có ý nghĩa đặc biệt không chỉ về văn hóa mà còn về tâm linh, tôn giáo, rượu sake la cầu nối giữa con người với con người còn là

[24] http://www.vatgia.com/home/detail.php?module=estore_news&type=2&iNew=24631

[25] http://khoruou.com/C517N247/ruou-sake-nhat-ban.html

chiếc cầu nối giữa con người với thần linh. Trong quan niệm của người Nhật thì thần rượu Sa kê chính là thần mùa màng. Rượu Sa kê là một phần của nghi lễ Thần giáo, trong lễ đính hôn, đám cưới, khánh thành.

Hình B1.30: Uống rượu Sakê, ngắm hoa anh đào

Hình B1.31: Uống rượu Sakê trong lễ cưới

1.7.5 CÁC MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG NHẬT BẢN KHÁC

Ẩm thực truyền thống của người Nhật được thế giới biết đến ngoài các món như: sushi, bò Kobe, rượu Sa kê, còn có Sashimi, Tempura, súp miso, mì Udon, Soba… Các món này được xem như những món đem lại may mắn, hạnh phúc cho người thưởng thức.

1.7.5.1 *Sashimi*

Là món ăn sống trong ẩm thực Nhật, làm từ cá và hải sản tươi sống: những lát hải sản như mực, tôm, sò, cá ngừ, cá hồi sống được xếp một cách đẹp mắt trên khay gỗ cùng với củ cải trắng bào sợi và lá tía tô. Món ăn được chấm kèm với nước tương và mù tạt (Wasami). Cảm giác đầu tiên khi ăn Sashimi là vị cay xộc đến mũi, đánh thức các giác quan. Sau đó là vị mặn vừa của nước tương hảo hạng và vị ngọt tươi ngon, mềm, béo ngậy của cá sống. Tất cả như tan vào trong miệng, trôi tuột xuống bao tử.

1.7.5.2 Tempura

Là món chiên trong ẩm thực Nhật, đó là các loại tôm, cá, mực và rau củ được tẩm qua bột và chiên vàng. Lớp bột mỏng, giòn nhưng không cứng, có độ mềm nhẹ. Sau khi chiên, tempura phải thật khô ráo, không gây cảm giác ngán cho người ăn. Món ăn dùng với nước tương pha loãng cùng với ít củ cải trắng và gừng băm nhỏ.

Hình B1.32: Món Sashimi

Hình B1.33: Món Tempura

1.7.5.3 Mỳ Soba

Là món mì được sử dụng thay cơm, làm từ sợi mì soba có màu nâu với trứng, rong biển, hành lá, gừng và wasabi. Mì sau khi luộc được ngâm qua nước đá lạnh, ăn cùng với nước sốt zaru hoặc có thể dùng như các món mì nóng thông thường khác.

1.7.5.4 Mì Udon

Là loại mì sợi lớn, có màu trắng, được làm từ bột, muối và nước. Mì có thể ăn nóng hoặc nguội và được nấu bằng nhiều cách. Mì nóng thì được ăn với canh nóng, mì lạnh dùng với nước sốt. Gia vị ăn kèm mì udon là hạt vừng, bột gừng tươi, rong biển sấy khô, lát hành xanh, wasabi…

Hình B1.34: Mì Soba

Hình B1.35: Món mì Udon

§1.3. ẨM THỰC THÁI LAN

Cũng giống như các nước châu Á khác, Thái Lan mang đến cho thực khách trên thế giới một nền văn hóa ẩm thực đặc sắc và tinh tế. Mỗi món ăn Thái đều là sự pha trộn tinh tế giữa vị chua, cay, mặn, ngọt và đôi khi có cả vị đắng. Ẩm thực là một phần tạo nên nét văn hóa truyền thống của Thái Lan. Lòng hiếu khách, sự thân mật trong giao tiếp và niềm đam mê đối

với nghệ thuật ăn uống của người Thái đã đưa ẩm thực Thái lên một tầm cao mới, trở thành người bạn thân thiết của tất cả mọi người. Nét văn hóa ẩm thực Thái chính là sự kết hợp giữa ẩm thực phương Đông và phương Tây, đặc biệt là các nước lân cận như Ấn Độ, Indonesia, Myanma, Trung Hoa. Đó là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống để tạo nên một phong cách ẩm thực riêng biệt, độc đáo được kết tinh qua nhiều thế kỷ. Người Thái sử dụng các loại rau thơm hay còn gọi là thảo mộc (đinh hương, nghệ tây, rau mùi, húng quế, lá bạc hà, gừng, ớt, sả, lá chanh) để chế biến món ăn, vừa làm tăng thêm mùi vị cho món ăn vừa có lợi cho sức khỏe.

1.3.1 ĐẶC ĐIỂM ĐỊA LÍ, VĂN HÓA DÂN TỘC

Vương quốc Thái Lan, thường gọi là Thái Lan, là một quốc gia nằm ở vùng Đông Nam Á, có đường biên giới phía bắc và đông bắc giáp Lào, phía đông nam giáp Campuchia, phía nam giáp Vịnh Thái Lan và Mã Lai, phía bắc và tây bắc giáp Myanma, phía tây nam giáp biển Andaman. Với diện tích 514.000 km² (tương đương diện tích Việt Nam cộng với Lào), Thái Lan xếp thứ 49 trên thế giới về diện tích, rộng thứ ba tại Đông Nam Á, sau Indonesia và Myanma. Dân cư Thái Lan chủ yếu là những người nói tiếng Thái. Trong đó gồm có tiếng Trung Thái, tiếng Xiêm, tiếng Đông Bắc Thái hay tiếng Isan còn gọi là tiếng Lào, tiếng Bắc Thái hay tiếng Lanna cũng gọi là tiếng Lào, và tiếng Nam Thái, tiếng Mã Lai. Người Xiêm tuy chỉ chiếm khoảng 1/3 dân số, đứng sau những người đông bắc Thái, nhưng là nhóm người đã từ lâu chi phối kinh tế, chính trị và văn hóa Thái Lan. Nhờ sự thống nhất trong hệ thống giáo dục, nhiều người Thái có thể nói tiếng Xiêm như tiếng địa phương của họ. Ngoài người Thái là người Hoa, nhóm dân tộc thiểu số đông thứ hai, có ảnh hưởng chính trị không cân xứng với vai trò kinh tế. Phần lớn trong số họ không sống tại Chinatown ở Bangkok (trên đường Yaowarat), mà hoàn toàn hòa nhập vào xã hội Thái. Các nhóm dân tộc khác bao gồm người Mã Lai ở miền nam, người Môn, người Khmer (nhóm dân tộc thiểu số đông nhất) và nhiều dân tộc miền núi khác. Sau Chiến tranh Việt Nam, nhiều người Việt đã sang tị nạn và định cư tại Thái Lan, đông nhất là tại vùng Đông Bắc.

Về văn hóa- ngôn ngữ, theo kết quả điều tra dân số năm 2000 thì có 95% theo Phật giáo Tiểu thừa. Đứng thứ hai là đạo Hồi với 4,6%. Một số tỉnh, thành phía nam Chumphon (cách Bangkok 463 km về phía Tây Nam) là địa bàn cư trú chủ yếu của người Hồi giáo. Họ thường tập trung thành những cộng đồng tách riêng với các cộng đồng khác. Tập trung nhiều nhất tại bốn tỉnh cực nam của Thái Lan là người Mã Lai. Thiên Chúa giáo, chủ yếu là Công giáo Rôma, chiếm 0,75% dân số. Ngoài ra còn một số nhóm người theo Ấn Độ giáo và đạo Sikh có thế lực, sống tại các thành phố.Tiếng Thái là ngôn ngữ hành chính tại Thái Lan, có bảng chữ cái riêng, tồn tại những thứ ngôn ngữ khác, cũng như tiếng địa phương chủ yếu là

tiếng Isan hoặc tiếng Môn–Khmer. Đồng thời tiếng Anh được giảng dạy rộng rãi tại Thái Lan, mức độ thành thạo thấp. Văn hóa Thái Lan chịu ảnh hưởng sâu sắc từ các tư tưởng đạo Phật - tôn giáo chính thức ở đất nước này và từ nền sản xuất phụ thuộc vào nguồn nước. Có thể thấy rõ hai điểm trên qua các ngày lễ hội. Trong văn hóa ứng xử, người Thái tỏ rõ sự sùng đạo, tôn kính hoàng gia và trọng thứ bậc cũng như tuổi tác.

1.3.2 ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC THÁI LAN

1.3.2.1 Cách ăn truyền thống

Lối ăn chung và lòng hiếu khách là phong tục truyền thống của người Thái. Câu chào chung chung thường thấy nhất của người Thái là: "*Tan khao ma rue yung*?" nghĩa là "anh/chị đã ăn chưa?". Nếu câu trả lời là "*yung*" (chưa ạ) thì có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ được mời vào nhà và được tiếp đón bằng một món snack hay được mời ăn cơm cùng. Còn nếu bạn đang đi và gặp một nhóm bạn hay một nhóm người quen hoặc thậm chí là một nhóm người đang ăn uống vui vẻ ở một quán mỳ ven đường, bạn cũng sẽ được họ mời tham gia. Lòng hiếu khách thấm sâu vào văn hóa của người Thái. Người Thái luôn mong muốn mang lại sự nồng ấm cho các vị khách của mình, luôn khao khát chào đón và giúp đỡ người khác, cùng nhau chia sẻ niềm vui chung. Đây chính là phần không thể thiếu trong nhân cách con người Thái. Bữa cơm người Thái ngồi quây quần theo vòng tròn ngay trên nền nhà, xung quanh một cái bàn nhỏ và thấp. Các món cari và đồ ăn được sắp lên mặt bàn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng, thịt chiên, cua hay cá được ăn chung với cơm.

Người Thái Lan quan niệm bữa ăn là nơi giao tiếp thân mật của mọi người. Trong bữa ăn, món ăn chính là cơm tẻ hoặc xôi, ăn cùng với nhiều món được chế biến theo các cách khác nhau, theo khẩu vị của mỗi vùng. Đó là các món súp, cà ri, các món hầm hoặc rán, salad và thêm một hay nhiều thứ nước chấm cơ bản như nước mắm và ớt. Thái Lan là nước xuất khẩu gạo lớn nhất thế giới và với loại gạo Khao hom mali là loại đắt giá nhất. Gạo Thái Lan ngon và hầu hết được ướp hương thơm. Người Thái Lan ăn tráng miệng bằng hoa quả tươi hay những loại bánh truyền thống. Món canh chua nóng sốt là món không thể thiếu trong bữa ăn Thái. Canh chua được nấu trong nồi đất và được đặt ngay giữa bàn. Cơm được xới vào từng chén nhỏ cho từng người. Kèm theo một chén riêng để múc canh từ trong nồi vào. Theo truyền thống một mảnh vải được trải trên nền nhà và trong nhà người Thái luôn có một phòng lớn đủ chứa nhiều người. Người phụ nữ ngồi gập chân về một phía, còn người đàn ông thì ngồi khoanh chân. Tất cả các món ăn sẽ được bày lên cùng một lúc, nên mọi người có thể lấy thức ăn từ một đĩa đựng thức ăn lớn chung vào đĩa của mình có kèm theo một cái thìa riêng, trên mỗi đĩa của mỗi người đều đã có sẵn cơm. Mọi người ngồi chung bàn, quây quần bên nhau, cùng nhau ăn uống, trò chuyện sẽ làm không khí thêm thân mật, ấm cúng.

1.3.2.2 Gia vị và nước chấm trong ẩm thực Thái Lan

Ẩm thực Thái Lan là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống với những phong cách nấu nướng đặc biệt. Mỗi món ăn hay toàn thể bữa ăn đều có sự phối trộn tinh tế giữa vị cay, chua, ngọt và đắng. Ẩm thực Thái Lan là một phần của văn hóa Thái Lan và trở thành một trong những yếu tố thu hút khách du lịch.

a/ Gia vị

Một trong những nét đặc sắc của ẩm thực Thái là cách dùng các loại rau thơm hay rau sống và các loại gia vị. Riêng về cách dùng gia vị, có một số món ăn cực kỳ cay, nhưng không có nghĩa là món nào cũng cay cả. Chính các gia vị đã làm nên điều đặc biệt của món ăn Thái. Hầu như món ăn nào người Thái cũng cho gia vị. Ớt hầu như là gia vị chủ đạo trong hầu hết các món ăn của Thái. Tinh dầu hoa nhài, nụ hoa sen, rau muống, đinh hương, nghệ tây, vừng và rất nhiều các thảo mộc và gia vị khác đem lại những hương vị tuyệt vời cho ẩm thực Thái Lan với nhiều hình thức chế biến khác nhau, thêm vào chất bổ dưỡng cho các món ăn. Các loại rau thơm có tác dụng làm tăng thêm mùi vị cho món ăn và ngoài ra chúng có các tác dụng về mặt chữa bệnh. Trở lại thời kỳ xa xưa, Thái Lan có một lịch sử lâu dài về việc thảo mộc làm thuốc chữa bệnh và dần dần ngấm vào trong nghệ thuật ẩm thực. Các món ăn của Thái đều chứa hàm lượng chất béo thấp và chế biến từ các nguyên liệu tươi, điều này làm cho các món ăn Thái có lợi cho sức khoẻ. Ngoài việc ẩm thực Thái Lan là ăn ngon, ẩm thực Thái còn có tác dụng chữa bệnh.Điều làm cho ẩm thực Thái ngày càng nổi tiếng thế giới chính là giá trị y học của các loại thảo mộc và các loại gia vị ngày càng được quốc tế quan tâm đến. Một số lớn các loại gia vị và thảo mộc là giống bản địa của đất nước này, nhưng một số lượng lớn hơn lại được mang từ nơi khác đến và được trồng tại đây từ xa xưa. Chúng được sử dụng rất lâu đời như các vị thuốc và dĩ nhiên các đầu bếp hiểu giá trị chữa bệnh của các loại thảo mộc và gia vị cũng như hương vị của chúng.Chanh là loại gia vị mà người Thái ưu ái. Trong chả cá *tod man plo* của họ cũng nặng mùi lá chanh. Chanh được vắt vào rất nhiều món ăn, vỏ và lá của cây trấp (hay còn gọi là loại chanh kaffir) thì là nguyên liệu chế biến và để trang trí lên món ăn. Trong bất kể hình thức nào, cây rau mùi (*Coriandrum sativum*) là một loại rau thơm được sử dụng nhiều nhất trong các món ăn. Lá với hương thơm đặc trưng được dùng trong vô số các món ăn, rễ được giã với tỏi và hạt tiêu đen để làm gia vị, trong khi đó hạt cũng được làm gia vị và nguyên liệu cho món ăn. Húng cũng là một thứ không thể thiếu được, với 3 loại thường thấy: hương nhu trắng (hay é lớn lá, tên khoa học: *Ocimum gratissimum*) thường xuất hiện trong món súp và hải sản, húng quế chanh (*Ocimum citriodorum*) lá nhỏ hơn thường đi kèm với món súp và là một thành phần của món xa lát và húng quế khác thì lại có trong các món xào. Lá bạc hà lục (*Mentha spicata*) được dùng trong

các món xa lát và thường làm rau sống, như cây bạc hà. Củ sả là một nguyên liệu đồng hành với hầu hết các món ăn của Thái và cũng chính là tên của một nhà hàng nổi tiếng và được cho cùng với tinh dầu quýt để làm cho nên vị của món tom yam, món ăn quốc gia của Thái. Gừng được để tươi hay nghiền bột và riềng củ được cho vào món súp và cà ri. Cùng họ với gừng, nghệ đem lại màu vàng cam cho các món ăn miền Bắc Thái. Cây thì là, quế và bạch đậu khấu được nhập cư từ Ấn Độ và được đem vào chế biến trong các món cà ri của Thái. Tỏi được dùng số lượng lớn cùng với hẹ. Hành thì có thể ăn sống hoặc nấu. Hành tím làm vỏ bọc hấp dẫn cho miếng thịt gà hay sườn lợn. Hạt tiêu đã từng được tin là đem lại sức nóng cho các món ăn trước khi ớt được nhập đến Thái Lan. Và nó luôn được coi là một gia vị rất quan trọng. Ớt chính là gia vị chính trong các bữa ăn ở Thái. Cây ớt không phải xuất xứ từ Thái Lan mà được các thương nhân người Bồ Đào Nha và Tây Ban Nha mang đến từ Bắc Mỹ vào khoảng thế kỷ 16, 17. Ngày nay, tại Thái Lan có nhiều loại ớt được trồng khắp cả nước và chiếm ưu thế hơn hẳn là 3 loại ớt: *phrik yuak* (ớt chuối) - loại ớt to, được thấy rất nhiều ở Vân Nam, Trung Hoa, Lào, Thái Lan); *phrik chi fa* (ớt chỉ thiên, dài và mảnh có 3 màu đỏ, vàng và xanh); và loại ớt nổi tiếng *prik khi nu* (ớt phân chuột), vị cay thành phần chính trong món *nam pla phrik*.

b/ Nước chấm

Nước chấm phổ biến của người Thái là nước mắm ớt pha loãng hay không pha loãng. Đặc biệt là xì dầu, sa tế và các lọai nước chấm khác cũng được sử dụng trong các món ăn. Người Thái thích sử dụng nước mắm cà cuống – trích tinh dầu con cà cuống pha với nước mắm. Đặc biệt, người Thái Lan coi thú ẩm thực là cách giải trí ưa thích nhất. Mỗi miền có một cách ăn và chế biến món ăn riêng. Khi chúng ta nói đến "Ẩm thực Thái Lan", thực tế là chúng ta đang nói đến 4 vùng miền ẩm thực khác biệt của Thái, mỗi vùng miền lại có một nét đặc trưng riêng trong cách chế biến truyền thống của họ

1.3.2.3 Đặc điểm ẩm thực các miền

a/ Miền Trung

Người dân ở đây thích ăn các loại cơm gạo tẻ thơm. Cơm là món chính đối với tất cả các gia đình miền Trung Thái Lan. Trung bình có từ 3 đến 5 món ăn như Kang Phed (cà ri đỏ Thái), Tom Yam (canh chua), rau, nước mắm, cá trích, trứng rán theo kiểu Thái, thịt lợn nướng. Đồ ăn Thái –Trung Hoa phổ biến ở các thành phố như Bangkok, đặc biệt là các món mì. Miền Trung cũng có những món ăn theo kiểu Hoàng gia, được chế biến phức tạp hơn các món ăn thông thường. Do chịu ảnh hưởng của món ăn trong cung vua nên phong cách nghệ thuật nấu nướng rất cầu kỳ. Người Thái ở miền Trung thích ăn món nấu mềm và nhừ với một chút vị ngọt. Cách bày biện món ăn cũng mang tính nghệ thuật. Bàn ăn thường được trang trí

với rau và hoa quả tỉa. Ẩm thực miền Trung đôi khi là sự kết hợp những món ăn ngon nhất của các vùng khác. Tại miền Trung, người ta có thể tìm thấy mọi món ăn, và tại miền Trung, các món ăn vùng miền khác đạt đến tiêu chuẩn của nó.

b/ Miền Bắc

Ẩm thực miền Bắc hầu như mang đậm phong cách Myanma. Món ăn miền Bắc được nấu theo hương vị riêng, bữa ăn thông thường gồm có xôi, nhiều loại nước chấm khác nhau như namprik noom, namprik dang, namprik ong và các loại xúp cay (*kang*) như kang hangle, kang hoh, kang kae. Ngoài ra còn có xúc xích địa phương như sai ua, nham, thịt hầm, lợn nướng, lợn rán, gà rán và rau đi kèm. Món ăn miền Bắc khác biệt với các vùng khác. Xôi là món ăn được ưa thích; khi ăn, người ta thường nắm thành nắm tròn nhỏ. Món cà ri của miền Bắc ít cay hơn so với miền Trung và Đông Bắc Thái Lan. Có thể thấy được ảnh hưởng của nước láng giềng Myanma lên một số món ăn phổ biến như: kaeng hang le, một món cà ri chế biến từ thịt lợn, gừng, me, nghệ và món khao soy, cũng là một món cà ri nấu với mì trứng, thịt, nhưng khi chín cho thêm hành tây, bắp cải dầm giấm và lá chanh thái chỉ. Người miền Bắc thích món ăn nấu vừa chín tới với một chút vị mặn và hầu như không có vị ngọt và chua. Họ thích ăn thịt lợn nhất sau đó là thịt bò, thịt gà, thịt vịt, thịt chim v.v...

c/ Miền Đông Bắc

Prik khi nu - ớt hiểm (ớt chuột) - gia vị cay xé lưỡi có thể tìm thấy trong rất nhiều món ăn Thái. Nhiều món ăn của miền Đông Bắc thể hiện những ảnh hưởng của nước láng giềng Lào. Xôi là món ăn chính, thường ăn cùng với thịt, tiết lợn, nộm đu đủ, cá nướng, gà nướng. Món ăn của miền này thường ăn với món son tam và món kai yang (gà nướng). Vì các loại thịt gia súc và gia cầm ít nên cá nước ngọt và tôm là nguồn cung cấp prôtêin chủ yếu. Người vùng Đông Bắc thích ăn thịt rán như thịt cóc, thằn lằn, rắn, chuột đồng, kiến đo, côn trùng... Thịt lợn, bò, gà cũng rất được ưa thích.

d/ Miền Nam

Ở miền Nam, dừa đóng vai trò quan trọng trong nhiều món ăn. Nước cốt dừa đun nóng được rưới vào xúp và cà ri. Dầu dừa dùng để rán. Cùi dừa làm gia vị. Hải sản tươi sống phổ biến như: cá, tôm, tôm hùm, cua, mực ống, sò, trai. Hạt điều có rất nhiều ở vùng này, dùng để ăn như món khai vị hoặc rán với thịt gà và ớt khô, cũng như loại đậu cay sator được người miền Nam ưa thích bởi vị hơi đắng. Đồ ăn Thái-Trung Hoa cũng phổ biến ở các thành phố lớn. Ẩm thực miền Nam là sự kết hợp ảnh hưởng của các nước như Ấn Độ hay Inđônêxia như món cà ri Massaman (kaeng matsaman), món cà ri mang phong cách Ấn Độ nấu cùng bạch đậu khấu, đinh hương, quế và những xiên thịt nướng với nước xốt đậu phộng cay bắt nguồn từ Inđônêxia. Món ăn miền Nam có xu hướng cay nóng hơn nhiều so với món ăn ở các

vùng khác của Thái Lan. Các món ăn mang hương vị đặc biệt của miền Nam là các món canh (xúp cay hay cà ri) như kang liang, kang tai pla và xốt budu. Món khao yam, là một món ăn ngon của người miền Nam có vị mặn nên món khao yam được ăn cùng rau.

1.3.3 Các món ăn nổi tiếng ở Thái Lan

Thái Lan là một nước nông nghiệp phát triển, nổi tiếng với một văn hóa ẩm thực lâu đời. Thức ăn Thái thật sự được mọi người ưa thích, nhưng không chỉ ngon miệng mà còn rất lành mạnh nhờ chú trọng đến những thành phần tươi ngon và cân bằng mùi vị tinh tế. Hầu hết thành phần dùng nấu món Thái đều không những hợp khẩu vị mà còn hài hoà với con người. Mặc dù nóng và cay nhưng vẫn có một sự kết hợp hài hòa giữa các loại gia vị để tạo ra các hương vị khác nhau trong một món ăn. Và đó là nhân tố chính khiến cho ẩm thực Thái sức cuốn hút trong mắt các thực khách trong và ngoài nước. Du khách khi đến tham quan tại Thái Lan có thể tìm các món ăn hấp dẫn của Thái hay Tàu ở Bangkok khá dễ dàng. Nhiều người Thái thích ăn ngay trên phố, những khu phố "ẩm thực" nhộn nhịp người qua lại và đây chính là điều khiến du khách rất hào hứng.

1.4.3.1 Lẩu Thái

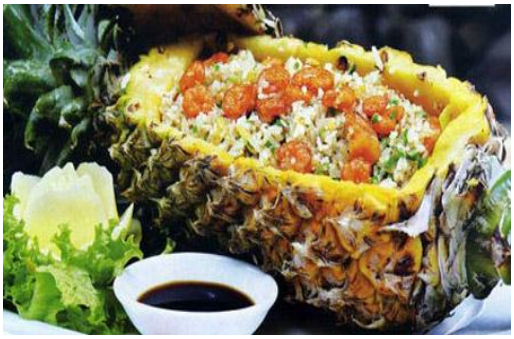
Lẩu Thái là một trong những món ăn nổi tiếng nhất của Thái Lan và cũng là một trong những đặc sản và là món ăn truyền thống của xứ này. Lẩu Thái về cơ bản là một món ăn nóng, thực khách nhúng thịt, hải sản, mì và rau vào nồi nước dùng nấu ăn tại bàn và nhúng nó một hỗn hợp trước trước khi ăn. Hương vị chủ đạo của lẩu Thái là chua và cay đây là hương vị rất đặc trưng của lẩu Thái ít bị lẫn với bất kỳ món lẩu nào khác bởi hương thơm của riềng, sả cùng lá chanh, nhất là độ cay nồng của ớt. Hương vị của lẩu Thái không chỉ nổi tiếng ở Thái Lan mà cũng đã thịnh hành ở rất nhiều quốc gia trên thế giới. Món ăn này có điểm chung với món lẩu Nhật Bản (sukiyaki và shabu shabu) và món lẩu Trung Hoa. Món lẩu Thái được phát triển từ lẩu Trung Hoa phục vụ trong nhà hàng phục vụ cho khách hàng và cộng đồng người Hoa tại Thái Lan sau đó dần phát triển ra thế giới. Nguyên liệu chính của lẩu Thái là hải sản, cùng với các gia vị của món lẩu, hương vị lẩu Thái còn đặc trưng bởi hương rất thơm của gừng, vị nồng của lá chanh và không thể thiếu vị cay của ớt. Nước lẩu Thái là sự kết hợp của nhiều hương vị, vị chua đặc trưng của lẩu, vị ngọt từ nước hầm, một chút cay của gừng, ớt, vị nồng của tiêu, vị ngọt thơm và chua chua của nước lẩu ăn kèm bún, rau muống và bắp chuối thái tạo nên một bữa ăn ngon miệng. Lẩu Thái được chế biến công phu, trình bày đẹp mắt trong những dụng cụ mang đậm phong cách của người Thái. Các nguyên liệu thường thấy trong món lẩu hái gồm có thịt bò, thịt heo, rau muống, cần tàu, cải thảo, cà rốt, nấm tuyết, nấm mèo, bắp non… và tôm, mực ngoài ra còn có thể có cải bó xôi, rau cần tây, nấm đông cô, đậu hũ hoặc cá điêu hồng, chả cá, thịt gà, sò điệp, mực nhồi thịt, bánh xếp nhân

tôm, tim và cật heo. Ngoài ra, muốn ăn lẩu cay bao nhiêu, khách có thể tự bỏ thêm tương ớt vào chén bấy nhiêu. Muốn ăn món gì, có thể thêm món nấy để cho vào lẩu.

1.4.3.2 Cơm rang dứa

Nhắc đến ẩm thực Thái thì Cơm rang dứa (còn gọi cơm chiên Thái) có lẽ là món được nhắc đến đầu tiên. Cơm chiên với nguyên liệu là: trứng, tôm, mực, hạt điều, cà rốt, đậu Hà Lan và dứa. Món ăn được bày trong nửa quả dứa rất bắt mắt và thơm tuyệt vời.

Hình B1.36: Món lẩu Thái



Hình B1.37: Món Cơm rang dứa

1.4.3.3 Các món từ côn trùng

Những món ăn chế biến từ côn trùng được bán rong trên đường phố Bangkok. Các quầy hàng đặc sản côn trùng lưu động được người bán hàng đẩy đi bán dạo trên các con phố, trong những khu vui chơi giải trí ở Bangkok đến 2h sáng. Trước đây, việc dùng côn trùng làm thức ăn chỉ phổ biến ở các tỉnh Đông bắc nghèo của Thái Lan. Nhưng cùng với làn sóng người di cư từ nông thôn ra thành phố trong thời kỳ bùng nổ kinh tế cuối những năm 80 và đầu những năm 90 của thế kỷ trước, những món ăn chế biến từ côn trùng cũng được họ mang theo. Nhiều loại côn trùng được những người kinh doanh sử dụng để làm món ăn như dế, châu chấu, gián, bọ cánh cứng, sâu tre và trứng kiến… nhưng loại côn trùng được ưa chuộng nhất là châu chấu. Chúng có vị gần giống với tôm và rất sạch.

1.4.3.4 Gỏi Som Tằm

Ở Thái Lan, mỗi miền có một cách ăn và chế biến món ăn riêng. Nhiều món ăn của miền đông bắc Thái Lan thể hiện những ảnh hưởng của nước láng giềng Lào. Theo đó, xôi là món ăn chính, thường được ăn cùng với thịt, tiết lợn, cá nướng, gà nướng… và kết hợp với món gỏi Som Tầm (Olive Spicy Som Tam Salad), hay còn gọi là gỏi đu đủ ba khía Thái Lan. Đây là một món ăn có cách chế biến khá đơn giản, nhưng cũng khá phức tạp. Song tầm là món trộn của gỏi đu đủ, tôm khô, ba khía và xôi nếp được nấu trong ống tre. Vị bùi của xôi nếp và tôm khô rất thích hợp với các món gia vị đi kèm, tạo cho món ăn sự hấp dẫn không chỉ ở mùi

vị mà còn ở màu sắc và cách trang trí. Nhìn sơ qua, món ăn này giống với nộm đu đủ của người Việt. Nguyên vật liệu dễ tìm, công thức chế biến lại đơn giản… nhưng khi bắt tay vào thực hiện thì thật khó có thể "bắt chước" được chính xác hương vị Som Tầm của người Thái. Bí quyết của món ăn nằm ở chỗ gỏi Thái phải gọt vỏ bằng dao theo chiều dọc rồi mới xắt sợi, chứ không bào, nên sợi đu đủ vẫn giữ được độ giòn, cắn vào nghe sừng sựt nơi đầu lưỡi. Thêm nữa, trong thành phần vật liệu chế biến gỏi của người Việt chỉ có đu đủ xanh tươi, tỏi, ớt, chanh, đường, bột ngọt, tép mỡ loại da dòn không muối, tép khô còn vỏ, mắm nêm, cà chua nhỏ, bắp cải.Trong khi Som Tầm của người Thái còn có nước sốt cá, dưa chuột xắt lát, ớt khô Thái, rau húng quế Thái, nước cốt chanh…Để thực hiện món Som Tầm, trước tiên người ta phải giã nát tỏi và ớt trong cối đá, cho tép khô còn vỏ, tép mỡ, kế đến cho vào hai nắm tay sợi đu đủ, cà chua xắt múi, vắt chanh vào lấy nước rồi để luôn vỏ vào cối làm mùi vị cho gỏi, khi ăn mới lấy ra. Sau đó cho mắm nêm vào, vừa giã vừa trộn đều nhưng không nát. Cà chua chỉ giã cho bẹp, không giã bấy. Bắp cải sống xắt ra thành hình tam giác đường kính cỡ 2 lóng tay, để gỏi ra đĩa lớn xắp ra bên cạnh hay trình bày chung quanh những miếng bắp cải. Khi ăn, dùng miếng bắp cải mà xúc gỏi, như xúc bánh tráng. Đặc trưng của món Som Tầm là chua và cay, và thật bắt mắt với cả mùi vị và màu sắc.

1.4.3.5 Miang Kum

Miang Kum là một món ăn chơi của Thái Lan có xuất xứ từ nông thôn, nhưng ngày nay Miang Kum đã trở thành món ăn đường phố rất phổ biến ở hầu hết các nẻo đường trên đất Thái. Miang Kum có vị nồng của gừng, vị hăng của hành tím, vị cay đậm của ớt hiểm, vị chua và the của chanh tươi, độ giòn của đậu rang, độ béo bùi của dừa sấy và vị chua chua ngọt ngọt của nước sốt. Tất cả thành phần tương hỗ cho nhau và cùng tạo nên một món ngon độc đáo. Món ăn này tuy nhiều nguyên liệu, nhưng lại rất dễ thực hiện. **Làm nước sốt::** Cho 2 chén nước, 1 chén cơm dừa sấy khô, và nửa chén tôm khô đã ngâm nước cho mềm, cùng với vài lát riềng, hành tím xay thật nhuyễn. Đun hỗn hợp vừa xay trên lửa nhỏ và cho vào 2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng canh nước mắm ngon, tiếp tục đun cho đến khi hỗn hợp sánh lại. Để nguội. **Trình bày:** Cho mỗi nguyên liệu vào từng chén nhỏ, chính giữa đặt chén nước sốt. Khi ăn cho lần lượt nước sốt, và tất cả các nguyên liệu khác vào giữa tấm lá lốt và gói lại như têm trầu, không gói thành cuốn vì nguyên liệu sẽ dễ bị rơi ra ngoài. Miang Kum chỉ ngon khi ăn một lần cả gói, để có thể cảm nhận hết sự hòa quyện tuyệt vời của tất cả hương vị.

Hình B1.38: Nhộng và dế rang

Hình B1.39: Miang Kum

1.4.3.6 Cà ri Thái

a/ Cà ri Đỏ: Đây là món Cà ri phổ biến nhất ở Thái Lan, được biết đến dưới tên gọi Cà ri đỏ. Sự đặc biệt mà du khách có thể cảm nhận được qua món ăn này là nó cực kỳ cay. Khi thưởng thức, có thể cảm nhận được trong món ăn hương vị của nước cốt dừa.

b/ Cà ri Penang: Món ăn này được người Thái Lan sử dụng trong hầu hết các bữa tối trong gia đình. Nó là món ăn được ưa chuộng nhất ở Thái Lan. Món cà ri Penang không quá nhiều gia vị, và ngọt hơn tất cả các món cà ri khác.

c/ Cà ri Massaman: Xuôi xuống phía Nam đất nước, du khách có thể thưởng thức món cà ri này tại bất kể nhà hàng hay nhà dân nào. Đây là món ăn đặc trưng của vùng đất khu vực phía Nam và giáp biển. Công thức nổi bật của món cà ri Massaman là sự kết hợp tinh tế về hương vị của thảo quả và quế.

d/ Cà ri xanh: Ớt và nước cốt dừa vẫn là gia vị chủ đạo trong món Cà ri xanh. Tuy nhiên trong món ăn này, còn có sự có mặt của hung quế và rau mùi... cùng các loại rau gia vị được trồng tại Thái. Món ăn này thường được ăn trong ngày lễ, Tết.

Hình B1.40: Cà ry đỏ

Hình B1.41: Món Cary xanh

1.4.3.7 Các món tráng miệng

Người Thái thường ăn các món ngọt tráng miệng có màu sắc sáng và ngọt làm từ bột gạo, nhưng hoa quả chính là cách truyền thống để kết thúc một bữa ăn. Khách du lịch luôn bị thu hút bởi phong phú của các loại hoa quả. Riêng chuối ở Thái Lancó thể kể đến 20 loại chuối khác nhau. Món tráng miệng ở Thái Lan được trang trí một cách cầu kỳ và lạ mắt. Nhiều món tráng tráng miệng được tỉa gọt khá kỹ lưỡng và sắc sảo với xôi kết hợp cùng hoa quả: xoài, sầu riêng… và nước cốt dừa; bánh lọt sữa dừa, thạch khoai môn nước cốt dừa. Đặc biệt thực khách không thể quên được hương vị món xôi xoài: nếp được nấu mềm trong nước cốt dừa, béo thơm và ngọt ăn kèm xoài chín vàng

§1.4. ẨM THỰC CÁC NƯỚC CHÂU Á KHÁC

1.4.1 ẨM THỰC HÀN QUỐC

1.4.1.1 Đặc điểm chung

Nằm ở khu vực Đông Bắc lục địa Châu Á, bán đảo Triều Tiên trải dài theo hướng Nam có chiều dài 1.100km. Diện tích Hàn Quốc là 98.480km2, dân số hơn 48,6 triệu người. Địa hình của Hàn Quốc với 70% lãnh thổ là núi, nối liền với đại lục và nhìn ra đại dương. Khí hậu Hàn Quốc cũng được phân biệt thành mùa, thời tiết đa dạng, nằm trong vành đai gió mùa Đông Á, mùa hạ nóng ẩm, mùa đông dài, khô lạnh, mùa xuân và mùa thu ngắn nhưng mát và nắng đẹp. Các tháng trong năm 6,7,8 là những tháng có mưa nhiều và to, tháng 7 là tháng ẩm ướt nhất năm. Mùa đông từ cuối tháng 11 là kéo dài đến đầu tháng 3. Mưa ít và bầu trời quang đãng, chịu ảnh hưởng khí lạnh từ Siberie thổi đến. Mùa xuân sau những cơn mưa gió xoáy đầu mùa, đến giữa tháng tư ngập tràn hương của hoa núi và trên các cánh đồng. Mùa thu ở Hàn Quốc đẹp và là thời gian của mùa màng và các nghi lễ tạ ơn trời với nhiều lễ hội dân gian.

Việt Nam ở Đông Nam Á, Hàn Quốc ở Đông Bắc Á. Cả hai nước đều ở vị trí bán đảo, nối liền với đại lục và nhìn ra đại dương. Cư dân của cả 2 nước có rất nhiều nét tương đồng. Trong lịch sử, cả hai nước đã phải nhiều lần đương đầu với hoạ xâm lược của nhiều thế lực lớn mạnh. Hai nước cùng nằm trong khu vực ảnh hưởng của văn hoá Trung Hoa (Hàn Quốc còn nằm trong khu vực ảnh hưởng của Nhật Bản). Tuy vậy cũng như Việt Nam do bản sắc và tính cách của mình, người Hàn Quốc đã đặt dấu ấn độc đáo của mình lên những phần văn hoá vay mượn và làm cho chúng trở nên khác biệt so với nền văn hoá gốc. Hơn nữa Hàn Quốc có nhiều đặc trưng văn hoá bản địa

Với khí hậu mát mẻ quanh năm, đặc trưng của một đất nước vùng ôn đới, Hàn Quốc có một nền văn hóa ẩm thực khá phong phú và hấp dẫn. Thực khách đến Hàn Quốc không chỉ để ngắm những bức tranh thiên nhiên ở đây, mà còn để thưởng thức nét tinh tế trong nghệ thuật ẩm thực của người dân đất nước này. Ở Hàn Quốc người ta nuôi trồng và sản xuất

được rất nhiều loại thực phẩm theo mùa – chẳng hạn như các loại hạt, các loại đậu, rau củ quả và hải sản. Cũng bởi vậy người Hàn nổi tiếng với rất nhiều món ăn từ các thực phẩm kể trên, với cách chế biến và bảo quản đặc biệt như các loại nước chấm, kimchi, hải sản muối.

Khi nhắc tới bữa ăn của người Hàn, điều ấn tượng là sự hoành tráng với cả chục món ăn được bày biện cẩn thận, không kể là bữa sáng hay bữa tối. Ngoài ra, văn hóa ẩm thực Hàn Quốc cũng rất thú vị với những truyền thống đặc sắc như chia sẻ thức ăn với những người hàng xóm, những bữa ăn gia đình nơi cả nhà có thể quây quần trò chuyện bên nhau…Với đặc điểm địa hình là núi và đồng bằng chiếm phần lớn bề mặt cùng là biển cả bao quanh ba phía, đất nước Hàn Quốc có một nguồn tài nguyên dồi dào về thủy hải sản, nông nghiệp với các kĩ thuật trồng trọt lúa phát triển từ rất lâu đời.

a/ Các đặc điểm

Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc phát triển hài hòa cùng với cả thiên nhiên, xã hội và điều kiện môi trường, cũng như theo mùa vụ hay khác biệt từng khu vực. Không khó để làm quen với ẩm thực Hàn, chỉ cần nắm rõ những điều cơ bản sau:

– Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mì…đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng.

– Có rất nhiều các công thức nấu ăn và các món ăn khác nhau. Với người Hàn thì họ ưa thích nhất các món hấp, chiên, om, nướng, đặc biệt không thể thiếu là cơm, các loại canh và salad.

– Ngoài ra cũng có rất nhiều cách sử dụng gia vị và bày trí khác nhau trên bàn ăn. Có thể nói khi nấu ăn, càng sử dụng nhiều loại gia vị đa dạng thì càng thể hiện được tính truyền thống trong phong cách ẩm thực của người Hàn. Khi trang trí món ăn, người đầu bếp thường chỉ dùng các nguyên liệu đơn giản như quả hạch, trứng hay nấm…nhưng cũng đủ để khiến món ăn hấp dẫn không thể cưỡng lại được.

– Các món ăn truyền thống của người Hàn được chia làm hai loại chính. Thứ nhất là *"Eumyangohaeng*", được xây dựng dựa trên 5 nguyên lí cơ bản trong triết lý sống của người châu Á, trong đó các món ăn là sự kết hợp hài hòa giữa 5 loại nguyên liệu với 5 màu sắc khác nhau hay 5 loại gia vị. Thứ hai là *"Yaksikdongwon*", hay có nghĩa là *"thực phẩm cũng như thuốc quý"*, trong đó các nguyên liệu tạo nên món ăn đều tốt cho sức khỏe, đơn giản nhưng rất bổ dưỡng, hầu hết đều có sẵn trong thiên nhiên.

– Tất cả các món ăn đều phải được phục vụ vào cùng một thời điểm. Vì vậy khi chuẩn bị bữa ăn truyền thống của người Hán Quốc, bạn cần xong xuôi hết tất cả các món ăn rồi mới bắt đầu bày biện ra bàn ăn.

– Theo từng khu vực, theo từng mùa khác nhau mà các loại thực phẩm được sử dụng cũng khác nhau. Mỗi khu vực trên khắp đất nước lại có những 'đặc sản' khác biệt của riêng mình. Những sự khác biệt đó tạo nên rất nhiều các món ăn đặc trưng cho mỗi vùng miền, dù đều là các loại tương, hải sản hay kimchi nhưng với các loại nguyên liệu khác nhau, chúng lại có hương vị khác biệt.

– Nhắc tới văn hóa ẩm thực Hàn Quốc Korean, điều ấn tượng đầu tiên có lẽ là những quy tắc sắp xếp và tổ chức bữa ăn đầy rắc rối và khá khắt khe. Tuy vậy, vẫn do sự ảnh hưởng của đạo Khổng mà các bữa ăn cầu kì và kiểu cách như vậy, từ trong cách lễ hội, lễ nghi đến những ngày như đầy tháng, đám cưới, đám tang hay các ngày kỉ niệm khác vẫn ngày càng phát triển và được ưa chuộng.

b/ Vị cay trong ẩm thực Hàn quốc

Do có những yếu tố như trên nên đã tạo cho Hàn Quốc có một nét ẩm thực vô cùng đặc trưng và không thể lẫn vào đâu được. vì thế thực khách nhớ tới những món ăn Hàn Quốc không chỉ bởi nét tinh tế trong cách chế biến, khéo léo trong cách trình bày mà còn bởi hương vị đặc trưng của ẩm thực nơi đây. Nếu từng một lần thưởng thức món ăn xứ kim chi, hẳn vị cay trong các món ăn sẽ là ấn tượng sâu sắc nhất đối với những ai đã đến đất nước tươi đẹp này. Từ lâu, người Hàn xem vị cay là một trong những gia vị không thể thiếu để làm nên món ăn ngon, hấp dẫn. Nó đại diện cho văn hóa, lối sống, thói quen sinh hoạt hàng ngày của người dân nơi đây. Sự xuất hiện của ớt, hạt tiêu trong tủ bếp gia đình cũng quan trọng như chính bản thân mỗi bữa ăn vậy. Cũng giống nhiều nước có khí hậu hàn đới, vị cay trong những món ăn xứ Hàn làm tăng nhiệt độ cơ thể để chống chọi với cái lạnh. Theo quan niệm của người dân nơi đây, đồ ăn cay còn giúp con người dung hòa với thiên nhiên.

Trong bất kì món ăn nào của người Hàn từ kim chi, mì lạnh, cơm cuốn…, vị cay đóng vai trò chủ đạo quyết định thành công trong việc tạo vị cho món ăn. Cảm nhận vị cay trong món ăn xứ kim chi bắt đầu ngay từ màu sắc, những miếng kim chi đỏ rực vị ớt chưa ăn cũng có thể cảm nhận được vị nóng. Khi thưởng thức những món ăn này sẽ khiến nhiều người có cảm giác tê tê, cay nóng lan tỏa khắp cơ thể. Thông thường, vị cay trong ẩm thực Hàn Quốc chủ yếu là ớt và hạt tiêu. Ớt được pha chế thành ớt bột, ớt giã nhỏ, tương ớt… rất tiện lợi trong chế biến các món ăn. Ngoài ra, hạt tiêu là một trong những vị cay quan trọng. Vị thơm rất riêng của hạt tiêu sẽ làm tăng thêm phần hấp dẫn cho hương vị các món ăn. Vị cay trong những món ăn xứ Hàn được sử dụng rất linh hoạt, nó có mặt trong đồ xào, đồ nấu, món ăn kèm. Tùy vào tài khéo léo của mỗi đầu bếp, nhưng món ăn ngon và hấp dẫn được đánh giá do có sự góp mặt của độ cay của món ăn.

Nói chung, những món ăn đặc trưng từng mùa, từng vùng miền sẽ làm thực khách hài lòng khi thưởng thức nét tinh tế trong mỗi món ăn Hàn . Vị cay nồng tinh tế sẽ là điểm nhấn tăng thêm phần ấn tượng cho xứ kim chi này.

1.4.1.2 Các món ăn đặc trưng của Hàn Quốc

a/ Kim chi

Được xem là món ăn có hương vị độc đáo của người Hàn quốc. Kim Chi là hỗn hợp của các món rau muối được nêm nếm nhiều gia vị, trong đó rau chủ chốt là củ cải thái nhỏ, các loại hành, tỏi, gừng trộn lẫn bột ớt cay. Đặc trưng của Kim Chi là màu đỏ và vị cay. Người Hàn Quốc còn sử dụng nhiều loại rau củ khác để chế biến Kim Chi. Đối với họ hầu như loại rau củ nào đều có thể chế biến thành Kim Chi. Nhưng ưa chuộng hơn cả là các loại củ quả. Có tất cả hơn 200 loại Kim Chi khác nhau. Khi du nhập sang Việt Nam, Kim Chi có thể được làm từ lá bắp cải hoặc cọng rau muống bỏ lá. Người Hàn Quốc ăn Kim Chi với hầu hết các món ăn. Chế biến Kim Chi cũng đơn giản, nhưng để có được món Kim Chi ngon, công đoạn quan trọng nhất là ướp muối rau, củ, phổ biến nhất vẫn là rau cải thảo. Đầu tiên, hoà nước muối với nồng độ 10% muối, để lắng, lấy phần nước trong phía bên trên. Ngâm toàn bộ rau cải thảo vào nước muối cho đến khi rau mềm hẳn. Thông thường công đoạn này mất khoảng 8 giờ. Thường thì ngâm nước muối vào tối hôm trước đến sáng hôm sau thì vớt ra, để ráo nước trộn đều các gia vị khác rồi cài chặt lại cho lên men. Kim Chi ăn liền chế biến đơn giản hơn đôi chút, chỉ cần chuẩn bị sẵn các loại rau, đậu ưa thích, đem rửa sạch và trộn giấm, đường, muối và ớt, để 30 phút sau có thể dùng được. Cũng có thể trộn Kim Chi cay ngọt, cay mặn thay vì chua cay. Kim Chi muối kiểu này chỉ để được trong vòng 5 ngày trong điều kiện nhiệt độ bình thường. Vượt quá thời hạn này Kim Chi sẽ bị chua và nhũn, mất vị chua dịu và giòn.

b/ Gà cay Buldak

Món gà cay Buldak rất phổ biến tại các quán ăn đường phố ở Hàn Quốc. Món gà này thường được chế biến từ ức gà, ướp cùng hạt tiêu đen, mè, rượu gạo, dầu ô liu, nước tương, si-rô ngô… Để món gà được đậm đà vị cay, sau khi chiên gà chín vừa sẽ ướp với nước sốt cay ngay trên chảo cùng dầu ô liu chứ không ướp ngay cùng thịt gà từ đầu. Loại nước sốt này bao gồm tương ớt gochujang, tỏi, mù tạt vàng… đều là những loại gia vị cay và nóng. Thưởng thức gà cay Buldak khi nóng là ngon nhất, tuy nhiên bạn cũng nên cẩn thận vì nó sẽ rất cay.

Hình B1.36: Kim chi

Hình B1.37: Gà cay Buldak

c/ Tteokbokki

Tteokbokki tức bánh gạo nếp xào cay. Với màu đỏ hấp dẫn, tteokbokki dễ dàng thu hút thực khách. Cách làm tteokbokki cũng khá đơn giản, vì có thể dễ dàng mua loại bột gạo nếp được chế biến sẵn cho món này tại các siêu thị Hàn Quốc, sau đó xào ngập trong nước sốt cay ngọt đậm màu đỏ. Thực tế, món ăn này không quá cay vì trong thành phần của nước sốt còn có các loại ớt ngọt cùng với đường.

d/ Mì Jjambbong

Mì hải sản Jjambbong là món ăn cay ở mức độ cấp 4 tại Hàn Quốc. Nguyên liệu chế biến mỳ Jjambbong gồm thịt lợn, tôm, trai và mực, gia vị gồm có gừng, tỏi, hạt tiêu cay… nấu cùng hành tây, cần tây cũng là những loại cay nóng. Vào mùa đông chỉ cần thưởng thức một bát mì hải sản là sẽ cảm thấy ấm áp vô cùng ngay lập tức.

Hình B1.38: Tteokbokki

Hình B1.39: Mì hải sản jjambbong

Ngoài kim chi là món đặc trưng của đất nước này,các món ăn kể trên như: gà cay Buldak, Tteokbokki-bánh gạo nếp xào cay, cà ri Abiko, mì hải sản Jjambbong và thịt heo cốt lết đều được xem là những món ăn có vị cay đặc trưng nơi đây. Hàn quốc còn nổi tiếng với các món Lẩu Kim chi, Kim Bap, Bibimbap, canh gà hầm sâm, mì xốt tương đen, mì lạnh, canh thịt bò, bò nướng Bulgogi, sườn nướng Galbi. Ẩm thực nói chung và vị cay nói riêng đã tạo nên một nét rất độc đáo cho đất nước và con người Hàn Quốc. Trong thời tiết lạnh giá,

bạn hãy tưởng tượng nếu thưởng thức một món ăn có vị cay nồng thì sẽ tạo cho cơ thể sự ấm áp mà không thay thế bằng hương vị nào khác được.

1.4.2 ẨM THỰC SINGAPORE

1.4.2.1 Đặc điểm ẩm thực

Singapore là một quốc đảo nhỏ, nằm ngay cửa ngõ Châu Á. Văn hóa Singapore là sự giao thoa của nhiều nền văn hóa khác nhau, vô cùng độc đáo và đa dạng. Nét văn hóa đặc sắc này thể hiện rõ nhất qua hương vị ẩm thực Singapore. Vì thế Singapore được coi là thủ đô ẩm thực của châu Á. Ẩm thực Singapore phong phú với sự giao thoa Đông- Tây. Đến với Singapore, người ta bắt gặp các món ăn hấp dẫn, phong phú với nhiều món ăn đến từ các quốc gia khác nhau. Ghé thăm các khu sắc tộc, có thể dễ dàng tìm thấy những món ăn đặc trưng của người Trung Hoa, Ấn Độ, Malaysia, Peranakan… Nếu muốn thưởng thức những món ăn phương Tây hiện đại thì có thể tìm đến những nhà hàng khách sạn lớn. Với những đầu bếp tài giỏi đến từ nhiều nơi trên thế giới , du khách thực sự được thưởng thức những bữa tiệc thịnh soạn tại những nơi có cảnh quan tuyệt vời nhất.

Món ăn ở Singapore đầu tiên phải kể đến các món ăn Malaysia chế biến theo phong cách Hồi Giáo thức ăn chay của vùng Nam Ấn, món cơm trộn của miền Bắc Ấn, sau đó là món điểm tâm của người Quảng Châu, vịt quay Bắc Kinh, mì Phúc Kiến hay cơm gà Hải Nam… tất cả đều có mặt trên đảo quốc Sư tử. Món ăn Trung Hoa là mảng chính của ẩm thực Singapore. Người Trung Hoa tin vào việc kết hợp các nguyên liệu để tăng cường hòa hợp âm dương trong món ăn. Bất cứ một món ăn nào cũng mang ý nghĩa riêng như mì sợi tượng trưng cho sự trường thọ, hào tượng trưng cho điềm may và cá tượng trưng cho thịnh vượng phát đạt. Ở Singapore, việc thưởng thức từ những món ăn như vịt quay Bắc Kinh, mì Phúc Kiến, cho đến những món cay Tứ Xuyên hay những món ăn của người Triều Châu và cả những món đặc sản địa phương như cua chiên ớt, canh sườn hầm thuốc bắc, gỏi rau quả Rojak… đều không có gì là khó. Những món ăn đến từ miền Nam và miền Bắc Ấn Độ đều có thể tìm thấy tại nơi đây, thậm chí món cá ri đầu cá rất nổi tiếng của miền Nam Ấn lại là một món ăn đặc sắc, rất được yêu thích ở Singapore bởi hương vị cay đậm đà của nó. Những món ăn Malaysia với nhiều loại thảo dược và gia vị khác nhau cũng được nêm nếm sao cho phù hợp với khẩu vị của từng địa phương trên đảo quốc. Ẩm thực độc đáo của người Peranakan hay còn gọi là ẩm thực Nonya mang đến sự pha trộn các hương vị ẩm thực Trung Hoa,Malaysia và Indonesia, cũng du nhập vào Singapore. Cà ri gà ayam buah keluak, mì sợi laksa là những món ăn Peranakan mà bạn không nên bỏ qua khi tới Singapore. Và nếu bạn thích thú hơn với mì Ý, hay đồ ăn Pháp thì cũng không quá khó để kiếm tìm. Đón nhận rất nhiều nét văn hóa ẩm thực khác nhau, ẩm thực Singapore là sự giao thoa hài hòa giữa Đông –

Tây tạo nên một nền ẩm thực vô cùng phong phú và đa dạng. Tới Singapore, bạn chắc chắn không nên quên thưởng thức những món ăn được ưa chuộng nhất tại nơi đây như Char Kway Teow, gỏi rau quả Rojak, cơm gà Singapore và bánh cà rốt.

1.4.2.2 Các món ăn nổi tiếng ở Singapore

a/ Hủ tiếu xào Char Kway Teow

Trước đây, Char kway teow được coi là món ăn của người nghèo bởi khá rẻ, tiện lợi và giàu chất dinh dưỡng. Dần dần, người ta thêm nhiều loại thực phẩm khác nhau khi chế biến món này khiến nó càng trở nên hấp dẫn hơn. Bởi thế, không chỉ người dân Singapore và du khách đến đây đều rất ưa thích món ăn này. Là món ăn phổ biến, được ưa chuộng nên bạn có thể tìm thấy hủ tiếu xào Char kwat teow từ các nhà hàng lớn cho tới các quán ăn bình dân. Nhưng hấp dẫn hơn cả là thưởng thức món ăn này tại những quán ăn truyền thống lâu năm.

b/ Gỏi rau quả Rojak

hay còn gọi là salad rau quả Rojak.Rojak theo cách nói của người Malaysia có nghĩa là hỗn hợp đặc biệt thường được sử dụng để mô tả các dân tộc đa ký tự của xã hội Singapore vàMalaysia. Với ý nghĩa như vậy, Rojak đã trở thành một món ăn đặc trưng trong ẩm thực đảo quốc. Rojak Singapore gồm có dầu cháo quẩy, mực xào, đậu hủ chiên và trứng bắc thảo, ăn có vị rất độc đáo.

Hình B1.40: ***Hủ tiếu xào***

Hình B1.41: ***Gỏi rau quả Rojak***

c/ Cơm gà Singapore (Hainanese Chicken rice)

Có nguồn gốc từ Hải Nam, sau khi du nhập vào Singapore đã có nhiều thay đổi và trở thành món cơm gà Singapore. Điểm nhấn của món cơm gà này chính là cách gà được luộc cùng một số gia vị thơm, cộng thêm mùi hương đặc biệt và nhẹ nhàng của dầu vừng. Cơm được nấu từ nước dung gà nên món cơm rất thơm, béo, ngậy. Bất cứ khu tiệm ăn nào ở Singapore cũng có món này, đơn giản, thuận tiện, với giá khoảng 5 đô Sing, bạn đã có thể thưởng thức món ăn ngon miệng này rồi.

d/ Carrot Cake

Bánh cà rốt là món bánh phổ biến ở Singapore được ăn ở cả bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Là một trong những món ăn chay lý tưởng, ngoài ra bạn có thể yêu cầu thêm vào hay bỏ bớt một số loại hương vị tùy theo ý thích mà không hề làm mất đi hương vị đặc trưng của bánh. Đây là một món bánh mang đậm tính truyền thống của đảo quốc Sư tử, và cũng là một trong những món ăn khiến cho du khách nhớ mãi.

e/ Đá bào Ice kachang

Được làm từ thạch, đậu đỏ, bắp ngọt và attp chee (hạt cọ) và được trang trí bên trên bằng các lớp đá bào, nước sirô có màu sắc sặc sỡ và một chút sữa đặc. Món này được cho vào trong tô hoặc cốc dài. Ngoài các món kể trên, khi đến với Singapore thực khách còn có thể thưởng thức các món ngon như : Rojak, thịt sấy khô Bakkwa, Sườn trà bak kyt teh, Katong-Laksa, Bánh Kaya Toast, trà Teh Tarik, thịt xiên Satay, Nasi Lemark, Popiah, Roti Prata, Món Murtabak, Cà ri đầu cá, cơm trộn Nasi padang, Cua xốt tiêu.

1.4.3 ẨM THỰC MALAYSIA

1.4.3.1 Đặc điểm ẩm thực

Malaysia là một đất nước có nền văn hóa đa dạng vì người dân sống ở đây chủ yếu là sự kết hợp của ba cộng đồng người đó là Ấn Độ, Trung Hoa, Mã Lai. Cũng như đặc trưng lớn nhất của nền văn hóa, ẩm thực Malaysia là sự pha trộn độc đáo của các cộng đồng dân tộc khác nhau nên từ lâu nền văn hóa ẩm thực Malaysia đã rất phong phú. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa ẩm thực Trung Hoa và ẩm thực Ấn Độ. Thế nên, những món ăn truyền thống nơi đây không chỉ đa dạng về màu sắc mà còn phong phú về hương vị, từng hương vị riêng hòa lẫn với nhau tạo nên những món ăn truyền thống đặc biệt, đa dạng cả về màu sắc lẫn hương vị. Món ăn của Malaysia thường có vị cay, béo và hơi ngọt, được chế biến từ nguyên liệu tươi, ướp cùng nhiều loại gia vị, thảo mộc để tạo hương vị. Tuy nhiên, vì đây là quốc gia Hồi giáo nên thịt heo ít được sử dụng mà thay vào đó là thịt bò, dê, cừu và cá. Một khi đến với Malaysia, du khách không thể không thưởng thức các món ăn truyền thống tại đây, để tận hưởng hương vị cay nồng của ẩm thực Ấn Độ, chút vị béo, ngọt, mặn mà của Trung Hoa, kết hợp với nét độc đáo của một chút Á lai Âu và của một quốc gia Hồi giáo. Malaysia là nơi giao thoa của nhiều nền ẩm thực hàng đầu trên thế giới; mỗi dân tộc,mỗi tôn giáo mang đến cho nền nghệ thuật ẩm thực Malaysia một hương vị một sắc màu riêng để từ đó hòa quyện vào nhau tạo nên những món ăn truyền thống vô cùng đặc biệt, đa dạng cả về màu sắc, hương vị lẫn cách chế biến.

Là một đất nước Hồi giáo chính thống nên việc ăn uống ở Malaysia cũng có một số khắt khe như không được ăn thịt heo và một số gia vị cũng như tập tục khác nhưng không phải vì

vậy mà món ăn ở Malaysia kém phần phong phú. Những món ăn ở đây chủ yếu được chế biến từ các loại thịt bò, dê, cá và một nét đặc trưng nhất trong văn hóa ẩm thực Malaysia đó là chỉ sử dụng những nguyên liệu còn tươi sống vì vậy vấn đề ngộ độc thực phẩm ở nơi đây rất ít. Nhà hàng, quán ăn ở đây thì nhiều vô kể, từ nhà hàng cao cấp cho du khách nhiều tiền đến những nhà hàng, quán ăn cho những du khách ít tiền hơn và đặc biệt có những dãy quán ăn vỉa phục vụ đủ mọi món ăn cho những khách bình dân. Nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực Malaysia là sử dụng các nguyên liệu tự nhiên, tươi sống, có nhiều màu sắc của các loại quả thiên nhiên. Vị của các món ăn truyền thống Malaysia thường khá cay, béo và hơi ngọt. Trong bữa ăn, tất cả các món ăn được trưng bày đầy đủ màu sắc và hương vị thơm nồng. Nhắc đến các món ăn Malaysia, người ta thường đề cập ngay đến các loại gia vị - chìa khóa tạo nên hương vị ẩm thực của đất nước này. Sau đây là một số nguyên liệu và gia vị chính được sử dụng trong các món ăn của người Malaysia:

- Cơm dừa: Dừa là nguyên liệu thường dùng để chế biến các món ăn chính của người Malaysia. Người ta bỏ nước dừa đi, dùng một con dao cứng để nạo lấy cơm dừa. Cơm dừa có bán ở tất cả các chợ và siêu thị của người Malaysia.
- Nước cốt dừa: Nước cốt dừa là sự kết hợp giữa cơm dừa với nước để tạo thành một hỗn hợp được gọi là nước cốt dừa. Người ta chế biến nước cốt dừa bằng cách pha cơm dừa với nước, sau đó vắt lấy nước cốt. Tại Malaysia, bạn cũng có thể mua nước cốt dừa có sẵn tại siêu thị hoặc chợ.
- Ớt cay khô: Ớt Malaysia dài từ 5-8cm, màu đó tươi. Ớt khô có vị cay dịu, không gắt so với ớt tươi và nhiều hương thơm.
- Củ riềng nếp: Củ riềng nếp dày, màu trắng hồng, có vị thơm đặc biệt, hoàn toàn không giống vị cay của ớt hoặc gừng. Mùi thơm này khiến các món ăn có vị đậm đà hơn. Người ta thường băm nhỏ riềng làm gia vị để chế biến các món ăn.
- Sả: Một loại cây có mùi thơm, có màu hơi vàng. Người Malaysia thường băm nhỏ loại cây này hoặc nghiền thành bột để làm gia vị cho món ăn. Với các món ăn có sả, người ta còn cho thêm ớt, tạo nên mùi vị rất đặc trưng.
- Đường thốt nốt: Đường của người Malaysia được chiết xuất từ cây thốt nốt, sau đó được nấu thành miếng. Những miếng đường này thường có màu nâu sáng.
-Nước xốt tôm: Được làm từ tôm phơi khô, sau đó lên men, tạo thành một loại nước xốt hăng và cay, nước xốt tôm được dùng nhiều cho các món ăn của người Malaysia.
- Trái me: Loại me chín có vị ngọt, mềm và nhão được dùng để chế biến các món ăn của người Malaysia. Me được gói lại thành từng tảng. Người ta trộn chúng với nước, đun sôi lên, lấy nước cốt để cho vào các món ăn.

1.4.3.2 Các món ăn nổi tiếng ở Malaysia

Những món ăn của Malaysia có hương vị đặc trưng một phần là nhờ ở sự kết hợp tuyệt vời của vị ngọt, thơm, chua, cay, mặn từ các gia vị truyền thống. Sau đây là một số món ăn đặc trưng:

a/ Nyonya

Còn gọi là món ăn của người Hoa Vùng eo biển xuất hiện cách đây trên 400 năm khi người Hoa nhập cư kết hôn với người bản xứ đã tạo ra một nền văn hóa độc đáo. Cũng từ đó mà món ăn Nyonya là một sự pha trộn hấp dẫn giữa các món Hoa và các món Malaysia. Nấu ăn theo kiểu Nyonya là công việc phức tạp, đòi hỏi công phu và thời gian. Những người nội trợ Nyonya của thời trước đã bỏ phần lớn thời gian của họ vào việc nấu ăn, và hó vô cùng tự hào cũng như thích thú về nghệ thuật nấu nướng độc đáo của họ. Người ta kể rằng ngày xưa, một phụ nữ Nyonya kén vợ cho con trai mình, đã nghe tiếng giã gia vị của người con gái để thẩm định, vì nó thể hiện sự chú ý của người con gái trong khâu nấu nướng. Nghệ thuật nấu ăn kiểu Nyonya cũng là cách pha trộn các loại gia vị, sử dụng các loại củ có vị hăng như riềng nếp, nghệ; gừng, các loại lá thơm như lá dứa dại, lá chanh thơm, cùng với những thành phần khác như quả lai, cây hẹ tây, patê tôm và ớt. Chanh, me và xoài xanh được sử dụng để tạo hương thơm cho nhiều món ăn. Trong các món tráng miệng, trái cây hiếm được dùng mà thay vào là bánh ngọt. Các loại bánh ngọt Nyonya đậm đà với nhiều loại khác nhau, được làm bằng các thành phần như khoai lang, gạo nếp, đường thốt nốt và nước dừa. Món Nyonya tiêu biểu có thể kể là món Cá cà ri Assam. Món ăn được nấu với nước ép Assam jawa, cây hẹ tây, tỏi, cỏ chanh, ớt, bột nghệ, bột tôm, thịt gà, đường và nhiều loại gia vị khác. Món này ngon nhất là ăn với xôi nóng.

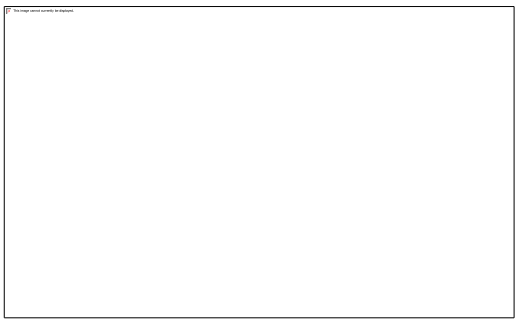
c/ Cơm dừa Mã Lai

Được nấu bằng nước cốt dừa ăn chung với các loại hải sản là tôm, mực, sò điệp được chiên vàng giòn. Tương tự với cơm cũng trộn đều với nước cốt dừa rồi đem lên chiên cho đến khi cơm ngả vàng. Sau đó trộn đều cơm chung với các loại hải sản và đậu bo đem lên chiên sơ là ta có thể thưởng thức món cơm dừa Mã Lai. Ngoài ra, ta còn có thể ăn kèm với thịt gà nướng. Thưởng thức món cơm dừa Mã Lai các bạn sẽ cảm nhận được vị béo ngậy của nước cốt dừa, vị mặn ngọt của hải sản chiên cùng với vị cay đặc trưng của ớt và riềng. Chỉ cần một lần thưởng thức món cơm dừa Mã Lai do chính tay người bản xứ nấu, các bạn sẽ không thể quên được hương vị đặc biệt của món ăn này. Mặc dù được nấu bằng những loại gia vị hết sức bình thường và dễ kiếm nhưng bí quyết, công thức và tỉ lệ nấu của người Malaysia mới chính là yếu tố tạo nên sự khác biệt cho món ăn.

d/ Món Satay

Đây là món ăn phổ biến được nhiều người yêu thích không chỉ người Malaysia mà còn thu hút được đông đảo thực khách du lịch. Món Satay lôi cuốn được nhiều người bởi cái vị ngọt đặc trưng, là vị luôn dễ chiều lòng vị giác của con người nhất. Món được làm từ thịt bò hoặc gà được xiên vào que tre hoặc trúc. Thịt được ướp gia vị đặc trưng trước 30 phút trước khi đem đi nướng. Gia vị chủ yếu là sả, hành tím, tỏi, bột quế, bột nghệ, mật ong, bột đậu phộng. Trong đó, nghệ là gia vị không thể thiếu làm nên nét đặc trưng mùi vị của món ăn này. Hơn nữa, khi nướng nhờ có màu vàng của nghệ mà trông satay trở nên hấp dẫn hơn. Món ăn có ngon không quan trọng còn ở khâu nước chấm. Nước chấm ngon mới làm cho món ăn đậm đà và hoàn chỉnh hơn. Nước chấm của satay được làm từ hỗn hợp tỏi, đường thốt nốt, đậu phộng, hạt hồ đào và muối. Ăn thịt nướng satay cùng với nước chấm và kèm theo hành tây và dưa leo thì tuyệt không còn gì bằng. Ngoài ra, bạn cũng có thể ăn chung với cơm nắm hoặc cơm lam. Càng ngày Satay càng trở nên nổi tiếng không chỉ vì mùi vị của chính món ăn mà còn ở việc nó phù hợp với nhiều tầng lớp người. Từ bình dân đến thượng lưu đều có thể thưởng thức và tìm kiếm chúng một cách dễ dàng vì được bán đại trà ở khắp các đường phố ở Malaysia từ quán ăn nhỏ đến nhà hàng sang trọng.

Hình B1.42: Cơm dừa Mã Lai



Hình B1.43: Satay

e/ Trà sữa Teh Tarik.

Tarik theo tiếng Malaysia có nghĩa là "uống một hơi", Teh Tarik là một loại trà truyền thống của người Malay, được pha chế từ trà và sữa, sau đó được rót ra từ ca này sang ca khác để tạo nên một hỗn hợp thức uống tuyệt hảo có bọt kem nhạt bên trên. Nguyên liệu chính làm nên món thức uống này chỉ là từ trà, sữa đặc và đường. Tuy nhiên, nguyên liệu trà để làm nên nó không phải là loại trà bình thường mà là trà đã được pha rất nóng để chuẩn bị công đoạn cho bước pha chế tiếp theo. Trà sẽ được rót vào hai cái cốc inox rất to và cao, và được đổ qua đổ lại để tạo được sự sánh bọt nổi phía trên bề mặt món trà sữa. Vì phải đổ qua đổ lại nhiều lần để tạo bọt mà nhiệt độ của trà sẽ ngày càng giảm dần. Vì vậy mà ngay từ đầu trà phải

được pha thật nóng. Khoảng cách giữa hai cốc inox càng xa thì càng thể hiện được sự khéo léo của người pha trà và càng tạo ra nhiều bọt mịn hơn. Cầm trong tay món trà sữa Teh Tarik, các bạn sẽ thấy màu sắc giống như sự kết hợp giữa Capuchino và cacao nóng bởi màu trà sữa nâu không quá nhạt phía dưới và lớp bọt mịn trắng ở phía trên. Thưởng thức món thức uống trà sữa Teh Tarik các bạn sẽ không thấy giống với món trà sữa đại trà có vị quá ngọt như ở Việt Nam mà có vị ngọt thanh do sự pha chế với tỉ lệ vừa phải của trà và sự béo ngậy từ sữa. Hơn nữa, đây lại là món uống bổ dưỡng thực sự rất tốt cho sức khỏe của mọi người bởi giàu dinh dưỡng, năng lượng từ sữa và có tác dụng chống oxi hóa từ trà. Để pha chế món trà này đòi hỏi phải có sự khéo léo và luyện tập nhiều lần. Vì vậy mà từ đó mới sản sinh ra nghệ thuật pha chế trà Teh Tarik và trở thành một loại hình văn hóa truyền thống của đất nước Malaysia.

f/ Giò heo Bah Kut Teh

Món giò heo Bah Kut Teh được nhiều người trên thế giới biết đến. Đây là món ăn dành cho người Malaysia gốc Hoa không theo đạo Hồi. Đối với những người dân không theo đạo Hồi thì có món giò heo Bah Kut Teh. Đây là món ăn gốc Trung Hoa, được chế biến từ nhiều loại thảo mộc và gia vị thuốc như cam thảo, đương quy, ngọc trúc, đảng sâm hầm chung với xương, giò heo trong nhiều giờ. Giò heo Bah Kut Teh dùng chung với cơm hoặc giò cháo quẩy. Món này được gọi là "sườn trà" không phải vì nguyên liệu chế biến của nó có lá trà trong đó, mà vì sau khi dùng món này không gì ngon bằng dùng thêm một tách trà nóng để giảm bớt cảm giác béo ngậy của giò heo.

Hình B1.44: Trà sữa Teh Tarik

Hình B1.45: Giò heo Bah Kut Teh

g/ Nasi Lemak (cơm béo)

Nasi Lemak cũng là một món cơm rất phổ biến. Nhiều người khi ăn thường cho rằng cơm của món Nasi Lemak được nấu bằng nước cốt dừa, nhưng thật ra nuớc cốt dừa chỉ cho vào lúc cơm gần chín. Vì nếu cho vào từ đầu, khi nấu cơm sẽ dễ bị khét và ảnh huởng mùi vị của lớp bên trên. Cơm được nấu bằng nước dừa, lót nồi bằng một ít lá dứa. Ăn kèm cơm Nasi

lemak không thể nào thiếu đậu phộng rang muối giòn tan, một nhúm cá cơm cũng giòn tan không kém, cùng trứng gà luộc, sốt Sambal.

§1.5. CÁC ĐIỂM TƯƠNG ĐỒNG VÀ KHÁC BIỆT TRONG ẨM THỰC CÁC NƯỚC THUỘC KHỐI ASEAN

1.5.1 CÁC ĐIỂM TƯƠNG ĐỒNG

1.5.1.1 Về phong tục và ẩm thực

Nhiều phong tục có liên quan đến ẩm thực trong hôn lễ và lễ hội dân gian Việt Nam cùng các quốc gia trong khối ASEAN mang tính tương đồng. Ví dụ tục ăn trầu cau và dùng trầu cau trong nghi lễ; tục dùng chuối để cúng ở các nước. Về các loại bánh gói lá từ nếp, người Việt Nam có bánh tét, bánh chưng thì người Philippines gọi là bánh Kakanin, bánh Suman; Campuchia là nùm chụt; người Java của Indonesia là bánh Gunungan (hình bánh ú); người Bali trong lễ Gareberg (kỉ niệm ngày sinh Tiên tri Mohammed), ai nhận được chiếc bánh này sẽ may mắn, mùa màng bội thu.

1.5.1.2 Thực phẩm sử dụng

a/ Cơm: Hầu như các bữa ăn chính trong ngày của các nước Đông Nam Á đều là cơm, nấu từ gạo tẻ, tuy một số dân tộc như Lào và các tộc người vùng núi của Việt Nam, Thái Lan thường thích dùng gạo nếp hơn. Cơm được nấu hoặc đồ là phổ biến nhất, có khi còn ở dạng cơm lam, tức gạo đựng trong ống tre nứa hấp. Độc đáo hơn, người Việt có cơm trộn hạt sen gói trong lá sen hấp; người Lào có cơm trộn chuối gói trong lá chuối hấp hoặc cơm trộn với nước cốt dừa hấp. Món Malaysia có cơm trộn thập cẩm, món Philippine có cơm trộn ống tre. Nếu người Việt ảnh hưởng của văn hoá Trung Hoa, thường chiên cơm theo dạng cơm chiên Dương Châu với lạp xưởng, tôm, rau củ thái nhỏ thì dân tộc các đất nước ảnh hưởng bởi văn hoá Ấn Độ và văn hoá Islam như Malaysia, Indonesia thường chiên cơm trộn với bột cà ri, sa tế, bột nghệ, rau thơm thái sợi với thịt gà hoặc bò, dê, cá, tôm, mực.

b/ Rau: Rau là món không thể thiếu trong bữa cơm của cư dân Đông Nam Á. Hàng trăm loại rau với hàng trăm mùi vị khác nhau được đưa vào món ăn của các nước này. Như ở Việt Nam, mỗi món ăn đều có những loại rau thích hợp mà nếu thiếu, món ăn ấy sẽ trở nên vô vị. Nhiều món ăn như lẩu mắm, người ta cần tới hàng chục loại rau và hoa để ăn kèm. Người Đông Nam Á nói chung thường dùng các loại rau, trái phổ biến, đặc biệt là các loại cà tím, măng, giá, nấm, rau muống, củ sắn hoặc các loại rau gia vị như rau húng quế, húng lủi, lá chanh, cần tây, ngò rí.

c/ Cá: Đông Nam Á là khu vực tiếp giáp với biển Thái Bình Dương, lại có hệ thống sông ngòi chằng chịt, vì vậy các chủng loại cá ở đây rất phong phú. Đặc biệt vùng đồng bằng sông Cửu Long của Việt Nam, Campuchia. Cá được chế biến tươi hoặc khô, sấy, nướng, làm gỏi,

làm mắm. Riêng món mắm, người Việt Nam có hàng chục loại mắm cá. Các dân tộc khác ở Đông Nam Á cũng xem mắm là món ăn "quốc hồn quốc túy", như người Khơ-me Campuchia có mắm prahoc, người Myanmar có mắm nga pi với ba loại nổi tiếng là goong, toongtha, sênxa (trong nga pi goong có mắm nga pi thalooc được xem là loại thức ăn đắt tiền, quý hiếm của dân tộc). Không chỉ riêng ở Việt Nam mới có nước mắm, mà nhiều dân tộc ở Đông Nam Á cũng có sự tương đồng lớn này, như Lào có nậm pa, Thái Lan có nậm pia, Campuchia có tứk trây, Myanmar có ngapi ia, Java có trasi, v.v... Hải sản cũng là đặc trưng lớn của ẩm thực người Đông Nam Á vì khu vực này nhiều vùng biển. Hải sản trong món ăn là sở thích và cũng là tài nghệ nấu nướng của các dân tộc trong khu vực.

d/ Gia vị: Đặc trưng trước hết là các loại gia vị cay. Ớt đỏ, ớt xanh, ở dạng tươi hoặc khô, cay xé lưỡi, là thứ không thể thiếu được trong món ăn của hầu hết các nước vùng Đông Nam Á. Từ "Sambal" để chỉ món ăn cay hỗn hợp nhiều ớt, tiêu, sa tế. Ngoài ra các dân tộc Đông Nam Á còn sử dụng một danh mục phong phú các loại gia vị như gừng, tỏi, củ riềng, củ nghệ, củ ngải bún, sả, hồi, quế, tai vị, hành. Khẩu vị người dân ở đây thích gia thêm nước cốt dừa vào nhiều món ăn. Không thể gọi là món càri nếu thiếu nước cốt dừa, và các món xào, nấu sệt đặc đều phải có nước cốt dừa để tạo vị béo. Vị chua, ngọt cũng là sở thích của món ăn Đông Nam Á, thể hiện rõ nhất qua món canh chua. Người Việt Nam và các dân tộc khu vực này có thể chế biến hàng chục loại canh chua với nhiều loại quả chua khác nhau tùy theo vùng như me, khế, quả dọc, chanh, quả bứa, dứa, lá giang. Điểm đặc trưng mang tính tương đồng ở Đông Nam Á còn kể đến là tập quán thích ăn côn trùng, đó là trứng kiến, nhộng, rươi, châu chấu, ve sầu, ong non, cà cuống, đuông, dế.

e/ Thức uống: Người Việt Nam cũng như các dân tộc Đông Nam Á đều dùng nước trà là loại nước uống thanh tao, tốt cho sức khỏe. Bên cạnh đó, người ta còn dùng gạo, nếp để chế ra các loại rượu ngon. Trái thốt nốt, mía, dừa ở Philippines cũng làm được rượu, như rượu lambanog của Philippines là loại rượu mạnh làm bằng cơm dừa ủ lên men.

1.5.2 NHỮNG ĐIỂM KHÁC BIỆT

Một trong những nguyên nhân khác biệt trong ẩm thực các nước Đông Nam Á là do sự khác biệt về tôn giáo tín ngưỡng. Ví dụ theo quy định của Hồi giáo, tín đồ tuyệt đối không ăn thịt heo vì quan niệm đó là con vật đáng ghê tởm, không tốt cho sức khỏe con người, trong khi hầu hết các dân tộc ở Đông Nam Á không theo Islam lại quan niệm thịt heo là lành, thậm chí đó là loại thịt dành cho người bệnh hoặc sản phụ ăn. Hồi giáo cũng cấm rượu, bia trong khi nam giới các dân tộc khác ở Đông Nam Á không thể thiếu rượu trong các bữa cơm, bữa tiệc. Một số dân tộc ở Đông Nam Á sử dụng ba ngón của bàn tay phải để bốc cơm ăn trong khi có dân tộc sử dụng đũa, có dân tộc dùng muỗng, dao, nĩa như người

phương Tây. Cá biệt, về khẩu vị, hầu hết các dân tộc Đông Nam Á thích món ăn đậm đà gia vị cay, mặn, chua, ngọt, thì người Philippines lại quen khẩu vị nhạt, ít gia vị. Tuy có những dị biệt về ẩm thực như trên, nhưng chúng không gây trở ngại hay tạo xung đột trong bối cảnh văn hoá ẩm thực chung, và giữa các dân tộc nổi bật chủ yếu ở điểm tương đồng. Những nét dị biệt nếu có chỉ càng làm cho văn hoá ẩm thực Đông Nam Á thêm đa dạng, phong phú. Điểm lí thú về văn hoá ẩm thực ở Đông Nam Á là yếu tố giao lưu văn hoá giữa các dân tộc cùng cộng cư trong khu vực, giữa các dòng văn hoá khác nhau. Ví dụ cách nấu ăn của tộc người Bàba (tức Nyonya, người Hoa eo biển) ở Malaysia và Singapore, và nó cũng đã trở thành một phần thiết yếu của di sản đất nước. Có thể nói, món ăn Nyonya là sản phẩm của sự tương tác văn hoá giữa Malaysia và Trung Quốc. Thái Lan cũng có món chả giò (Popia thot), phở (Kuay tiaw nua puai) gần giống như ở Việt Nam. Món bún gạo xào là một trong các món Singapore mang ảnh hưởng của món Trung Hoa mà lại khá quen thuộc với khẩu vị Việt Nam. Cũng là món bún gạo với hải sản tương tự món bún gạo Phúc Kiến của Trung Hoa, nhưng bí quyết của người Singapore khi làm món này là ở khâu hoàn tất, sợi bún phải được áo một lớp trứng vàng béo ngậy, rời, không vón cục. Muốn thế, người đầu bếp phải ngâm bún gạo vào nước cho nở rồi mới chế biến. Các loại rau củ, hải sản cần phải xào vừa chín tới rồi cho trứng đánh nổi vào đảo cho chín, cuối cùng mới cho bún vào. Lúc này trứng sẽ tạo vị béo, ngon mà không ngán. Món sườn nướng Singapore lại có các gia vị như sả, rượu vang trắng là ảnh hưởng các gia vị trong chế biến món Malaisia. Một món ăn độc đáo khác của Singapore là món cua xốt ớt với thành phần nước xốt chế biến rất công phu, được dọn ăn kèm với bánh bao.

? CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày các đặc điểm ẩm thực Trung Hoa và tập quán ăn uống người Trung Hoa
2. Kể tên các trường phái ẩm thực Trung Hoa
3. Trình bày những đặc điểm ẩm thực Hồng Kông. Liệt kê các món ăn trong nhóm món Dim sum của Trung Hoa. Mô tả 3 món ăn đặc trưng của Trung Hoa.
4. Kể tên các loại Sushi trong ẩm thực Nhật Bản
5. Liệt kê một số loại gia vị đặc trưng của Thái Lan
6. Các điểm tương đồng và khác biệt của ẩm thực các nước Đông Nam Á

BÀI TẬP THỰC HÀNH

1/ Sưu tầm hình ảnh và trình bày cách thực hiện một số món ăn Trung Hoa như vịt quay Tứ Xuyên, vịt Bắc Kinh, bào ngư hồng xíu, cao quy linh, chè trứng.

2/ Thực hiện 1 đến 2 món ăn Nhật bản đơn giản.

BÀI NGHIÊN CỨU

Vận dụng các hiểu biết về văn hoá ẩm thực để giới thiệu một món ăn Nhật Bản.

CHƯƠNG 2: ẨM THỰC PHÁP. Ý, MỸ VÀ CÁC NƯỚC KHÁC

MỤC TIÊU

Học xong chương này, sinh viên có khả năng:

- Trình bày được các đặc điểm Ẩm thực các nước Pháp, Mỹ và châu Âu.
- So sánh được các khái niệm văn hoá, bản sắc và phong cách ẩm thực của một dân tộc.
- Liệt kê được các nguyên liệu thực phẩm sử dụng trong ẩm thực Pháp, Mỹ và châu Âu
- Vận dụng được các hiểu biết về đặc trưng văn hoá ẩm thực Pháp, Mỹ, châu Âu để giới thiệu một món ăn của địa phương

§2.1. ẨM THỰC PHÁP

Pháp là quốc gia lớn thứ hai ở châu Âu, (sau Nga) Hầu như toàn bộ nước Pháp đều được bao quanh bởi các ngọn núi, đỉnh núi cao cao nhất của nước Pháp, Mount Blanc, gần biên giới của Pháp và Italy. Thời tiết và đất đai nước Pháp rất thuận lợi cho việc trồng trọt, canh tác. Cho dù chỉ có 4 % người dân Pháp tham gia hoạt động nông nghiệp để kiếm sống nhưng đất nước này cũng có thể tự đáp ứng được nhu cầu sử dụng lương thực trong nước.

2.1.1 GIỚI THIỆU CHUNG

Pháp được biết đến trên toàn thế giới bởi những biểu tượng kiêu hãnh như Tháp Eiffel, dòng sông Seine thơ mộng, Nhà thờ Đức Bà Paris cổ kính. Với những khoảng không gian ấn

tượng nơi đây, bạn sẽ được đắm mình trong những cung bậc cảm xúc khác nhau trên đất nước lãng mạn và hoa lệ này. Paris – "kinh đô của ánh sáng" luôn hấp dẫn khách du lịch bởi những công trình kiến trúc, các lâu đài, các đài kỷ niệm tuyệt đẹp luôn rực rỡ, lung linh trong ánh đèn vào ban đêm và những mặt hàng sang trọng như nước hoa, nữ trang và y phục thời trang. Khi đến Paris thì Tháp Eiffel (La Tour Eiffel), Khải Hoàn Môn (Arc de Triomphe), Nhà thờ Đức Bà (Cathédrale de Notre Dame) và bảo tàng Louvre (Palais du Louvre)… luôn là địa điểm thu hút, hấp dẫn nhất. Đặc biệt, với bảo tàng Louvre nằm bên bờ Bắc sông Seine, tại nơi đây bạn có thể chiêm ngưỡng những báu vật được coi là tuyệt tác quí giá của nhân loại trong đó có tác phẩm "Mona Lisa" của Leonardo da Vinci, hai bức tượng bất hủ "Nữ thần Venus" và "Nữ thần chiến thắng" của Hy Lạp. Chính vì vậy Louvre hoàn toàn xứng đáng là viện bảo tàng lớn nhất và danh tiếng nhất trên thế giới. Một địa điểm nữa đó là đền thờ Trái tim cực Thánh (Basilique du Sacré Coeur) còn có tên gọi khác là Nhà thờ Thánh tâm được xây theo kiểu thức La Mã – Byzantine tuyệt đẹp nhờ tọa lạc trên ngọn đồi Montmartre. Còn nếu bạn thích cảm nhận không khí của sự xa hoa, hào nhoáng với các ngân hàng, hí viện, cửa hàng thời trang, đại siêu thị cũng như những điểm ăn chơi của giới thượng lưu bạn chỉ cần đến với đại lộ Champs Elyseés. Đi cách Paris khoảng 700km đến với thành phố nhỏ miền Tây Nam nước Pháp, một lần nữa chắc chắn bạn sẽ bị cuốn hút ngay bởi Carcassonne – thành phố pháo đài, nơi cho bạn chiêm ngưỡng một vẻ đẹp Trung cổ đích thực. Sừng sững một tòa thành còn nguyên vẹn nằm trên đồi cao được xây bằng đá hộc màu xám với một vẻ đẹp kiến trúc tân Gôtích điển hình. Ngày nay, bạn sẽ thấy nguyên vẹn những nét cổ kính không lai tạp của một tòa thành trải dài hơn 2,6km. Ngoài khía cạnh pháo đài phòng thủ, Carcassonne còn là một thành phố nhỏ bên trong với những phố hẹp, quanh co, lát đá, những giếng nước công cộng có thành đá cao, quảng trường, nhà cổ lợp mái ngói âm dương.

Còn những địa điểm du lịch hấp dẫn đã được công nhận là di sản thế giới tại Pháp như: lâu đài Fontainebleau tại thành phố Fontainebleau, tu viện Fontenay ở Marmagne thuộc Bourgogne miền Trung nước Pháp, thung lũng sông Loire, Quảng trường Stanislas ở trung tâm thành phố Nancy vùng Lorraine hay cầu Gard (Pont du Gard) ba tầng nằm ở phía Nam nước Pháp thuộc Vers-Pont-du-Gard, Pyrénées-Mont Perdu.

2.1.2 LỊCH SỬ ẨM THỰC PHÁP

2.2.2.1 Nguồn gốc hình thành

Lịch sử ẩm thực Pháp chính thức khởi nguồn từ thế kỷ 16, khi công nương xứ Florentina (thuộc nước Ý ngày nay) là Catherine De Medicis thành hôn cùng vua Henrry II của Pháp. Công nương mang người đầu bếp thân cận của mình từ xứ Florentina vượt ngàn trùng xa về nhà chồng. Chính người đầu bếp này đã truyền bá sự tinh tế trong món ăn của nước Ý đến

người bạn thông gia. Sự cộng hưởng của hai nền văn minh này đã tạo đà cho ẩm thực của nước Pháp thăng hoa và chính thức có tên trên bản đồ văn hóa ẩm thực thế giới. Mỗi vùng, miền của nước Pháp có gu ẩm thực khá khác biệt. Miền Bắc chuộng bơ, kem và táo, miền Trung ưa thích pho mát, rượu Cognac và vang trắng, phía Tây Nam có gan ngỗng béo và rượu Bordeaux. Riêng thủ đô Paris rất nổi tiếng với đặc sản cà phê. Khu vực phía Tây, đặc biệt là Tây Bắc nổi tiếng về hải sản nhờ vào đường bờ biển dài rộng. Nếu như vùng Bretagne cung cấp những con tôm hùm hảo hạng nhất thì tại Normandie, người ta có thể nếm món sò điệp thơm ngon nhất. Ẩm thực tại đây cũng sử dụng chủ yếu là bơ, kem và táo. Nhờ vào nền nông nghiệp trồng táo rất phát triển mà tại đây, táo không chỉ được sử dụng trong các món ăn mà còn trong loại rượu táo nổi tiếng Cidre hay Calvados. Đi về phía Tây Nam, người ta có thể nếm những món thịt bò hay cừu ngon mềm nhất từ vùng núi Pyrénées hay Aquitaine. Nhưng đáng nói nhất là các món Paté, Terrine và đặc biệt là gan ngỗng béo đến từ Gascogne và Périgord. Ngoài ra, những ai thích ăn xúc xích cũng phải nếm qua một lần loại Saucisse de Toulouse nổi tiếng lâu đời. Tiến về phía Đông Nam, khu vực Côte d'Azur từ lâu đã được biết đến với các món ăn với nhiều loại gia vị và lá thơm. Các loại lá khô được dùng rộng rãi trong hầu hết bữa ăn như lá hương thảo, rau húng, bạc hà, nguyệt quế. Vùng đất này còn nổi tiếng với ngành trồng ô liu nên trong các món ăn cũng thường sử dụng dầu ô liu hay ô liu xanh hoặc đen. Cuối cùng, lên khu vực miền Trung và kéo dài sang phía Đông, người ta không thể không kể đến món bò Bourguignon (Boeuf Bourguignon) truyền thống của Pháp. Món ăn này khá gần gũi và dễ ăn với người Việt Nam bởi nó cũng tương tự như món bò kho. Bên cạnh loại mù tạc nổi tiếng vùng Dijon, tại đây các món ăn cũng dùng rất nhiều dầu và hạt hướng dương. Về phía Bắc, tại thành phố Troyes, có món dồi gia truyền Andouillette de Troyes.

Người Pháp luôn tự hào và hãnh diện về nghệ thuật nấu ăn của họ. Đất đai màu mỡ đã mang lại cho nước Pháp nguồn rau quả, ngũ cốc, thảo dược dồi dào quanh năm. Đặc biệt đất Pháp cũng rất thích hợp để trồng nho, nguyên liệu chính cho việc sản xuất những loại rượu vang tuyệt hảo nhất thế giới. Lương thực và rượu vang đóng vai trò quan trọng trong xã hội và thế giới đời sống của người Pháp, cách mà mọi người thưởng thức đồ ăn phản ánh những giá trị văn hóa của Pháp, những di sản, quê hương, địa vị xã hội và tình hình sức khỏe. Trong suốt triều đại của vua Louis XIV (1661 – 1715), tầng lớp thượng lưu luôn là những người luôn được thưởng thức các bữa tiệc gồm hơn mười món khác nhau trong suốt mười hai tiếng. Sự bày biện các món ăn cũng quan trọng như vị cũng như chất lượng của các nguyên liệu làm ra các món ăn ấy. Để chế biến ra những món ăn xa hoa, cầu kỳ trong các bữa tiệc như thế này đòi hỏi những người đầu bếp cần phải bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức để chuẩn bị

nhưng những người khác lại chỉ biết hưởng thụ của ngon vật lạ, đặc sản mang đến từ các quốc gia khác như quýt vàng, nghệ tây.

2.2.2.2 Phong cách ẩm thực của người Pháp.

Người dân Pháp có phong cách ẩm thực thanh lịch. Dường như không có khái niệm ăn nhanh, dù có bận rộn hay gấp rút đến mấy họ cũng muốn ngồi vào bàn dùng bữa một cách lịch sự, hầu như rất hiếm khi họ mua vội món gì ăn dọc đường đi. Đặc biệt, người Pháp rất sành ăn và họ rất coi trọng vấn đề ẩm thực. Điều này không chỉ thể hiện nơi các món ăn nổi tiếng của họ, mà còn bộc lộ rất rõ qua cách họ thưởng thức chúng. Rượu là loại gia vị hầu như không thể thiếu trong các món ăn Pháp, có thể dùng để sơ chế hoặc làm cho hương vị thêm đậm đà, đặc biệt đối với các món hải sản. Như các nước Châu Âu khác,trong các bữa tiệc của người Pháp thường có sự hiện diện của rượu vang. Nhưng nét đặc biệt của ẩm thực Pháp là mỗi món ăn có một loại rượu vang riêng phù hợp chứ không dùng một loại rượu suốt bữa ăn. Bên cạnh rượu vang, nước xốt cũng là một thành phần đáng chú ý của phong cách ẩm thực Pháp. Đó là một sự hòa quyện đầy nghệ thuật tinh tế giữa các loại thảo mộc, lá thơm và trái câu như quế, ỏai hương, khoai tây, cam, bưởi … Thể hiện rõ nhất sự quan tâm ẩm thực của người dân Pháp là việc chọn nguyên vật liệu, họ ưu tiên việc sử dụng thực phẩm đúng mùa, như thế món ăn sẽ thơm ngon hơn và quan trọng là đảm bảo chất lượng dinh dưỡng cao nhất. Trong bữa ăn, người Pháp thường sử dụng dao, nĩa và hầu như không có các món ăn dùng tay bốc. Trong các bàn tiệc Pháp, điều đáng chú ý nhất là cung cách bày biện sạch sẽ và sang trọng, mọi thứ được chuẩn bị một cách kỹ lưỡng từ những chiếc đĩa đựng thức ăn, ly uống rượu đến từng chiếc dao, nĩa.Tất cả những chi tiết đó đã khẳng định phần nào nét độc đáo của ẩm thực Pháp, vốn được mệnh danh là cái nôi của ẩm thực Châu Âu. Có thể nói phong cách ăn uống của người Pháp là cả một nghệ thuật đặc sắc và độc đáo cho chúng ta tìm hiểu và nghiên cứu.

2.1.3 ĐẶC ĐIỂM BỮA ĂN CỦA NGƯỜI PHÁP

2.1.3.1 Các bữa ăn trong ngày

Pháp là một quốc gia có nền văn hóa ẩm thực đặc sắc vào bậc nhất thế giới. Với phong cách ẩm thực phong phú và đa dạng, Pháp đã tô điểm thêm cho bức tranh ẩm thực thế giới đa sắc màu. Không chỉ có những món ăn nổi tiếng, người Pháp còn nổi tiếng là tinh tế, sang trọng và thanh lịch trong những bữa ăn. Giống như phần lớn các dân tộc trên thế giới, người Pháp có tập quán ăn uống mỗi ngày ba bữa. Bữa sáng rất quan trọng cung cấp một nguồn năng lượng khá lớn giúp cơ thể hoạt động và làm việc trong cả ngày. Bữa điểm tâm (Petit déjeuner) ở Pháp bắt đầu vào lúc 7 – 8 giờ gồm cà phê đen, cà phê sữa hay chocolat, lát bánh mì phết bơ và jambon (Tartine beurre) hay bánh sừng bò (Croissant). Còn loai bánh xốp cuộn

tròn gọi là croissant chỉ có trong những dịp đặc biệt. Ngoài điểm tâm sáng còn có bữa trưa và tối, là hai bữa chính trong ngày. Bữa trưa (Déjeuner) ở Pháp thường diễn ra vào lúc 11 – 13 giờ. Trước kia là bữa chính ở mỗi gia đình với 3 – 4 món nhưng ngay nay do sự bận rộn nên ở thành phố công nhân, học sinh, sinh viên thường ăn ở cantine hay tiệm ăn gần nơi làm việc. Bữa trưa thường bắt đầu là một món khai vị hay xúp. Món thịt hầm với khoai tây rán kiểu Pháp hay thịt gà rán ăn với rau thường là món chính của bữa trưa. Món salad, là món rau xanh nhúng giấm sẽ được ăn tiếp sau món chính. Sau đó là một ít phô mai, và cuối cùng là tráng miệng với trái cây tươi hay món bánh ngọt. Những người không về nhà ăn trưa có thể ăn một bữa trưa nhẹ, chẳng hạn một chiếc bánh mặn nhân kem và jambon hay một miếng sandwich ở nhà hàng. Bữa tối (diner) bắt đầu vào lúc 19- 20 giờ. Trong bữa ăn họ trò chuyện, kể cho nhau nghe những chuyện sau một một ngày làm việc (có vùng gọi là Souper). Thực đơn bữa tối thường có xúp (canh), các món chủ yếu như trứng, cá, thịt, rau (nhiều khi rau trộn dầu giấm thành một món riêng), phô mai, tráng miệng (quả, bánh ngọt, kem), cà phê hay trà. Ngoài ra mỗi vùng còn có một vài món ăn đặc biệt như món Boeuf mode (thịt bò mốt) ở vùng Paris và Ile –France, món Coq au vin (thịt gà vang) ở vùng Auvergne, ốc nấu với bơ, tỏi, rau mùi tây là của vùng Bourgogne. Món ăn dân tộc phổ biến nhất là bít tết khoai tây rán gọi tắt là Bifteck frites.

Bên cạnh ba bữa ăn chính như trên thì ở Pháp còn có cách bữa ăn phụ như: Bữa ăn qua loa (Casse- croute) vào lúc 9 giờ, thường cho học sinh, công nhân, nông dân gồm mẩu bánh mì, ít xúc xích và ăn quà (Gouter hay thé) vào lúc 16 -17 giờ. Trẻ con thường được ăn bánh mì, sô- cô- la còn người lớn đi thăm nhau mời nước trà, lát bánh mì nướng (Toast) hay bánh mì nhỏ có nhồi thịt (Petit four). Đặc biệt bữa ăn của người Pháp không thể không có rượu vang nhưng tùy từng món ăn mà có một loại rượu vang phù hợp. Rượu vang thường được uống vào bữa trưa hay bữa tối. Nước khoáng có hay không có ga cũng được dùng trong bữa ăn. Trong các bữa tiệc, mỗi món ăn có thể được dùng với một thứ rượu vang riêng, còn sau bữa ăn người ta thường uống brandy hay rượu ngọt cùng với cà phê đen đặc rót trong những tách nhỏ. Người Pháp cho thêm đường vào cà phê nhưng không cho kem. Trong các bữa ăn trang trọng, món cá được dọn lên sau món khai vị và trước món thịt. Loại bánh mì dài và giòn của Pháp gọi là baguette thường dùng trong bữa ăn. Vì loại bánh mì này không để lâu được, nên người ta phải mua bánh mới hàng ngày. Brioche là loại bánh bao nhân nho mềm và ngọt thường để ăn bữa tối. Những bữa ăn ngày Chủ nhật và vào các dịp long trọng thường có các món tráng miệng đặc biệt, như các loại bánh nướng đủ mọi hình dáng và hương vị. Nhưng thông thường nhất là món bánh tạc nhân táo, éclair (bánh su kem), bánh kếp mỏng

phết mứt. Những món ăn và món tráng miệng đặc sản của địa phương cũng được dọn lên vào những dịp lễ hội hay kỷ niệm các sự kiện gia đình.

2.1.3.2 Cách thức ăn uống

Giống như hầu hết những nước Châu Âu khác, người Pháp ăn bằng dao cầm ở tay phải và nĩa cầm ở tay trái. Họ cắt bánh mì baguette ra từng khúc thay vì từng miếng mỏng. Vì người Pháp thường thích nói chuyện trong bữa ăn, nên bữa ăn thường rất sôi nổi với những cuộc chuyện trò vui vẻ. Bên cạnh đó, khi tìm hiểu về ẩm thực cũng như bữa ăn của người Pháp, chúng ta cũng cần lưu ý những phong tục hay điều kiêng kỵ trong bữa ăn. Người Pháp rất sành ăn và đặc biệt cẩn trọng trong việc ăn uống, trong cách chế biến và chi tiết đến cả tư thế ngồi sao cho thoải mái và có nghệ thuật. Trước khi ăn, bao giờ người Pháp cũng phải rửa tay như một thông lệ bắt buộc. Người Pháp trong lúc ăn rất kỵ nhai có tiếng kêu và đặc biệt điều cấm kỵ là sau khi ăn xong xỉa răng và ợ trước mặt người khác. Khăn nhỏ của khách dùng trong bữa ăn được xếp lại hình tam giác để trong đĩa, hoặc hình chữ nhật để bên trái, không bao giờ người Pháp xếp khăn hình cánh quạt để trong ly. Trên bàn trang trí một bình hoa đơn giản tránh có mùi thơm. Người Pháp trong lúc ăn rất kỵ nhai có tiếng kêu, và họ rất ý tứ không bẻ bánh mì chấm trực tiếp vào sốt bằng tay, mà chỉ dùng bằng nĩa mới đúng cách ăn. Bánh mì được bẻ ra từng miếng nhỏ trước khi đưa lên miệng ăn tới đâu bẻ tới đó, không cắn, bứt ra bằng miệng, cũng không cắt nhỏ bằng dao. Bánh mì là món ăn phụ trong buổi ăn chính.

Trong bữa ăn thân mật, có vài thông lệ đơn giản của người Pháp. Nhập tiệc, chủ nhà ngồi trước rồi mời nữ giới, bắt đầu bằng những người lớn tuổi hay là người có chức vụ, rồi mới đến nam giới. Người đàn bà có gia đình ưu tiên hơn người đàn bà độc thân, trừ khi người này lớn tuổi, ngòai ra người con dâu được ưu tiên hơn con gái ruột. Những đứa trẻ được phục vụ sau cùng. Khi ngồi trọn vẹn trong ghế dựa, tư thế thẳng, tự nhiên, thoải mái, không bao giờ ngồi trên ghế trong tư thế một nửa. Trong bàn ăn, hai bàn tay đặt kế bên đĩa, ngồi thẳng lưng, họ không dựa hai cùi chỏ trên bàn, cũng không khoanh tay để trên bàn. Khăn lau miệng đặt trên đầu gối chỉ mở phân nửa. Không bao giờ quấn khăn vào cổ. Trước khi họ uống nước, người Pháp chùi môi một cách tế nhị cũng như sau vài miếng ăn, điều cấm kỵ là chùi miệng bằng lưng bàn tay. Lúc cầm dao, nĩa, muỗng, cầm giữa cán và không bao giờ cầm thẳng đứng đầu nhọn chĩa lên trời hoặc cầm ngang. Cầm dao luôn luôn bằng tay mặt, và nĩa cầm tay trái. Không bao giờ lấy dao ghim thịt đưa trực tiếp lên miệng. Khi cầm ly hoặc cầm đĩa, cũng tránh ngón tay út để vểnh lên trời (người Pháp cho đó là một cử chỉ trưởng gỉa học làm sang). Tập tục ăn uống của người Pháp với dao, nĩa, muỗng, đĩa, ly cá nhân có từ giữa thế kỷ 16, vì trước đó, nhiều người ăn chung trong một tô lớn, không có muỗng, nĩa, chỉ có dao thôi, mỗi người lại ăn phải mang theo con dao của mình, và trước khi ăn tráng miệng phải rửa tay.

Trong trường hợp thức ăn khó ghim, nĩa có thể được chuyển qua tay mặt. Khi còn lại ít súp trong đĩa, không bao giờ nghiêng đĩa để múc cho hết những muỗng chót. Khi ăn các loại nghêu, sò, trừ trường hợp thân mật trong nhà, còn ăn ở tiệm không đưa con sò lên miệng để hút nước cốt sò, chỉ nên dùng nĩa ghim một mẫu bánh mì nhỏ để thấm nước cốt. Khi uống rượu , người Pháp cũng không bao giờ cạn ly một hơi (100%) mà nhâm nhi từ từ để thưởng thức hương vị của rượu. Người sành điệu uống rượu không cầm dưới chân ly, mà cũng không cầm đầu ly mà chỉ cầm giữa ly. Thông lệ thì người phụ nữ không nên tự rót rượu cho mình mà để người đàn ông ngồi kế lo chuyện đó. Đây là một tục lệ của ngày xưa, nhưng bây giờ trong những buổi ăn bình thường và thân mật, người phụ nữ có thể tự rót nước và rượu cho mình. Khi ăn xong, tất cả dao, nĩa, muỗng gom lại để song song trong đĩa, mũi nhọn chĩa xuống phía thấp của đĩa, lưỡi dao để vào trong phía mình, không bao giờ để dao nĩa chéo nhau. Khăn nhỏ dùng lau miệng, ăn xong để bên phải, không nên thắt nút cũng không nên xếp lại. Là khách mời, nếu họ xếp khăn lại như cũ, điều này có nghĩa là muốn gợi ý để được mời vào bữa ăn kế tiếp.

Món tráng miệng của người Pháp thường là món phó mát được dọn ra trên một khay bằng gỗ, bằng mây đan hay bằng thủy tinh với một con dao, đầu mũi dao nhọn cong xuống để ghim lấy miếng phó mát khi được cắt xong. Thường thuờng trên khay phó mát ít khi người Pháp để chung bơ vào, nhưng cũng không phải là điều cấm kỵ, đôi khi vẫn có người để miếng bơ chung với phó mát. Vì là một loại tráng miệng nên khay phó mát có đủ loại xuất hiện vào phút chót. Cuối bữa ăn, tách cà phê không bao giờ được dọn lên bàn ăn, mà chỉ dọn ra nơi phòng khách. Chủ nhà mời cà phê khách, cũng không bao giờ để muỗng sẵn trong ly cà phê. Khi cầm tách cà phê, người khách được mời, cầm đĩa ở dưới với tay trái, tách cà phê tay phải. Sau màn cà phê, nước trái cây được đem ra, đó là dấu hiệu cho biết đến lúc chuẩn bị để chia tay .

Còn bữa ăn tiếp tân của những nhân vật quan trọng thì sao? Nó cũng tương tự nhưng hơi khác một chút về cách dọn ăn. Một bữa ăn trang trọng đòi hỏi khăn trải bàn trắng và những khăn nhỏ cho khách cũng màu trắng. Trong những bữa ăn quan trọng của các chính khách, khăn bàn chỉ được dùng một lần nên không cần đồ gác dao, nĩa. Trong bàn có ba lọai đĩa: lọai thứ nhất lõm nhiều, dùng để ăn súp, loại thứ nhì bằng phẳng, dùng để ăn món khai vị và những món chính, loại thứ ba cũng bằng phẳng nhưng nhỏ hơn, dùng để ăn phó mát và thức ăn tráng miệng. Thường thường những đĩa này hình tròn, nhưng cũng có những hình dáng khác biệt, mới hơn. Đĩa lõm ăn món súp luôn luôn để trên đĩa bằng. Đối với bữa ăn tiếp tân quan trọng, không bao giờ để chồng lên nhau quá ba đĩa.

Trong những bữa ăn trịnh trọng cần tối thiểu một đến hai người hầu bàn. Người hầu bàn phải ăn mặc sạch sẽ. Phụ nữ mang yếm trắng, váy đen, chemise trắng, còn đàn ông mặc áo veste trắng, quần đen, họ phải giữ im lặng lúc hầu bàn. Tay mặt để sau lưng, họ sử dụng tay trái đem đĩa thức ăn trên một cái khăn, đến phía bên trái của mỗi thực khách, nhưng lúc dọn dẹp dao, nĩa trên bàn thì phía bên tay phải khách, cho nên người sành điệu ăn uống, họ biết người hầu bàn sắp đến bên trái hoặc bên phải của họ tùy lúc đem đĩa đến hay dọn đĩa đi. Món ăn nóng được dọn trên những đĩa được hấp nóng trước. Chai rượu chát khi mời khách, người hầu bàn phải cầm ngay ở giữa chai để rót, không bao giờ cầm đầu chai hoặc đáy chai. Rót rượu một cách chậm rãi, nhẹ nhàng không tiếng động, và miệng chai phải kề gần sát ly; ly rượu không bao giờ được đổ đầy (để ly rượu được tỏa hương). Khi rót xong, xoay chai rượu một vòng với cổ tay để tránh giọt rượu cuối rơi xuống khăn bàn, và nếu là rượu qúy, cần cho thực khách biết tên rượu và năm tuổi của rượu, để cho người thực khách ý thức hơn khi thưởng thức. Hầu bàn chỉ phục vụ rượu, còn nước uống khách thường tự rót. Trước khi uống rượu đỏ, mở nút chai rượu ra trước khoảng 30 phút để hòa nhiệt độ rượu với nhiệt độ không khí thì lúc đó rượu mới tỏa ra tất cả hương vị của nó. Nhiệt độ lúc mở giữa 15 và 18 độ C, tránh để rượu đỏ bên lò sưởi lúc mở ra. Rượu nho trắng thường được uống lạnh. Còn những chai rượu chát đỏ ngon, có tuổi già, phải mở nút hai giờ trước khi uống. Không bao giờ pha nước hoặc bỏ nước đá vào ly rượu chát đỏ.

Trong những bữa ăn trịnh trọng, ly nước được rót trước khi khách vào ngồi. Người sành điệu dùng mỗi món ăn, một loại rượu chát đỏ khác nhau. Nói chung rượu chát đỏ, chẳng hạn như Bordeaux thường dùng kèm với thịt đỏ, tùy theo loại thịt mà dùng rượu với nồng độ khác nhau. Không bao giờ uống rượu đỏ với artichaut hay với nghêu, sò. Họ không uống rượu trắng có vị ngọt (doux-vin blanc liqueur) khi dùng món cá và đồ biển mà phải uống rượu chát trắng loại không ngọt (sec) rất lạnh (giữ lạnh giữa 5 và 8 độ C). Trong khi dùng món Caviar (trứng cá) hay Saumon sấy khô bằng khói thì được dùng với rượu Vodka. Còn Champagne được uống lúc khai vị dùng cho tất cả trong các buổi tiệc, và phải được ướp lạnh trong một sô đá chung quanh, cổ chai được quấn một khăn trắng. để thấm những giọt rượu dư khỏi rơi xuống bàn. Khách không cầm ly để người hầu bàn rót rượu, mà phải để ly trên bàn, khi rót xong mới cầm lên. Người Pháp rất lịch sự không bao giờ rời bàn với ly rượu còn đầy hoặc còn phân nửa.

Thực đơn và bảng ghi tên những thực khách tham dự chỉ dành cho những buổi ăn quan trọng mà thôi. Bảng ghi tên từng thực khách được để gần các ly. Ly để dùng trong bàn tiệc, tối thiểu hai ly cho một người, một để uống rượu và một để uống nước. Còn buổi tiệc quan trọng thì ba ly. Ly được đặt theo thứ tự, từ trái qua phải, từ lớn đến nhỏ (ly để uống nước lớn

hơn ly rượu đỏ, ly rượu đỏ lớn hơn ly rượu trắng). Ly nước đặt đầu tiên, kế đến là ly rượu chát đỏ, sau đó là ly rượu chát trắng, uống rượu champagne là một ly khác nữa (nếu có) thì để sau cùng. Có những loại nĩa để dùng khi ăn cá hay thịt. Lọai nĩa nhỏ hơn dùng để ăn món cá, chỉ có ba răng cưa thôi, nằm bên trái hàng đầu, loại nĩa bình thường dùng để ăn thịt cũng nằm bên tay trái kế bên cạnh đĩa, còn dao để cắt cá, lưỡi dao mỏng bề ngang dẹp, nhưng ngắn hơn lọai dao bình thường luôn luôn cùng với muỗng nằm bên tay mặt.

Để đạt được phong cách như một người Pháp sành điệu trong vấn đề ăn uống là cả một nghệ thuật. Chính vì những nét văn hóa ẩm thực độc đáo này mà năm 2010, bữa ăn Pháp đã được Unesco công nhận là di sản văn hóa phi vật thể.

2.1.3.3 Rượu vang và các đồ uống có cồn khác

Nước Pháp nổi tiếng khắp thế giới với những loại rượu vang và champagne sủi bọt tuyệt hảo. Có một số vùng sản xuất rượu vang chính, mỗi vùng lại có một loại vang độc nhất vô nhị của riêng mình. Hình dáng vỏ chai rượu vang thường mách cho khách sành điệu biết vang này được làm ở đâu: Burgundy, Bordeaux, Alsace, Provence hay Thung lũng sông Rhône. Thời điểm đóng vang vào chai có ý nghĩa rất quan trọng bởi vì sự thay đổi của các điều kiện thời tiết luôn ảnh hưởng đến hương vị của trái nho. Giá cả cũng rất khác nhau tùy theo từng năm. Loại vang đắt nhất giá lên đến hàng trăm đô la một chai, nhưng loại vang thường thì cũng không đắt lắm. Một số loại vang phải để lâu uống mới ngon, nhưng chai vang phải để nằm yên trong nhiều năm. Một số loại vang khác có thể uống sớm. Nhiều trang trại trồng nho có những hầm rượu vang rất lớn, và họ thường mời mọi người nếm vang ngay trong hầm rượu của mình. Bởi vì rượu vang quá quan trọng cả về phương diện kinh tế cũng như danh dự và uy tín của nước pháp, nên chính phủ luôn kiểm tra ngành này để đảm bảo chất lượng của vang Pháp. Những nhãn hiệu vang với những chữ "A.O.C" in trên nhãn cho biết rằng loại vang này đã được chính phủ chính thức chấp thuận. Pháp cũng sản xuất bia và rượu táo. Những thứ đồ uống khác, gọi là Apéritif để uống trước bữa ăn. Rượu Pernod và Pasti có hương hồi và được nhiều người ưa thích. Sau bữa tối, những loại brandy như Armagnac và Cognac rất hay được người ta mang ra uống. Nước Pháp là một trong những quốc gia Châu Âu có lịch sử lâu đời nhất về sản xuất rượu nho. Rượu vang Pháp nổi tiếng khắp thế giới với tên tuổi của các loại rượu tuyệt hảo, xuất xứ từ các vùng sản xuất rượu lâu đời như Bordeaux, Burgundy, Alsace, Provence hay Thung lũng sông Rhône. Mỗi loại rượu được sản xuất tùy theo đặc điểm khí hậu của từng vùng, theo từng chủng loại nho, từng công thức chế biến, lưu trữ rượu riêng biệt và trong đó có cả sự nâng niu, chăm chút của những người sản xuất rượu. Chính những yếu tố đó tạo nên sự khác biệt nổi bật của các loại rượu Pháp.

a/ Lịch sử

Rượu vang Pháp bắt nguồn từ miền Nam nước Pháp vào thế kỷ thứ 6 trước Công Nguyên –thời Hy Lạp đóng chiếm. Nghề trồng nho bắt đầu phát triển ở thành phố Marseille – thuộc địa của người Hy Lạp. Đế Chế La Mã đã cho phép những vùng ở phía Nam nước Pháp sản xuất rượu. Thánh Martin of Tours (316 – 397) đã tham gia tích cực truyền bá đạo Cơ Đốc Giáo và nghề trồng nho. Trong suốt thời Trung Cổ loạn lạc, những thầy tu đã có công giữ gìn các ruộng nho và kỹ thuật làm rượu. Các tu viện có sự bảo hộ cao, nguồn lực lao động dồi dào để sản xuất rượu vang cho những dịp lễ và nhờ nó tăng thêm thu nhập đáng kể. Trong thời kỳ đó, những ruộng nho lớn thường thuộc về các nhà thờ thiên chúa giáo và rượu của họ luôn được coi là rượu cao cấp. Sau này, giới quý tộc mở rộng thêm diện tích trồng nho. Tuy nhiên, cuộc cách mạng Pháp đã lãnh đạo phong trào tịch thu bớt ruộng đất của nhà thờ, giới quý tộc chia cho nhân dân. Chính vì lý do này, sản lượng nho cũng tăng lên. Mặc dù thời đó Bordeaux đã xuất khẩu rượu nhưng mãi đến năm 1850 hầu hết rượu của Pháp vẫn chỉ phục vụ cho nhu cầu nội địa. Do sự phát triển của ngành đường sắt và đường bộ, chi phí vận chuyển giảm nhờ đó mà lượng rượu xuất khẩu cũng tăng lên đáng kể.

b/ Phân loại rượu vang Pháp

❖ *Rượu vang đỏ:*

Là rượu được làm từ nhiều giống nho đỏ (hoặc đen) khác nhau. Hầu hết ai cũng biết điều đó nhưng không mấy ai biết rằng nước ép từ thịt nho là nước hoa quả không màu. Màu của rượu phụ thuộc vào màu của vỏ nho và thời gian vỏ nho tiếp xúc với nước ép nho. Ngâm vỏ nho trong nước ép nho không chỉ để lấy màu mà còn để vỏ nho chiết xuất ra chất tannin. Tannin là chất làm cho rượu đỏ phong phú hương vị hơn rượu trắng. Rượu đỏ trẻ thường chứa nhiều tannin. Theo thời gian tannin giảm bớt và hòa quyện hài hòa với các thành phần khác của rượu. Và đó cũng chính là lý do tại sao rượu đỏ thường để ủ lâu hơn rượu trắng.

❖ *Rượu vang trắng:*

Hầu hết rượu trắng đều được làm từ các giống nho trắng khác nhau. Màu của rượu trắng không hoàn toàn là màu trắng mà còn có màu vàng, vàng rơm, vì màu sắc của rượu trắng phụ thuộc vào màu của vỏ nho. Một số loại rượu trắng được làm từ nho đỏ. Có thể đặt ly rượu trước tấm phông trắng để thấy rõ màu rượu đậm hay nhạt, hoặc cầm ly rượu nghiêng nhẹ, cho một ít rượu tràn lên thành ly. Màu rượu càng đậm có nghĩa rượu càng ngon, càng đậm đà. Rượu vang ngon là mùi trái cây thơm mát.

Ngửi mùi rượu vang là bước chuẩn bị cho việc nếm rượu. Khi nếm, hãy nhấp từng ngụm nhỏ, giữ một ngụm nhỏ trong miệng, rồi dùng lưỡi đưa qua đưa lại. Phần ngọt của rượu sẽ được phát hiện nhờ đầu lưỡi, phần chua được phát hiện cạnh lưỡi, phần đắng được phát hiện

bởi phần cuống lưỡi. Cảm giác đầu tiên khi uống bao giờ cũng là ngọt, sau đó là chua và sau cùng là đắng.

❖ *Champagne*

Chữ Champagne có ý nghĩa vui vẻ, hạnh phúc, phấn khởi. Champagne được tạo ra từ loại nho đặc biệt (Chardonnay 24% và Pinot Noir 76%) tại các vùng trồng nho nổi tiếng của nước Pháp thuộc miền Champagne như bình nguyên Montagne de Reims Epernay nằm về phía đông bắc Paris. Riêng các thùng gỗ đựng rượu nho có một hệ thống nắp đặc biệt, mở ra đóng vào phù hợp với thời gian đủ cho khí CO2 thoát ra mà không cho các loại khí khác xâm nhập. Khi nho lên men, người ta trộn thêm đường, sau đó đóng nút chai, đặt ngược đầu và ủ vào hầm kín, từ 5 đến 6 năm mới đem ra thị trường tiêu thụ.Rượu Champagne gồm 3 loại chính: Brut: rượu chua, thường dùng khai vị. Demi-sec: hơi chua, dùng khai vị hoặc dùng suốt bữa ăn, uống ban ngày. Champagne ngọt: uống kèm lúc ăn tráng miệng hoặc uống sau bữa ăn.

❖ *Cognac*

Là loại rượu mạnh được sản xuất tại vùng Cognac, Pháp. Loại rượu này được chưng cất từ rượu vang làm bằng nho trắng. Sau khi cất, rượu được trữ trong thùng gỗ sồi ít nhất hai năm hoặc lâu hơn, để rượu được trộn lẫn với chất nhựa sồi trong thùng, làm nên đặc trưng của Cognac, nếu thấy rượu đủ già thì chuyển sang những thùng rượu cũ (mà chất tanin, tinh dầu, trong gỗ đã mất hết) hoặc thùng lớn bằng thuỷ tinh hay thép đặc biệt không rỉ, để rượu giữ nguyên chất lượng không đổi nữa. Sau khi rót rượu, hãy để yên chừng 10 phút rồi mới bắt đầu thưởng thức. Đây là loại rượu mạnh 40 độ, vì vậy bạn không nên ngửi rượu quá lâu, điều này có thể gây tê liệt khứu giác của bạn. Bạn nên nhấp một hoặc hai giọt rượu rồi để trên lưỡi và giữ chúng ở đó. Rượu Cognac ngon sẽ lan tỏa ra khắp miệng của bạn từ giọt nhỏ. Bằng cách này bạn sẽ tránh được độ gắt của cồn mà vẫn cảm nhận được toàn bộ hương vị của rượu.

c/ Cách thưởng thức rượu vang

Khi dùng rượu vang với thực phẩm, cần lưu ý rượu vang đỏ uống tốt nhất với thịt đỏ, khi dùng hải sản và thịt gia cầm thì lựa chọn tốt nhất là rượu vang trắng. Với món cá hơi tanh, thịt mềm, nên chọn vang trắng có vị chua nhẹ. Còn những món ăn được chế biến từ thịt màu đỏ, nhất là những món quay, nướng thì vị nồng chát của vang đỏ lại rất phù hợp. Nếu món chính là thịt bò, cừu thì lựa chọn đúng nhất là vang đỏ, nên dùng các dòng có vị chat nhiều như Cabernet Sauvignon, Pinot Noir hoặc các dòng vang đỏ của Italy. Nếu món chính là hải sản, chọn vang trắng có độ chat cao. Thịt lợn, gia cầm, các đồ ăn không có nhiều gia vị đậm như luộc, hấp cũng nên dùng rượu trắng. Các món quay, nướng như sườn cừu nướng, thịt dê

xiên quay cả con thường được tẩm rất nhiều rau thơm và gia vị để át mùi ngấy. Nên chọn vang đỏ. Tuy nhiên, việc chọn vang trắng hay đỏ không hoàn toàn mang tính bắt buộc. Nhưng những người sành ăn uống đã đúc kết kinh nghiệm và đưa ra một vài lựa chọn cho bạn. Với các món ăn được chế biến từ cá, tôm hùm, cua… bạn nên dùng vang trắng chát hoặc hơi chát (ví dụ rượu vang trắng vùng sông Loire). Các món ragu, rô- ti hoặc thịt nướng, bạn hãy dùng vang đỏ hơi đậm (vang đỏ vùng sông Loire, vàng Bordeaux nhẹ…) Với món ngan ngỗng của Pháp, rượu vang trắng có vị rất ngọt, nhưng là lựa chọn phụ hợp nhất dành cho bạn. Vang Rose' thường được dùng vào mùa hè, cho những bữa ăn ngoài trời. Khi uống loại rượu vang này, bạn nên ướp cho thật lạnh.

Khi thưởng thức rượu vang, cần phải nhấm nháp từ từ để cảm nhận sự dịu ngọt của nó. Thưởng thức rượu vang cũng là một nghệ thuật, một niềm đam mê. Ai cũng có thể uống thức uống này, nhưng để nếm và cảm nhận được những đặc điểm khác nhau của vang, bạn cần có thời gian luyện tập. Cầm ly rượu vang, người sành rượu vang sẽ sử dụng nhiều giác quan để thưởng thức thật chậm rãi, từ màu sắc cho đến hương vị.

- Ngắm: Rượu được rót ra tối đa không quá ½ ly. Rượu phải được rót vào trong một cốc thủy tinh mỏng trong veo để có thể quan sát màu sắc, độ đặc cũng như độ kết dính của rượu. Với những loại vang đỏ cao cấp để lâu năm, chất lượng vẫn hoàn hảo (loại này rất hiếm và rất đắt) thì thường có màu đỏ nâu. Những loại thông dụng và ít năm hơn thường có màu đỏ ruby. Người mê rượu vang luôn có cảm giác hứng thú ngay từ khi rót rượu vào ly, ngắm nghía độ trong của rượu cũng như sự thay đổi màu sắc dưới ánh sáng. Bạn có thể đặt ly ruọu trước tấm phông trắng để thấy rõ màu rượu đậm hay nhạt, hoặc cầm ly rượu nghiêng nhẹ, cho một ít rượu tràn lên thành ly.
- Lắc nhẹ: Xoay nhẹ chân ly để đảo rượu lên và hít nhẹ để cảm nhận được hương thơm của rượu , lắc nhẹ cho rượu sóng sánh lên thành ly để quan sát kỹ hơn độ kết dính và giúp ta cảm nhận đầy đủ nhất bước tiếp theo.
- Ngửi mùi vị: Sau khi rượu vang được lắc nhẹ sánh lên thành ly và từ từ trôi xuống, bạn hãy ghé mũi vào miệng ly để ngửi và cảm nhận hết những hương vị đặc trưng và hoàn toàn thiên nhiên chỉ có ở rượu vang. Có thể bạn sẽ ngửi thấy mùi khói từ thùng ủ rượu làm từ gỗ sồi được hun khói; mùi khói, mùi nho, táo hay một loại quả nào đó. Đó là do rượu vang được làm 100% từ nho, được lên men tự nhiên của chính nó và phần lớn được làm thủ công. Điều đó cũng khiến việc thưởng thức rượu vang thú vị hơn vì những hương vị thân thuộc nhất của tự nhiên lắng đọng trong rượu . Tuy nhiên, hãy chọn không gian trong lành, không khói thuốc, mùi nước hoa quá nồng hay mùi thức ăn ngào ngạt để việc cảm nhận mùi. Rượu vang ngon là mùi trái cây thơm mát.

- Nếm: Sau khi nhận biết hương vị, bạn bắt đầu cảm nhận rượu vang bằng vị giác. Hãy để một chút không khí tràn vào miệng cùng với rượu vang, bởi như thế vị rượu sẽ đậm đà hơn rất nhiều. Nhớ là trong bước này, bạn chỉ ngậm một chút rượu trong vòm miệng thôi nhé , bạn hãy nhấp từng ngụm nhỏ, giữ một ngụm nhỏ trong miệng, rồi dùng lưỡi đưa qua đưa lại. Phần ngọt của rượu sẽ được phát hiện nhờ đầu lưỡi, phần chua được phát hiện cạnh lưỡi, phần đắng được phát hiện bởi phần cuống lưỡi. Cảm giác đầu tiên khi uống bao giờ cũng là ngọt, sau đó là chua và sau cùng là đắng.
- Nhấm nháp: Từ từ mở mắt trong tư thế hơi ngả đầu, bạn có thể cảm nhận, đánh giá được hương vị của rượu vang còn đọng lại sau khi uống. Có thể là vị chát nhẹ, chát nồng hơn hay cũng có thể là vị ngọt khó tả, thoảng nhẹ không thể nắm bắt. Và cũng chỉ trong bước này, bạn mới thấy hương vị mật ong hoặc vani trong một số loại rượu. Đôi khi, trong những tiệc nếm rượu, bạn sẽ bắt gặp hình ảnh một người sành rượu mắt lim dim, ngửa cổ ra phía sau. Đừng ngạc nhiên bởi đó là một cách để cảm nhận hương vị rượu vang tốt nhất, hãy để cho những giọt rượu từ từ lan tỏa khắp lưỡi trước khi trôi vào cuống họng.

Tránh dùng rượu vang chung với nước, trái cây, salad và chocolat. Giấm trong món salad và chocolat được coi là kẻ thù của thức uống này. Không bao giờ được pha nước đá vào rượu vang, dù vang trắng hay vang đỏ.

2.1.4 CÁC MÓN ĂN ĐẶC TRƯNG CỦA PHÁP

2.1.4.1 Phô mai (fromage)

a/ Phô mai Camembert:

Camembert được mệnh danh là vua phô mai (phó mát) của Pháp. Người Pháp không chỉ ưa chuộng món này mà ngay cả người nước ngoài khi đã thưởng thức rồi thì không sao quên được, thậm chí có nhiều người còn nghiện cả hương vị của nó nữa. Mặc dù rất nổi tiếng và được sản xuất ở nhiều nơi nhưng không ở đâu ngon bằng vùng Normandie của Pháp. Camembert là 1 loại phô mai làm từ sữa bò tươi để lên men. Thời gian để thường là 3 tuần. Việc chọn lựa Camembert cũng là cả 1 nghệ thuật. Ngoài việc lựa chọn thương hiệu ra, người mua còn phải có mắt tinh tường trong việc nhìn sản phẩm. Lớp da bên ngoài của camembert phải có màu bạc hoặc hơi vàng nâu, bề mặt phải trơn bóng, có những vết rạn nâu nhỏ, ngửi mùi phải nhẹ, thơm vị phô mai. Nhiều người cứ nghĩ rằng phô mai Pháp rất hôi, khó ngửi, nhưng bạn không biết đó không phải là loại ngon, hoặc đã để lâu vượt qua thời hạn chín tới của camembert. Camembert ngon là khi đạt độ chín vừa phải, bên trong mềm và béo. Bảo quản camembert cũng rất đơn giản, chỉ để trong tủ lạnh nhiệt độ từ 4 đến 8 độ C là được. Camembert được dùng làm rất nhiều món ăn trong ẩm thực Pháp kể cả làm món tráng miệng.

Nổi tiếng phải kể đến Camembert nướng trong lò, camembert áp chảo, camembert rô-ti, hay camembert pané.

b/ Phô mai xanh Roquefort:

Nổi tiếng nhất trong các dòng phô mai Pháp là loại phô mai xanh Roquefort, mùi rất nồng, nhưng khi đã quen lại rất dễ ghiền, còn gọi là "sầu riêng của thế giới phô mai". Phô mai Roquefort, tiếng Anh còn gọi là phô mai Rochefort, là một loại phô mai làm từ sữa cừu có màu xanh, xuất phát từ miền Nam nước Pháp, cùng với các loại phô mai như phô mai Bleu d'Auvergne, phô mai Stilton và phô mai Gorgonzola trở thành một trong những loại phô mai xanh hảo hạng nhất thế giới. Mặc dù có nhiều loại phô mai khác nhau, thế nhưng Luật phô mai châu Âu đã tuyên bố rằng chỉ những loại phô mai được chế biến trong các hang động thiên nhiên Combalou thuộc vùng Roquefort-sur-Soulzon mới xứng danh mang tên gọi là phô mai Roquefort. Phô mai Roquefort có màu trắng, thơm, giòn và hơi ướt, trên bề mặt phô mai có những đường gân màu xanh lá cây đặc trưng.

Hình B2.1*: Phô mai Camembert*

Hình B2.2: Phô mai xanh Roquefort

2.1.4.2 Món gan ngỗng béo (foie gras)

Gan ngỗng béo là một trong những tinh hoa ẩm thực có một không hai của Pháp. Đây là một trong những món ăn đặc sản của đất nước xinh đẹp này. Thoạt nghe tên người ta nhầm tưởng nó rất béo và nhiều năng lượng. Tuy nhiên, loại gan ngỗng này chứa nhiều acid béo không bão hòa và được khuyên dùng bởi nó có thể hạ tỷ lệ cholesterol xấu.

Pháp là nước tiêu thụ và sản xuất món gan ngỗng béo lớn nhất thế giới. Món ăn này nổi tiếng toàn cầu và phổ biến mạnh ở các quốc gia châu Âu và Mỹ. Nhu cầu tiêu thụ gan béo trên toàn nước Pháp là gần 20.000 tấn/năm. Những con ngỗng được nuôi bằng cách nhồi nhét ăn quá nhiều hạt bắp khô để có được bộ gan to. Người ta nuôi ngỗng ở trang trại theo một chế độ nghiêm ngặt, đặc biệt là giai đoạn cho ăn vỗ béo trong hai tuần vào tháng thứ ba, nhờ đó, gan sẽ sản sinh ra mỡ. Gan ngỗng nổi tiếng nhất được sản xuất ở vùng Périgord – Tây Nam nước Pháp.

Ở Pháp, lễ Noel và năm mới là lúc người dân tiêu thụ Gan béo nhiều nhất. Gan ngỗng béo có thể ăn cùng với bánh mì nướng, và có thể đi chung với một dạng mứt ngọt như mứt trái sung, hoặc trái pomme (táo), và thường thì đi chung với các loại rượu trắng ngọt (vin blanc

liquoreux) như rượu Sauternes. Gan béo tuyệt hảo bởi lớp bơ béo đặc trưng có trong gan ngỗng. Người ta đã chế biến gan ngỗng thành rất nhiều món ăn ngon và lạ. Món thường được biết đến là món patê gan ngỗng (Terrine) danh tiếng. Patê gan ngỗng mang màu nâu sáng và có phần mỡ màng hơn so với các loại patê khác nhờ một lớp viền mỡ vàng ươm óng ánh. Patê ngọt, mát và thanh tao chứ không mặn, không hăng mũi. Vẫn là vị ấm và nồng nàn đặc trưng của gan động vật nhưng không ngậy như các loại patê gan heo, patê thỏ, patê tiêu xanh. Món ăn này ngon nhất chỉ đơn giản là dùng kèm với loại bánh mì đặc ruột, được nướng qua để lớp mặt se lại, phía ngoài có độ giòn nhẹ nhưng không cứng, phần ruột vẫn xốp mềm. Cũng có thể dùng bánh mì sandwich nướng vàng hai mặt. Điều quan trọng là đừng dùng patê gan ngỗng theo kiểu đè phết thật mạnh lên bánh mì như các loại patê khác mà nên cắt thành lát nhỏ rồi đặt lên miếng bánh mì và thưởng thức từ từ, bởi vị ngon của gan ngỗng nằm ở chỗ phải được thưởng thức cho vẹn nguyên. Món ngon nổi tiếng khác là Gan ngỗng tươi áp chảo. Đây là một món ăn tinh tế hoàn toàn nhờ hương vị tự nhiên mà trở nên độc đáo. Vì vậy mà tay nghề chế biến của đầu bếp cũng được đòi hỏi cao. Cách chế biến món gan ngỗng được xem là kỳ công hàng bậc nhất trong các loại thực phẩm. Khi áp chảo, lửa phải canh thật chính xác bởi quá nóng thì gan sẽ bị cháy và mất mỡ dẫn đến không còn độ béo, còn thiếu lửa thì gan không chín tới, mùi tanh rất khó ăn. Miếng gan phải được trở đều sao cho hai mặt vừa vàng sậm, hơi giòn, nhưng bên trong vẫn mềm mại, ăn với xốt giấm đen (xốt được làm bằng giấm Balsamic, cô đặc lại còn một phần mười, sau đó tiếp tục nấu với rau húng quế, húng lủi). Món gan ngỗng thường được dùng với xốt dâu.

Thưởng thức gan ngỗng phải từ tốn để cảm nhận vị béo và mùi thơm của gan như tan dần trên đầu lưỡi một cách nhẹ nhàng, quyến rũ đến lạ lùng. Một vị béo nhẹ phảng phất, không gắt, không hăng, trôi lững lờ xuống cổ mà không có cảm giác ngậy. Cùng với nước xốt thơm thoang thoảng, điểm chua nhẹ và the the ẩn chứa từ húng quế, húng lủi, miếng gan ngỗng bỗng trở nên nồng nàn, xóa tan được dư vị tanh đặc trưng của gan động vật còn vương lại. Giới đầu bếp ngày nay còn biến tấu gan ngỗng thành những món nước xốt và soup độc đáo. Đây cũng là cách tận thu những phần gan vụn, xay nhuyễn và kết hợp cùng kem béo và các nguyên liệu khác. Tương tự các món soup Âu khác, soup gan ngỗng cũng thường phải có lát bánh mì chấm kèm mới thấy hết sự ngon miệng.

Ẩm thực Pháp phối hợp tinh tế giữa thức ăn và rượu vang: uống giúp ăn thăng hoa trọn vẹn, ăn giúp uống phát huy tiềm năng. Người Pháp có câu: Foie gras come with Sauterne (gan ngỗng phải dùng kèm rượu Sauterne). Sauterne là loại rượu vang trắng làm từ quả nho để chín nẫu trên cành, độ đường kết tinh cao nên khi làm ra, rượu ngọt lừ, sóng sánh thơm mùi mật ong. Thưởng thức Foie gras phải nhấm nháp chút rượu Sauterne mới gọi là người

sành ẩm thực. Nguyên liệu làm gan ngỗng béo cần có gan ngỗng fois gras, rượu trắng loại nhẹ và hơi ngọt (sauternes, monbazillac), Armagnac hay Cognac, muối, tiêu, quatre-épices, đường.

Cách làm: Gan được rửa sạch, dùng đầu mũi dao nhọn tách bỏ những gân bám vào, hay những miếng gan đã bị mật làm nhoè ra màu xanh. Trộn chung vào một cái tô nhỏ: muối, tiêu, ngũ vị và đường. Cho gan vào một cái dĩa sâu và rắc muối gia vị đã chuẩn bị trong cái tô nhỏ , sau đó chế các loại rượu vang trắng và Armagnac vào. Ướp trong 6 giờ, quay hai lần. Có thể để vào tủ lạnh cách đêm, cho rượu và gia vị thấm vào gan thì ngon hơn. Chọn một cái khuôn bằng sành hay bằng thủy tinh (terrine), có nắp. Cho gan vào, bật lò nướng với nhiệt độ số 8 (240 ° C). Đặt terrine vào vỉ nướng, cho nước vào ngập khoảng 2/3 terrine, khi nước sôi, canh thời gian và nhiệt độ thích hợp tùy miếng gan lớn hay nhỏ. Khi terrine đã chín lấy ra lấy bớt chất mỡ đóng trên mặt, đậy nắp terrine cho gan chặt, để 1 giờ ở nơi mát mẻ cho terrine nguội. Sau đó để khoảng 12 giờ trong tủ lạnh trước khi dùng,

2.1.4.3 Sườn cừu nướng

Cùng với khoai tây, xốt cherry anh đào và một ít rượu Porto, món sườn cừu nướng kiểu Pháp luôn khiến cho thực khách khó quên bởi hưởng vị độc đáo của nó. Sườn cừu sau khi sơ chế, ướp gia vị, đem rán đến độ chín vừa ý. Khoai tây luộc chín và nghiền nhỏ, đóng thành khuôn và được bày giữa đĩa ăn. Nước xốt thơm lừng với một chút mùi vị của hành tây thái nhỏ, mùi thơm thanh của cherry anh đào tươi. Điểm đặc biệt trong món sườn cừu nướng Pháp chính là sự hòa quyện trong nước xốt vị ngọt thú vị của rượu Porto, một loại rượu ngọt của Pháp.

Hình B2.3: Pa tê gan ngỗng

Hình B2.4: ***Sườn cừu nướng kiểu Pháp***

2.1.4.4 Hào sống (huître)

Hàu sống, là món ăn rất được ưa thích tại Pháp. Hàu là loại hải sản có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều protein, vitamin, sắt và các vi chất dinh dưỡng khác. Hàu sau khi khui vỏ, vắt chanh vào ăn sống hoặc pha với giấm ngâm hành hương hay cầu kỳ hơn với một ít ớt bột và vài giọt nước cốt quýt hoặc cam sành. Đặc biệt, khi đến với vùng Bretagne, bạn sẽ có dịp

thưởng thức món hàu Cancale nổi tiếng, thịt hàu Cancale dày và khi ăn dậy lên mùi mặn của muối Iốt, khi ăn xong đọng lại dư vị thơm ngon đặc biệt của hạt dẻ noisette.

2.1.4.5 Các loại bánh

a/ Bánh mì Pháp

Bánh mì Pháp hay nhiều nơi còn gọi là bánh mì Baguette là loại bánh mì có nguyên gốc xuất xứ từ bánh mì Vienne của Áo. Bánh mì này được người Pháp tiếp nhận và cải tiến từ thế kỷ 19. Loại bánh mì này có chiều dài hơn chiều rộng nhiều, ổ bánh mì Pháp thường rộng 5 đến 6cm, và dài đến 1m, nó thường nặng chỉ 250g. Những người dân Pháp theo xu hướng ưa chuộng phong cách cổ điển thường dùng bữa sáng với những miếng bánh mì quét mứt và ngâm vào cà phê hay chocolat nóng.Bánh mì Baguette còn thường được dùng kèm với paté, xốt mayonnaise, một ít pho mát và một ly rượu vang cho một bữa tối đơn giản. Nhiều nơi đều gọi chung bánh mì Pháp là Baguette, nhưng khi đến Pháp, bạn sẽ được biết thêm nhiều hơn về các loại bánh mì Pháp khác như bánh mì Bâtard, bánh mì Flute, bánh mì Ficelle, bánh Brioche.

b/ Bánh Macaron

Macaron là một món bánh ngọt tráng miệng của Pháp, xuất hiện từ cuối thế kỉ 18, do hai nữ tu người Ý sang định cư mang theo công thức làm bánh. Đến đầu thế kỷ 20, một chủ tiệm bánh tại Paris đã nảy sinh ý tưởng thêm kem vào giữa hai lớp bánh, tạo nên một món bánh Macaron hiện đại và độc đáo. Bánh Macaron có nguyên liệu chính là bột hạnh nhân, đường và lòng trắng trứng. Lớp bánh phía ngoài giòn tan, ở giữa là lớp nhân dẻo mềm thơm ngọt với nhiều hương vị thơm ngon như dâu, cam, quế, chanh, chocolate, hạnh nhân… Macaron là loại bánh ngọt rất phổ biến tại kinh đô Paris, hàng năm, các nghệ nhân làm bánh nổi tiếng thường tập trung về Paris tham gia hội thi chọn ra người làm bánh Macaron ngon nhất. Nguyên liệu làm Macaron gồm lòng trắng trứng gà, bột hạnh nhân, đường bột, đường cát, màu thực phẩm hay bột cacao hay sirop tạo màu mùi tùy thích.

Thực hiện: Bột hạnh nhân, đường bột cho vào máy xay xay nhuyễn. (nếu không xay thì có thể rây bột hạnh nhân trước sau đó trộn với đường bột). Dùng máy đánh trứng đánh lòng trắng nổi bọt. Cho đường vào đánh bông. Cho màu, vani vào. Cho từ từ hỗn hợp hạnh nhân và đường đã xay vào. Dùng muỗng trộn đều theo vòng tròn kim đồng hồ, cho đến khi hết lượng bột. Cho vào túi bắt bông kem tạo hình tròn. Chờ bột nghỉ khoảng đến 2 giờ tùy theo thời tiết. Bật lò nướng 140 độ C trước 5 phút cho lò nóng. Cho khay bánh vào nướng 8 đến 10 phút tùy theo bánh to hay nhỏ. sau đó giảm nhiệt độ xuống và chờ bánh chín. Bánh chín chờ nguội dùng tay đẩy nhẹ khỏi giấy. Cách làm nhân có nhiều cách khác nhau tùy theo mùi

vị. Đơn giản nhất đó là đánh bông 50g bơ với 1 muỗng canh sirop dâu và chút nước cốt chanh (nhân màu hồng). Cho từng chút nhân vào bánh, ghép bánh lại. Cất vào tủ lạnh.

Hình B2.5: Bánh mì kiểu Pháp

Hình B2.6: Bánh Macaron

c/ Bánh Crêpes

Bánh Crêpes được tôn vinh như một món đặc sản của ẩm thực Pháp từ rất lâu. Từ những thành phần đơn giản như bột mì, trứng, sữa, được tráng trên một chảo phẳng. Ngoài thành phần cố định không thể thiếu là vỏ bánh tráng mỏng thì phần nhân bên trong bánh Crêpes được người Pháp biến tấu với nhiều thành phần chế biến khác nhau như thêm chút mứt, rượu rum, mật ong, hoa quả tươi tuỳ theo ý thích của người thưởng thức. Bánh crêpes mặn cũng hấp dẫn không kém. Cũng trên nền bánh bột dát mỏng, thay nhân ngọt bằng thịt hun khói, phô mai hay hải sản tươi ngon rồi thêm chút lá mùi thơm, cuốn lại, cũng cho ra một hương vị ngon lành. Bánh Crêpes mặn ngon bao giờ cũng được người Pháp cho vào miếng phô mai, như một chất kết dính, giúp bánh ôm trọn lấy nhân. Thức uống không thể thiếu khi thưởng thức crêpe là cidre, một loại rượu rất nhẹ làm từ táo, thơm thơm, ngọt ngọt. Nguyên liệu làm bánh crepe gồm: 125g bột mì, 3 trứng gà, 25cl sữa tươi, 1/2 muỗng súp đường nhuyển, 30g bơ hơ chảy ra hoặc 2 muỗng súp dầu, dầu để tráng chảo để tráng bánh, 1 chút muối, Vanille hoặc rượu rhum. Thực hiện: Đập 3 trứng gà đánh cho nổi với đường, sau đó để bột mì vào dánh cho đều, đổ sữa vào từ từ, vừa đổ sữa vừa quậy cho bột đừng bị óc trâu, sau cùng để muối, dầu, va ni vào (hoặc rượu rhum, hay rượu Grand Marnier). Đậy bột lại bằng một miếng vải, để chỗ ấm độ 1 hay 2 giờ. Để chảo lên trên lửa lớn, khi chảo đã nóng, để vào chút bơ, hoặc dầu tráng cho đều chảo, đổ bột vào chảo (như làm bánh xèo, nhưng bột tráng mỏng hơn bánh xèo). Tráng bánh mỏng chừng nào, bánh thì càng ngon, khi tráng xong, đậy nắp lại, thấy bánh vàng, trở bánh lại cho vàng hai bên. Rắc đường vào bánh, hay trét mứt trái cây hoặc để chocolat đã được nấu chảy.

Hình B2.7: Bánh Crepe ngọt

Hình B2.8: Bánh Crepe mặn

Ngòai một nền văn hóa lâu đời, những tuyệt tác do con người xây dựng hay do thiên nhiên hào phóng ban tặng, người Pháp còn tự hào về một nền ẩm thực có một không hai trên thế giới. Mỗi vùng, miền của nước Pháp có gu ẩm thực khá khác biệt. Miền Bắc chuộng bơ, kem và táo, miền Trung ưa thích pho mát, rượu cognac và vang trắng; phía Tây Nam có gan ngỗng béo và rượu Bordeaux. Riêng thủ đô Paris rất nổi tiếng với đặc sản cà phê. Pho mát cũng như rượu vang, là một thành tố không thiếu được trong bữa ăn Pháp. Ẩm thực Pháp nổi tiếng khắp nơi với các món ăn được chế biến lạ mắt, lạ miệng, kết hợp độc đáo rượu vào chế biến và thưởng thức các món ăn, góp phần làm đậm đà thêm hương vị của các món ăn Pháp. Ngày nay, trước nhịp sống dồn dập của xã hội công nghiệp, nghệ thuật ăn uống Pháp lùi bước trước những "món ăn liền". Nhưng nó vẫn còn nguyên vị trí truyền thống trong sinh hoạt bình thường, nhất là khi tiếp khách.

§2.2. ẨM THỰC Ý

2.2.1 LỊCH SỬ ẨM THỰC Ý

Người Ý cổ đã sớm biết sử dụng những kỹ năng xay bột ngũ cốc và lên men bánh mì, ép trái olive để làm dầu và đặc biệt là biết cô đặc sữa để làm phô mai, biết lên men nho để làm ra rượu vang và giấm. Gia vị muối cũng được người Ý cổ dùng để nêm thức ăn và bảo quản thực phẩm. Việc Christopher Columbus phát hiện ra Tân Thế giới có đóng góp vô cùng quan trọng cho văn hóa ẩm thực của đất nước này. Châu Mỹ đã ban tặng cho họ khoai tây, đậu, ớt, bắp, các giống gia cầm mới và trên hết là quả cà chua. Họ còn linh hoạt nhập khẩu các những loại nguyên liệu mà họ không có như các loại trái cây, rau quả và gia vị từ những nơi khác để biến hóa và làm cho chúng trở thành chuẩn mực trong chế độ ẩm thực Ý. Không dừng lại ở đó, người Italia không những biết phát triển các loại cây phù hợp với khí hậu Địa Trung Hải mà còn rất thành thạo trong việc chế biến các loại cây của vùng nhiệt đới. Cà phê là một minh

chứng cho sự khéo léo của họ. Từ những nguyên liệu thô của một xứ sở xa xôi, họ rang xay, hòa trộn và pha chế để tạo ra những thức uống đầy lôi cuốn.

Với lịch sử phát triển lâu dài cùng những biến cố của các giai đoạn đã qua, ẩm thực Italia cũng những sự khác biệt giữa các vùng miền tạo ra sự đa dạng và phong phú trong phong cách ăn uống. Trong nền văn hóa ẩm thực của quốc gia này, các đầu bếp thường dựa trên khẩu vị cá nhân và trực quan của họ hơn là dựa vào các công thức có sẵn nên sự khác biệt và những trải nghiệm ẩm thực luôn mới mẻ.[26] Ẩm thực Ý bắt đầu len lỏi và tạo sức ảnh hưởng vào thế giới từ khoảng cuối thế kỷ mười chín, khi cư dân Ý bắt đầu có sự di cư và hòa trộn. Ở mỗi nơi tới định cư, người Ý bắt đầu kinh doanh bằng cách mở các quán ăn hay nhà trọ có phục vụ ăn uống. Phải công nhận một điều rằng món ăn mang phong cach Ý thời kỳ này rất tuyệt vời rất hấp dẫn, nhưng để có thể thưởng thức được hương vị tuyệt vời này thì không phải bất kỳ tầng lớp nào cũng có cơ hội được một lần nếm thử. Nhưng ẩm thực Ý của ngày nay, thì dường như đã chinh phục toàn cầu, bằng chính sự chân thành, tiện dụng và sức hấp dẫn của chính nó.

Ẩm thực Italy đã phát triển qua nhiều thế kỷ cùng với những thay đổi của chính trị - xã hội và bị ảnh hưởng mạnh mẽ từ các nền văn hóa khác nhau như: Etruscan, Hy Lạp cổ, La Mã cổ đại, Byzantine, Do Thái…nên cũng đã có những đổi mới.

2.2.2 ĐẶC TRƯNG ẨM THỰC Ý

2.2.2.1 Đặc điểm chung

Đơn giản là nét đặc trưng của ẩm thực Italy. Một món ăn của họ thường chỉ có không quá mười loại nguyên liệu và đầu bếp chủ yếu dựa vào chất lượng của các thành phần mà không cần chuẩn bị cầu kỳ. Công thức nấu ăn thường là những sáng tạo rất riêng biệt của các đầu bếp với những kinh nghiệm có sẵn mà không hề tham khảo những công thức từ sách vở. Trái cây, rau, nước sốt, thịt, cá, khoai tây, gạo, bắp ngô, xúc xích và các loại pho mát là các thành phần nguyên liệu được sử dụng phổ biến.Tuỳ từng khu vực mà thành phần các nguyên liệu có sự khác nhau. Ẩm thực ở đây khác nhau một cách thú vị, trải dài từ vùng này đến vùng khác, mà ngay cả trong miền, thậm chí một vùng nhỏ cũng không giống nhau, dù cho các món ăn có chung một tên gọi. Và đó cũng chính là một trong nét đặc sắc của ẩm thực nước nước này.

Văn hóa Italia được xây dựng một phần trên những chiếc bàn ăn - nơi tụ tập cả gia đình, bạn bè và đồng nghiệp. Bữa ăn truyền thống của người Ý thường bắt đầu muộn hơn các nước khác và cũng kéo dài hơn. Bữa trưa thường vào khoảng 1 giờ chiều và bữa tối vào lúc 8 giờ

[26] http://www.mondo.vn/1/12/101/Lich-su-am-thuc-y-.html

tối hoặc trễ hơn. Đặc biệt, bữa ăn của người Italia rất chậm rãi, thong thả và bữa ăn thực sự là những thời khắc hưởng thụ khi họ lần lượt bưng ra từ món khai vị, một vài món chính với các loại mì, cơm, đến các món với cá, thịt, các món phụ với rau, salad và cuối cùng là món tráng miệng với hoa quả và bánh kem hay một tách cà phê. Mỗi bữa ăn của người Ý thực sự là một bữa tiệc lớn thịnh soạn. Miền bắc Ý tự hào là nơi có mức sống cao nhất cả nước với chế độ ăn uống giàu chất bổ dưỡng và phong phú với các sản phẩm như ngũ cốc, ngô, gạo, trái cây và sữa. Thịt chiếm ưu thế so với các loại hải sản, ở hầu hết các địa phương sử dụng bơ và mỡ như là các chất béo truyền thống. Miền Bắc nước Ý còn có thể gọi là một thiên đường cho những người yêu thích phô mai. Chế độ ăn uống ở miền Trung tuân thủ theo các tiêu chuẩn của vùng Địa Trung Hải là dựa vào dầu Olive, ngũ cốc và các sản phẩm theo mùa. Đóng vai trò như trung gian giữa miền bắc và miền nam, ẩm thực miền Trung có vị cay nồng. Gia cầm và thỏ được đánh giá cao và thịt heo chiếm ưu thế ở khắp mọi nơi. Còn ở miền Nam và các đảo, thành phần cơ bản là rượu vang, phô mai, ngũ cốc, trái cây và rau quả. Biểu tượng nấu ăn của miền Nam chính là cà chua cùng với đậu và khoai tây từ châu Mỹ. Ngoài ra còn có các loại thảo mộc và gia vị, trên tất cả là hương vị của tỏi và ớt. Cừu và dê rất được ưa thích. Phô mai cũng thành phần cơ bản trong chế độ ăn ở miền Nam.

2.2.2.2 Olive và các loại thảo mộc trong ẩm thực Italia

Dầu olive là một trong những điều tuyệt vời của ẩm thực Ý. Tuy dầu olive xuất phát từ Hy Lạp, nhưng tại Ý, nó được nâng lên một tầm cao mới. Từ quả olive xanh mọng với vị chát đặc trưng, người Ý đã biết cách chưng cất để tạo ra một loại dầu nổi tiếng. Dầu olive Ý được dùng phổ biến trên khắp thế giới. Nó đánh thức những hương vị tiềm ẩn bên trong món ăn, khiến món ăn trở nên hoàn hảo hơn bao giờ hết. Dầu olive xuất hiện trong hầu hết các món salad trộn. Nó mang đến hương thơm đậm đà, thấm đẫm vào từng cọng rau xanh mướt hay những loại củ quả tươi ngon. Dầu olive còn làm cho miếng cá giòn, thịt rán trở nên mỡ màng hơn và đầm vị chứ không béo gắt như khi rán bằng các loại dầu ăn thường khác.

Đi kèm với dầu olive, người Ý còn biết cách kết hợp những loại thảo mộc khác để làm phong phú các công thức nấu nướng của mình. Điển hình là Rosemary, với hương thơm thanh tao, không thể thiếu trong các món nướng của Ý. Lá làm dậy lên mùi thơm nức của món cừu nướng giòn lửa kèm khoai tây. Một bình trà có hương dịu nhẹ ủ lá Rosemary cũng làm bạn ngây ngất. Hay như Basil, một loại thảo mộc đặc chủng. Thưởng thức vị nồng nàn của basil tan trong miệng cùng một ít sốt cà và vài ống mì vàng luộc kỹ, thật chẳng còn gì bằng. Chính từ những kết hợp hài hòa và độc đáo giữa các nguyên phụ liệu, cộng với mùi hương đặc trưng của thảo mộc, món Ý đã mang lại một cảm giác rất lạ, vừa thanh tao, vừa ngây ngất cho người thưởng thức.

2.2.3 PASTA TRONG ẨM THỰC Ý

Pasta trong tiếng Ý là tên gọi chung cho các loại nui, mì sợi làm từ bột mì góp mặt trong nhiều món ăn của các nước phương Tây. Có khoảng hơn 350 loại nui, mì của Ý với hình dạng khác nhau, cọng dài, ngắn, dày, mỏng, nui hình sò, hình xoắn, hình nơ, hình sao để từ đó chế biến ra rất nhiều món ăn. Pasta được làm chủ yếu từ bột mì và nước. Trước khi ăn các món Pasta, chỉ việc nấu chín cho mềm là có thể chế biến chung với các loại xốt.

2.2.3.1 Lịch sử Pasta

Câu chuyện về mì Ý trải dài suốt dải đất hình chiếc ủng bên bờ Địa Trung Hải đầy nắng gió, được truyền tụng từ đời này qua đời khác.Tương truyền rằng thương gia Venezia Marco Polo đã mang mì ống về từ chuyến đi của ông tới Trung Hoa xa xôi bời từ rất xa xưa, người ta đã biết cách trộn bột và nước để chế biến thành thức ăn (món mì sợi của Trung Quốc đã có mấy ngàn năm lịch sử). Nhưng có phiên bản khác lại cho rằng mì ống đã có sẵn trong thời của Polo và đã từng phổ biến ở Ý từ thời Etruscan (nền văn minh cổ đại Italy) và La Mã. Tuy nhiên, lần đầu tiên được đề cập đến từ thế kỷ thứ 1, loại mì được nói tới kia không được đun sôi như mì ống, mà được nấu chín trong lò. Từ thế kỷ 12 loại pasta khô , xuất phát từ các công xưởng vùng Silicy của Ý, sau đó theo chân Macro Polo qua con đường tơ lụa sang Trung Quốc và các nước khác. Đến năm 1300 mì ống khô đã rất phổ biến bởi hàm lượng dinh dưỡng và hạn sử dụng lâu dài, trở thành thực phẩm lý tưởng cho các chuyến hành trình dài ngày. Pasta đã lan tỏa trên toàn thế giới trong chuyến đi khám phá một thế kỷ sau đó. Với nhiều hình dạng khác nhau và công nghệ mới đã giúp việc làm mì ống được dễ dàng hơn. Và mì ống đã trở thành một phần của cuộc sống Ý.[27] Đến thế kỷ 15, khi thịt và các sản phẩm tươi sống khá đắt đỏ do khủng hoảng kinh tế, người dân chỉ sống nhờ bột mì và từ đó pasta trở thành món ăn chính. Mì ống sấy khô (thời điểm này được gọi là Spaghetti) thực sự có mặt trên các đường phố Naples vào khoảng năm 1895. Tuy nhiên, lịch sử của mì ống thực sự thăng hoa với cuộc gặp gỡ định mệnh với cà chua vào thế kỷ 19. Và nước sốt trở thành thành phần không thể thiếu làm nên sự khác biệt cho mỗi món mì Ý.

Ngày nay, ở các nước Tây Âu, cùng với bánh mì, pasta là món ăn hàng ngày như các nước châu Á ăn cơm, gạo. Pasta có lượng tinh bột cao, ăn no lâu, thường được dùng làm món chính trong bữa ăn. Tuy rằng tại mỗi nước, pasta đều có cách chế biến riêng cho phù hợp khẩu vị, nhưng dù biến tấu thế nào đi nữa, món ăn đó vẫn chỉ có một tên gọi: pasta. Trải qua các quá trình hình thành và phát triển lâu dài Pasta ngày càng chiếm vị trí rất quan trọng trong cuộc sống không chỉ đối với người Ý mà còn đối với mọi người trên thế giới. Với sự sáng tạo và khéo léo kết hợp các nguyên liệu, người Ý đã làm cho Pasta trở nên đặc biệt hấp dẫn, màu sắc sinh động bắt mắt, đa

[27] http://kst.vn/community/forum.php?mod=viewthread&tid=83238

dạng, phong phú và không kém phần bổ dưỡng. Chính vì thế mà Pasta trở thành một món ăn nổi tiếng và được mọi người trên thế giới ưa chuộng. Đồng thời Pasta góp phần đưa ẩm thực Ý nổi tiếng khắp thế giới.

2.2.3.2 Phân loại Pasta

Theo thống kê thì có khoảng hơn 350 loại pasta khác nhau. Chính vì sự đa dạng của các loại Pasta nên có rất nhiều cách để phân loại Pasta như:

a/ Phân biệt theo màu sắc: Pasta thường có màu vàng, nhưng cũng có những loại mỳ mang màu xanh, đỏ, đen… Chính các nguyên liệu phụ được thêm vào bột semolina khi làm mỳ đã tạo nên các màu sắc này. Sốt cà sẽ tạo nên màu đỏ, màu xanh đến từ nước ép rau bina, màu vàng đậm là [28]bột nghệ và màu đen đến từ mật mực.

***b/ Phân biệt theo loại*:** Gồm 2 loại Pasta tươi (ăn liền) và Pasta khô (có thể trữ được rất lâu). Pasta tươi trong thành phần thường có thêm trứng và các loại lá thảo mộc, tồn tại ở dạng mềm, ướt, đóng gói sẵn.

c/ Phân biệt theo hình dáng : có thể mô hình chung Pasta làm 4 loại : Pasta cọng dài: Điển hình là cọng mì spaghetti, cọng dài, ống tròn nấu chung với xốt cà. Pasta ống (còn gọi là nui): gồm nhiều loại nui to, nhỏ, thẳng, cong, đầu vạt nhọn hay vạt thẳng. Đại diện tiêu biểu của nhóm này là Elbows, Manicotti, Penne và Rigatoni. Pasta có các hình thù đặc biệt khác như farfalle là loại nơ, conchiglie là loại nui hình con sò với đủ kích cỡ, fiori hình như cái hoa. Pasta có nhân: Làm từ miếng bột cán mỏng, cho nhân vào và bẻ mí gấp lại như bánh quai vạc hay há cảo. Tiêu biểu trong nhóm này là Ravioli và Gnocchi (làm từ khoai tây nghiền trộn chung với bột mỳ).

-

Hình B2.9: Phân biệt theo màu sắc

Hình B2.10: Phân biệt theo hình dáng

[28] http://kenh14.vn/teeniscover/my-y-ngon-tuyet-va-quy-trinh-san-xuat-chay-nuoc-mieng-20111121031026828.chn

2.2.3.3 Các món ăn Pasta nổi tiếng

a/ Spaghetti

Là một loại mì Ý có dạng sợi tròn nhỏ. Mì spaghetti được luộc trong nước có pha thêm một chút muối và một chút dầu ăn.Trong ẩm thực Ý, mì spaghetti thường được ăn với xốt cà chua. Các loại xốt này có thể có nhiều loại rau gia vị đặc biệt là oregano và húng, dầu olive, thịt, hoặc rau. Người ta cũng thường rắc thêm một số loại phô mai xay, chẳng hạn như Pecorino Romano, Parmesan và Asiago.

Bên cạnh đó, mì Ý còn có rất nhiều cách chế biến khác nhau như mì ý hải sản, mì ý sốt kem. Ngoài nước sốt thịt truyền thống dùng cho món spaghetti và thịt viên, những loại nước sốt cà chua nổi tiếng khác dành riêng cho món mì bao gồm: Puttanesca, Bolognese, Fra diavolo và Arrabbiata. Bolognese là những loại nước sốt có thịt. Một số thành phần phổ biến khác của sốt cà chua là tỏi, húng quế, hành, dầu olive, phô mai Parmesan và mùi tây.

b/ Ravioli

Là loại pasta có nhân bên trong, được làm từ 2 miếng bột cán mỏng, kẹp nhân rồi xếp mí lại cho dính. Ravioli có nhiều hình dạng như hình vuông, chữ nhật, tròn, tam giác. Nhân của Pasta Ravioli là nhân thịt, hải sản và rau củ có thể làm từ nhiều loại thịt và rau củ tùy theo sở thích người đầu bếp. Đồng thời Ravioli thường được nấu chung với xốt cà chua và xốt kem[29]

Hình B2.11: Sapaghetti sốt cà chua

Hình B2.12: Pasta Ravioli

c/ Lasagna pasta– nui lá

Có xuất xứ từ bắc-trung tâm nước Ý, đặc biệt là từ vùng Emilia, Trong các dạng pasta thì loại pasta để làm lasagna là loại to đặc biệt nhất, đó là các miếng bột bề ngang có hình chữ nhật dài khoảng 4cm, dài 20cm, viền nhún với lớp thô và xốp của mì ống. Loại nui này thích

[29] http://kst.vn/community/forum.php?mod=viewthread&tid=83238

hợp với mọi loại nước sốt cổ điển như Bolognese, với rau, cà chua và thịt băm. Cũng như spaghetti, món lasagna cũng là một món pasta rất thông dụng và được mọi người ưa chuộng

d/ Manicotti pasta - nui ống

PastaManicotti là loại nui ống cọng to bên trong thường được nhồi nhân và xốt với cà chua. Nhân Manicotti khá đa dạng như: thịt, rau củ hay từ phó mát.

Hình B2.13: Lasagna pasta

Hình B2.14: Pasta Manicotti

2.2.3.4 Những nguyên tắc trong thưởng thức Pasta

Vốn là một trong những món ăn nổi tiếng nhất trên thế giới, mỳ Ý cũng chứa đựng trong nó những cách thưởng thức riêng biệt mà không phải ai cũng biết. Việc thưởng thức món ăn này dường như trở nên đơn giản hơn khi mỳ Ý càng ngày càng phổ biến ở khắp các quốc gia. Tuy nhiên, với những người sành ăn thì không có gì bằng việc thưởng thức đúng cách món mỳ Ý ngon tuyệt này. Bởi theo họ, cách ăn đúng đóng một vai trò rất quan trọng trong việc thưởng thức trọn vẹn hương vị của mỗi món ăn. Một điều quan trọng và cơ bản nhất khi bạn thưởng thức mỳ Ý đó là thay vì sử dụng thìa thì nên dùng nĩa. Việc sử dụng thìa để ăn mỳ Ý được coi là cách thức không phù hợp.

Thưởng thức mỳ Ý cũng là một nghệ thuật và có một số sai lầm cần nên tránh: Không cuộn quá nhiều mỳ Ý vào một chiếc nĩa, đừng húp mỳ Ý, tuyệt đối không nên để bất kỳ âm thanh nào phát ra khi thưởng thức món ăn này, không làm rơi mỳ, khi thưởng thức mỳ Ý nên cẩn thận vì rất dễ bị dây nước sốt vào quần áo.[30]

[30] http://kenh14.vn/made-by-teens/an-my-y-dung-cach-khong-phai-ai-cung-biet-20111124070750941.chn

2.2.4 PIZZA

2.2.4.1 Lịch sử bánh Pizza

Tiền thân của pizza là những chiếc bánh làm bằng bột mì được nướng trên những phiến đá phẳng và nóng. Khoảng 1000 năm trước, tấm bột mì nhào hình tròn có rắc lá thơm và gia vị lên trên xuất hiện và trở niên phổ biến tại Napoli, Ý. Một số tài liệu khác lại cho rằng, chiếc pizza xuất hiện đầu tiên lại là ở Hy Lạp. Pizza hiện đại ra đời vào năm 1889 khi nữ hoàng Margherita Teresa Giovanni, hoàng hậu của vua Umberto I của Ý đến thăm Napoli. Raffaele Esposito, chủ quán rượu Pietro Il Pizzaiolo, đã được yêu cầu chuẩn bị làm một món ăn đặc biệt để đón tiếp hoàng hậu. Esposito đã làm một chiếc bánh pizza với cà chua, Mozzarella (một loại phô mai được làm từ sữa trâu) và húng quế, những thành phần đã tạo nên ba màu đỏ, trắng và xanh lá cây tượng trưng cho quốc kì Ý. Ông đã đặt tên cho chiếc pizza đó là Margherita. Sau đó, người Ý ở các vùng khác đã nghĩ ra các loại nhân khác nhau và sáng tạo nên những loại bánh pizza mang đặc trưng riêng của từng vùng. Đến đầu thế kỷ 20, bánh pizza theo những đoàn người Ý di cư sang châu Mỹ. Năm 1905, một người Mỹ gốc Ý tên là Gennaro Lombardi mở cửa hàng bánh pizza mang phong cách Mỹ đầu tiên ở New York. Cũng chính tại nước Mỹ, bánh pizza trở thành một món ăn nhanh được giao đến tận nhà. Phong cách này nhanh chóng trở thành hình ảnh quen thuộc trên toàn thế giới nhất là sau năm 1945. Trong thời gian Thế chiến thứ hai, những người lính từ Anh, Pháp, Mỹ vì những lý do khác nhau đã có mặt ở Ý. Khi trở về, họ mang theo những phương thức làm bánh pizza của người bản xứ và thường mở cửa hàng bán bánh giao tận nhà theo phương cách của Mỹ. Cho đến ngày nay, bánh pizza đã có mặt ở hầu hết các quốc gia trên thế giới. Ở mỗi nơi, người ta lại tạo cho những chiếc bánh những đặc trưng ẩm thực riêng.

2.2.4.2 Nguyên liệu làm bánh Pizza

Điều làm cho Pizza từ món ăn bình dân trở thành món đặc biệt sang trọng chính là lớp nhân phủ phía trên bánh. Ngoài Margherita thì Italia cũng có các loại Pizza nổi tiếng khác với nhiều loại nhân khác nhau như: Frosciutto & Funghi gồm jambon và nấm; Valsesia gồm cà và oliu; Tonno & Cipolla với cá ngừ ngâm dầu oliu và hành cắt khoanh; Tropicale với dứa xắt lát và jambon; Napoli với bạch hoa, oliu, cá trống ngâm dầu; Diavola gồm nấm, ớt tươi, bạch hoa; Calzone gồm sandwich nhồi xốt cà chua, phô mai, jambon lát và nấm; Marinara với hải sản. Những chiếc Pizza mà chúng ta thấy ngày nay không giống với thời xa xưa, tạo nên sự khác biệt có tính chất quyết định đến đặc trưng của Pizza đó chính là cà chua. Đây là loại quả có xuất xứ từ Peru và Ecuador. Nó theo chân những chiến binh Tây Ban Nha từ châu Mỹ đến châu Âu vào khoảng đầu thế kỷ 15. nhưng phải tới cuối thế kỷ 16 người Châu Âu mới thực sự xóa bỏ sự hoài nghi rằng đây là một loại quả độc để sử dụng nó như là một loại

thực phẩm đặc trưng khi chế biến món pizza. Màu sắc đỏ tươi của sốt cà chua càng làm tỏa sáng thêm món ăn này[31]

Nguyên liệu không thể thiếu để làm bánh Pizza chính là phô mai. Không chỉ có Pizza, người dân Ý còn tự hào về món phô mai. Nó đã vượt ra khỏi biên giới nước Ý để trở thành món ưa thích của những người sành ẩm thực. Không nơi nào có thể làm ra nhiều loại phô mai ngon như ở Ý. Có thể kể đến những loại được các đầu bếp hàng đầu sử dụng như: Mozzarella, Asiago – một loại phô mai đặc biệt, làm từ sữa bò nguyên chất của vùng thung lũng núi Dolomite. Loại này thích hợp để ăn với mì Ý hay bánh mì. Phô mai pecorcino làm từ sữa cừu cũng có mùi thơm nồng rất đặc trưng và vị ngon khó tả. Chúng được dùng làm một thứ phụ liệu cho các món mì cao cấp giúp làm dậy lên hương Ý rất lạ trong từng món ăn. Có nhiều loại pecorcino nhưng nổi tiếng nhất là loại làm từ vùng Tuscany và Sicily. Phô mai đã góp phần tô điểm thêm bức tranh ẩm thực Italia.

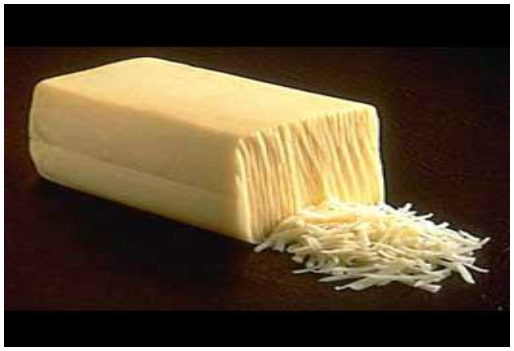
Đối với bánh Pizza, thì phô mai Mozzarella và Parmesan là hai loại nguyên liệu được sử dụng quan trọng nhất. Phô mai Mozzarella có nguồn gốc từ Italy, được xếp chung vào nhóm cream cheese, loại phô mai này được làm từ sữa trâu nước hoặc sữa bò. Ở dạng tươi, Mozzarella khá mềm, có màu từ trắng đến ngả vàng tùy theo chế độ ăn uống của con trâu hay bò được lấy sữa. Theo truyền thống thì mozzarella tươi được làm và ăn ngay trong ngày. Do có độ ẩm lớn nên Mozzarella tươi có thể được bảo quản trong tủ lạnh khoảng 1 tuần. Những loại Mozzarella đã được làm khô đi bằng cách giảm nước và đã được cắt thành vụn nhỏ như ngày nay có thể được bảo quản đến 6 tuần. Mozzarella là loại phô mai không thể thiếu trong món pizza, nó được cho vào và đem nướng củng với nhân bánh, sau khi nướng Mozzarella sẽ chảy và tạo thành những sợi phô mai dai và dính.

Loại phô mai thứ hai dùng trong bánh Pizza là Parmesan, đây là tên gọi tắt của loại phô mai Parmigiano-Reggiano**.** Parmesan là loại phô mai cứng, làm từ sữa bò và phải mất tối thiểu 1 năm, thường là 2 đến 3 năm ủ để phô mai đạt độ "chín". Parmesan có thể dùng để ăn ngay hoặc để nấu trong các món ăn. Khi ăn bánh Pizza, Parmesan thường phải bào vụn, bào sợi, thái lát hoặc cắt thành vụn nhỏ cho lên bề mặt bánh sau khi nướng”[32]

---

[31] http://www.diendandulich.biz/amthuc/nhung-dieu-ban-chua-biet-ve-pizza-t5274.html

[32] http://kokotaru.com/vn/2009/04/phan-biet-cac-loai-pho-mat-



Hình B2.15: Phô mai Mozzarella

Hình B2.16: Phô mai Parmesan

2.2.4.3 Thưởng thức bánh Pizza

Nói đến cách ăn pizza của người Việt và người Italia có chút khác biệt, tiêu biểu ở cách thưởng thức vị ngon của phô mai trên món bánh này. Đối với người Italia, trên bàn ăn luôn có một cái bào và phô mai Parmesan, khi bánh Pizza được nướng xong thực khách sẽ trực tiếp dùng bào để bào vụn phô mai Parmesan cho lên bề mặt bánh, cách ăn này sẽ làm giảm thiểu lượng chất bổ, ngon của phô mai Parmesan bị thoát ra ngoài, giúp thực khách có thể thưởng thức trọn vẹn vị ngon của lớp phô mai vàng tươi, béo gậy pha lẫn với mùi thơm của vỏ bánh, vị ngon của lớp nhân. Còn đối với người Việt, thì phô mai parmesan được bào sẵn và cho lên bề mặt bánh sau khi nướng, cách ăn này sẽ làm mất phần nào hương vị thơm ngon của phô mai, làm cho mùi vị của bánh khi thưởng thức chưa được trọn vẹn. Khác với cách chế biến của nhiều nơi, người Italia còn tạo hương vị đặc biệt cho bánh bằng các loại gia vị đặc trưng như húng, hương thảo, ngò tây.

Đối với người Ý, một chiếc Pizza đúng chuẩn phải có lớp bánh giòn tan, kết hợp với vị béo béo của phô mai, vị thơm của các loại gia vị và hương vị đặc trưng theo từng loại nhân được nướng cùng bánh. Tất cả cùng hòa quyện tạo thêm màu sắc, hương vị độc đáo cho món ăn này.

2.2.4.4 Các loại Pizza thông dụng

Ngoài Margherita thì Ý cũng có các loại pizza khác nổi tiếng không kém như Frosciutto & Funghi gồm jambon và nấm; Valsesia (tên một thung lũng đẹp ở núi Alpes) gồm cà và ô liu; Tonno & Cipolla với cá ngừ ngâm dầu ô liu, và hành cắt khoanh; Tropicale với dứa xắt lát và jambon; Napoli với bạch hoa, ô liu, cá trống ngâm dầu; Pepperoni với xúc xích ướp gia vị; Diavola (pizza quỷ quái) gồm nấm, ớt tươi, bạch hoa; Calzone gồm sandwichnhồi xốt cà chua, phô mai, jambon lát và nấm. Muốn ăn phô mai Parmesan thì gọi Prosciutto di Parma & Parmigiano. Đây là loại bánh phủ các lát jambon Parma và phô mai Parmesan trên mặt xốt cà chua và phô mai Mozzarella. Muốn ăn thêm rau xanh đã có pizza Vegetariana, còn cần hải

sản thì chọn Marinara. Romana chỉ có thịt lưng heo xông khói, nhưng Pazza là loại duy nhất phối hợp giữa thịt lưng heo xông khói với jambon, nấm, bắp non và ô liu. Loại pizza bán chạy nhất tại Ý là 4 Stagioni với jambon, nấm, ô liu, bắp non. Một loại pizza hấp dẫn khác là Formaggi với nước xốt cà chua và bốn loại phô mai khác nhau.

2.2.5 CÁC MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG KHÁC

2.2.5.1 Các món ăn khác

a/ Cơm Rissoto với măng tây

Rissoto là món cơm đặc trưng kiểu Ý được nấu từ loại gạo hạt ngắn Arborio (có nguồn gốc từ thị trấn cùng tên thuộc thung lũng Po) cùng với rượu trắng, dầu Broth (làm từ thực vật và động vật), hành tây, bơ, pho-mát, và hạt tiêu. Do chứa hàm lượng tinh bột cao hơn hầu hết các loại gạo khác (thể hiện qua màu kem nhạt) mà loại gạo này rất dẻo và dễ kết hợp với các hương vị khác. Chính vì vậy, với Rissoto, giống như cơm rang, bạn có thể cho bất cứ nguyên liệu nào mình thích, nhưng măng tây được coi là lựa chọn hoàn hảo không chỉ nhờ hương vị nhẹ nhàng dễ hòa lẫn với pho mát Parmigiano, thành phần không thể thiếu của Rissoto, mà những chồi măng xanh còn làm tăng tính thẩm mỹ cho món ăn nữa. Rissoto thường được bày trên đĩa, ăn nóng.

b/ Súp đậu (Pasta Fasul)

Tương tự như Lasagna, món ăn truyền thống này phổ biến đến mức mọi vùng trên đất Ý đều có kiểu súp đậu riêng và thông kê chúng gần như là việc không thể làm được. Ngay sau khi Christopher Columbus phát hiện ra châu Mỹ, các loại đậu phổ biến ngày nay lập tức được nhập vào châu Âu. Món súp kiểu Ý này không hề nhuyễn và hầu hết luôn có pasta. Theo truyền thống, súp đậu được nấu từ từ trong nồi gốm và được bổ sung Prosciutto hoặc Pancetta, 2 loại thịt muối của Ý, giúp làm tăng hương vị cho món súp. Loại đậu được chọn cho món này là đậu cô ve. Gia vị được thêm dần dần vào trong suốt quá trình nấu và pasta ống, mặc dù là thành phần không thể tách rời, được cho vào sau cùng với thời gian nấu ngắn để giữ nguyên độ dai vừa đủ, tránh bị nát. Giống như mọi loại súp, Pasta Fasul phải được thưởng thức khi còn nóng. Bạn có thể cho thêm dầu olive trước khi ăn nếu muốn.

c/ Bánh vỏ sò Maddalene

Nhắc đến bánh Maddalene, người ta có thể cảm thấy hoang mang khi tìm hiểu nguồn gốc chính xác của loại bánh quy nhỏ bé này và có lẽ thông tin chính xác duy nhất đến từ cái tên: thư viện Magdalen, Pháp. Trước khi cuốc Cách mạng Pháp nổ ra, các nữ tu ở đây thường làm bánh quy bán để nuôi sống bản thân và tu viện. Sau này tu viện đóng cửa, họ định bán công thức cho các hiệu làm bánh với giá rất cao. Ngoài ra còn có những nguồn khác thì cho rằng người đầu tiên làm bánh này bằng khuôn là bếp trưởng Jean Avice, hoặc khó tin hơn, chiếc

bánh có nguồn gốc từ Ba Lan do 1 cô bé tên là Madeleines nghĩ ra.v.v. Dù câu chuyện thật là gì thì Maddalene cũng chỉ có 1: chiếc bánh đặc biệt hình dạng vỏ sò dài, ăn vị mềm và ngọt mát, đặc biệt là sau khi vừa nhấp 1 ngụm cà phê hoặc chè.

d/ Cuccidati

Món bánh đặc sản Cuccidati chắc chắn là thứ mà mọi người dân đảo Sicil xa nhà cũng như bất cứ khách du lịch nào từng đặt chân đến đây đều phải nhớ. Hương vị và hình dáng của Cuccidati rất khó có thể lẫn với bất kỳ loại bánh quy nào khác do thành phần đặc biệt của nó: Quả vả khô, nho khô, chocolate, mứt mơ, bột quế, và rượu Rum quyện trong nhân bánh làm nên hương vị độc đáo có 1 không 2 của món bánh. Cách làm bánh kỳ lạ như nặn kẹo mút cùng vô số hạt màu rắc lên trên tạo ra hình dáng không thể lẫn vào đâu của Cuccidati. Nhìn đĩa bánh mới ra lò, khó có ai cưỡng lại mong muốn được nếm thử, dù chỉ 1 miếng của hương vị Sicil.

e/ Cannoli Sicil

Người dân Sicil có truyền thống làm bánh kẹo, vì Cannoli, nghĩa là "Cái que", cũng là 1 loại bánh nổi tiếng, đặc biệt hay được sử dụng trong các lễ hội. Trên thực tế, ở đâu có người Sicil sinh sống thì cửa hàng bánh kẹo ở nơi đó có Cannoli. Thông thường, những chiếc bánh xốp cuốn này được cuộn quanh các thanh kim loại đặt trong chảo rán với phần nhân nhồi vào sau làm bằng pho-mát Ricotta, vani, và đường bột. Cannoli hay được ăn kèm với siro hoa quả, hạt dẻ cười, và chocolate bào. Bánh Cannoli ngọt mát vị chocolate và siro cùng với vị ngậy của pho mát.

2.2.5.2 Cà phê Ý

Về thức uống, Ý có hai loại nổi tiếng là rượu và cà phê. Người Ý cũng thường uống rượu nho trong các bữa ăn, nhất là bữa ăn tối. Đặc biệt, Ý đã đóng góp vào nền văn hóa ẩm thực thế giới một loại thức uống cực kỳ đặc sắc đó là cà phê. Mỗi loại cà phê của Ý đều có hương vị riêng và tất cả đều khác hẳn với cà phê đen hay cà phê sữa của người Việt chúng ta. Cà phê Espresso xuất hiện ở Ý vào năm 1930. Cà phê Espresso đơn giản là cà phê đen, thường được pha rất đậm, chủ yếu uống với đường, không pha thêm sữa. Còn cà phê Latte và Cappuccino đều uống với sữa tươi. Cà phê Latte là cà phê sữa, gồm sữa pha với Espresso. Loại cà phê này thường được uống vào lúc ăn sáng. Cà phê Latte rất ít khi được sữa sủi bọt kèm theo.

Ở Ý người dân uống cà phê rất thường xuyên, khi thức dậy họ sẽ làm ngay cho mình mộ tách cà phê, vừa nhâm nhi cà phê vừa đọc báo hay nói chuyện cùng người thân trong gia đìn về công việc, về xã hội hay chỉ đơn giản là hỏi thăm tình hình của nhau. Thời gian rảnh, h ngồi trong một quán cà phê bên những cây cầu đá cạnh những con kênh thơ mộng ở Venic hay những quán cà phê mà bàn ghế được dọn ra ngoài vỉa hè ở Florence hay Rome. Khác vớ

người Pháp - coi quán cà phê như là 1 địa điểm thư giãn và họ sẵn sàng ngồi nhâm nhi cafe tớ 1 vài tiếng, còn người Italia nói chung thì coi cà phê như là 1 loại ma tuý vậy, họ chỉ ngồi bê tách cà phê chừng khoảng 1, 2 phút trong tâm trạng thư thái và hưng phấn cao độ, rồi thì lại la ra ngoài 1 cách vội vã cứ như thể là có nhiều việc khác để họ phải bận tâm! Điều này khôn phải là do người Ý ko biết cách thưởng thức cà phê, có lẽ nguyên nhân của nó chính là bởi x hội Ý là một xã hội phức tạp với hàng nghìn điều luật về trật tự xã hội, những điều cấm kỵ cũng như là có cả 1 thế giới đồ uống phong phú dành cho những thời điểm khác nhau.

a/ Caffè Espresso

Đây là loại cafe đen, và cũng là loại cafe "nền tảng" để pha chế nhiều loại cafe khác. Nước nóng đun trong máy espresso được bơm nhanh qua một lớp cà phê đã được nén trong một cái chung bằng thép không rỉ. Phía dưới chung thép là một lớp lưới mỏng dùng để lọc lại xác cà phê. Caffè espresso thường được dùng trong một cái tách khá nhỏ nhắn. Được bắt nguồn từ nước Ý, Espresso còn có nghĩa là “một cách tức khắc” - tức là loại café có thể phục vụ cho khách hàng ngay lập tức và bắt đầu xuất hiện vào khoảng những năm 1930. Ngày nay, người ta đếm có khoảng ít nhất 10 loại café được bắt nguồn từ Espresso được phổ biến và ưa chuộng ở nhiều nước trên thế giới.

b/ Caffè Cappuccino

Cappuccino được xem là một nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của Ý. Một tách cà phê Cappuccino bao gồm ba phần chính: cà phê Espresso, sữa nóng và sữa sủi bọt. Khi uống Cappuccino, người ta thưởng thức được vị đắng của cà phê hòa tan với vị ngọt của sôcôla và vị béo của sữa. Trong tách cà phê Cappuccino, phần bọt sữa đặc biệt được chăm chút rất đẹp mắt. Để tăng thêm hương vị cho Cappuccino, người ta thường rải lên trên mặt ly một ít bột ca cao hay bột quế. Tách dùng để uống cà phê Cappuccino phải là tách bằng đá hoặc sứ. Cà phê Cappuccino chỉ ngon khi uống nóng. Hiện nay, cà phê Cappuccino đã trở thành loại nước uống nổi tiếng trên thế giới, được mọi người yêu thích.

Những ai sành uống cà phê thì không thể không biết tới Italia. Dù hầu hết cà phê ở trong nước đều xuất xứ từ Nam Mỹ nhưng Italia vẫn được coi là quê hương của cà phê, đất nước này rang rất nhiều những loại cà phê khác nhau và cũng là nơi mà những chiếc máy pha cà phê - espresso machines được phát triển tới 1 mức độ hoàn hảo trong gần suốt thế kỷ 20 - tiêu biểu nhất là chiếc máy có tên Moka Express của kỹ sư Alfonso Bialetti, 1 thời nó đã được coi như là một biểu tượng về văn hoá của Italia, ngang hàng với những thương hiệu nổi tiếng như Fiat (1957) hay Vespa (1946)... Ở Ý thì việc làm thế nào để pha được 1 tách espresso, cappuccino, hay latte ngon đã được nâng lên thành 1 môn nghệ thuật, cà phê đã trở thành 1

phần ko thể thiếu được khi nói về những nét văn hoá ẩm thực của đất nước có hình dáng gần giống như chiếc ủng này. Từ Espresso trong tiếng Ý mang ý nghĩa như Express trong tiếng Anh, nghĩa là "làm thật nhanh" - tức là cho nước sôi chảy nhanh và mạnh xuống một lớp bột cà phê nén rồi qua màn lọc xuống tách cà phê đã hâm nóng. Pha cà phê như vậy mới thật đúng điệu và hơn tất cả những phương thức pha cà phê có từ trước đến giờ kể cả kiểu "cái nồi ngồi trên cái cốc" do người Pháp giới thiệu sang Việt Nam, và đặc biệt hơn cả loại cà phê hoà tan hay cà phê "uống liền" (instant coffee) đã được phát minh trong thập niên 1950. Đây cũng là loại cà phê phổ biến nhất hiện nay trên thế giới. Tên cappuccino xuất phát từ dòng các thầy tu capuchin bởi cà phê cappuccino có màu sắc giống như chiếc áo có mũ của dòng tu này. Cappuccino gồm có cà phê đậm espresso phía dưới và barista (tức người pha cà phê) sẽ thêm vào một lớp sữa bọt dày ở trên. Sữa bọt này tạo nên bằng cách cho tia hơi nước nóng mạnh quậy và đánh bọt trong một bình sữa tươi. Phía trên mặt sữa bọt nóng của tách cappuccino, barista thường rắc rắc vào một tí bột sô-cô-la hay bột quế cho thêm thơm tho. Trong các quán cà phê ở Ý, người đứng bán ở bar (barista) thường dùng khuôn hay dùng thìa và bằng cách khuấy điệu nghệ trong lúc rắc bột để tạo thành các hình nghệ thuật (hình trái tim, đám mây, bướm,…). Theo lệ thường cà phê cappuccino được phục vụ trong tách làm bằng đá hay sứ, có thành dầy và được hâm nóng trước. Ở quê hương của cà phê cappuccino, nước Ý, người ta gần như chỉ uống loại cà phê này vào bữa sáng sáng.

Hình B2.17: Espresso

Hình B2.18: Cappuccino

c/ Caffè Latte

Đây là loại cà phê mà espresso thì rất ít nhưng sữa nóng thì nhiều. Cafe latte không đậm đặc bằng Cappuccino, người Ý thường dùng nó trong 1 chiếc cốc vào bữa điểm tâm buổi sáng. Macchiato tức caffè espresso ít sữa: đây là một biến dạng của espresso, giống y như espresso nhưng cho vào tách vài ba giọt sữa nóng ở phía trên. Có một vài tiệm cà phê ở Sydney (khu Surry Hills hay Kings Cross) người barista có kiểu là trước khi phục vụ khách một tách macchiato, họ dùng rượu cồn đốt cháy một hột cà phê đen rồi thảy vào tách. Hạt cà

phê hãy còn cháy xèo xèo trong khi họ đặt tách cà phê lên bàn. Kiểu cách hơn nữa người ta có thể uống cà phê pha thêm mùi vị khác nữa. Đó là những mùi vị từ những chai si-rô pha chế cho cà phê như si-rô quả hạnh (almond), sirô vanille, sirô quế, sirô cam, sôcôla, sirô quả phỉ (hazelnut)...

§2.3. ẨM THỰC MỸ

Mỹ (Hoa Kỳ) là một quốc gia ở Tây Bán cầu, gồm 48 bang tiếp giáp nhau trên lục địa Bắc Mỹ, Alaskan - một bán đảo tạo thành phần cực tây bắc của Bắc Mỹ và đảo Hawaii, một quần đảo ở Thái Bình Dương. Quốc gia này cũng có nhiều lãnh thổ thuộc Mỹ ở Thái Bình Dương và vùng Caribbean. Với lãnh thổ rộng lớn và có độ đa dạng cao về dân cư và văn hóa. Trong đó có sự pha trộn nhiều nét văn hóa khác nhau tạo nên một nền văn hóa rất riêng.

Khi những người định cư đầu tiên tới Mĩ, họ đã đem theo những cây trồng và gia súc tương tự với quê hương để sản xuât lương thực và nhu yếu phẩm vào Mỹ . Trải qua những khó khăn ban đầu, cho đến khi thông thương được với Anh Quốc, những người định cư này cuối cũng cũng thích nghi đươc với vùng đất mới với một thực đơn ăn uống mới tương tự với mẫu quốc. Mặc dù có những ngoại lệ với những loài rau và động vật bản địa nhưng những người định cư vẫn nấu những món ăn cũ và cố gắng coi đó như phần thay thế cho những nguyên liệu của cố quốc. Phong cách nấu ăn ở các bang của Mĩ bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi những người Anh di cư bắt đầu tại thời điểm này.

2.3.1 ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC MỸ

2.2.2.1 Thói quen ăn uống của người Mỹ

a/ Ăn đơn giản nhưng không thanh đạm

Người Mỹ ăn thực phẩm có rất nhiều calo như nhân thịt bò bên trong hamburger là thịt bò vụn được băm trộn thành, nhiều dầu mỡ. Khoai thái sợi rán bằng mỡ bò thêm đường và cacao,tuy không nhiêù nhưng calo vượt quá nhu cầu trong một ngày cho người. Gà quay, sandwich cũng toàn là những thứ có nhiều dầu mỡ, calo nhiều hơn bữa ăn chính của người Pháp. Khoai thái sợi là món ăn phụ chủ yếu nhanh chóng trở thành món ăn chính. Ngoài calo của bữa ăn chính ra, bánh ngọt của Mỹ cũng toàn đầy dầu mỡ. Bánh ga tô nôi tiếng của Mỹ với thành phần chủ yếu là bơ và đường. Về thức uống, người Mỹ không chỉ ăn nhiều dầu mỡ, thức uống cũng cần nhiều calo. Các loại nước uống rất ngọt được ưa chuộng khắp nơi. Ngoài coca, pepsi là món uống truyền thống của người Mỹ, còn nhiều thức uống khác điều chế bằng phương pháp nhân tạo. Nước ngọt ở Mỹ đủ màu sắc, có loại xanh như nước biển, có loại màu như cà phê nhưng không phải cà phê. Thức uống đặc trưng của người Mỹ là nước cam và sữa. Công nghiệp Hoa Kỳ phần lớn sản xuất ra đồ uống cho ăn sáng gồm có sữa và nước

cam. Người Mỹ thích uống cà phê hơn trà với khoảng hơn phân nữa dân số người lớn uống ít nhất một tách cà phê một ngày. Ngược với các truyền thống châu Âu, người Mỹ uống rượu trước bữa ăn, thay thế rượu trái cây khai vị.

b/ Ăn đơn giản, nhanh và nhiều lần

Nghĩ đến món ăn Mỹ, người ta nghĩ đến người Mỹ ăn nhanh, nghĩ đến các tiệm ăn nhanh. Ba món ăn nhanh nổi tiếng thế giới đều xuất phát từ Mỹ. Món hamburger của Mc Donnald, món gà quay của Kenturkey, món sandwich cũng đã phổ biến khắp nơi.Ăn chưa đến 10 phút là có thể giải quyết bữa ăn nhanh kiểu Mỹ. Người Mỹ luôn nghĩ phải tận dụng thời gian sao cho có hiệu quả, buổi sáng và buổi trưa chỉ ăn sơ qua, vào buổi tối có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn, nên thoải mái vui vẻ tán gẫu với nhau và trở thành một dịp để hưởng thụ cuộc sống. Người Mỹ ngoài 3 bữa ăn chính còn ăn nhiều thứ linh tinh. Ở Mỹ, vào rạp xem phim người ta thường ăn ngô rang và uống coca-cola. Tại Mỹ, số người hút thuốc rất ít, ăn vặt thì nhiều. Đi ăn tiệm cũng là một phần quan trọng trong đời sống xã hội Mỹ. Những người phụ nữ và những người đàn ông độc thân thường đi ăn tối với nhau ở một nhà hàng xinh xắn nào đó. Những đôi vợ chồng thường đi thành nhóm trong những ngày cuối tuần. Nguyên nhân trước hết do điều kiện tự nhiên Mỹ có hai lợi thế về thực phẩm. Lợi thế thứ nhất, là một nước nông nghiệp hàng đầu, nước Mỹ luôn có sẵn nhiều loại thịt, hoa quả và rau tươi với giá khá rẻ. Đây là một lý do giải thích tại sao bít tết hay thịt bò rán có thể được coi là món "đặc trưng" nhất của Mỹ; món này có nhiều hơn các món khác. Nhưng món gà quay ngon của vùng phía Nam cũng là món có danh tiếng, cũng như món jambon hun bằng khói gỗ hồ đào hoặc jambon tẩm đường, món gà tây, tôm hùm tươi, và nhiều hải sản khác như cua hay trai. Ở một đất nước nhiều vùng khí hậu khác nhau và nhiều khu vực trồng rau quả, thì người Mỹ không cần phải nhập quá nhiều những thứ rau quả tươi như bưởi, cam, chanh, dưa hâu…Điều này lý giải tại sao hoa quả và salad là những món ăn phổ biến ở Mỹ. Lợi thế thứ hai, đó là những người nhập cư đã mang theo và còn tiếp tục mang theo những món ăn truyền thống của đất nước và nền văn hóa của họ khi tới Mỹ. Sự phong phú về thức ăn và kiểu ăn cũng là một nét văn hóa rất đặc trưng của Mỹ.

Về điều kiện xã hội, do những đòi hỏi và yêu cầu của một đất nước công nghiệp, người Mỹ rất bận rộn và rất chú ý chất lượng, bữa ăn đơn giản, gọn nhẹ mà vẫn đảm bảo cung cấp năng lượng cho một ngày làm việc căng thẳng sẽ giúp họ có nhiều thời gian nghỉ ngơi thư giãn hơn và rồi thức ăn nhanh đã trở thành một phần quen thuộc trong bức tranh thường ngày, giống như những khía cạnh khác của nền văn hóa Mỹ.

2.2.2.2 Cấu trúc bữa ăn của Mỹ

a/ Bữa sáng: Trong thực tế thì phần lớn người Mỹ xem thường bữa ăn sáng, phần thì họ bận rộn, phần thì họ muốn ăn kiêng. Những người trưởng thành dùng bữa sáng rất qua loa, chỉ một ly nước cam ép với bánh nướng quết món peanut butter (một loại mứt bơ làm từ hạt dẻ) rất ngon nhưng hơi mặn hoặc với loại nước uống truyền thống là cà phê. Bữa sáng thịnh soạn hơn sẽ gồm trứng rán, bánh mỳ nướng, nước hoa quả và trái cây nhưng thường chỉ có vào sáng chủ nhật. Vào những sáng làm việc vội vã trong tuần, người Mỹ thường chỉ uống cà phê.

b/ Bữa trưa: Hầu hết người Mỹ ăn trưa từ giữa trưa đến 2h chiều. Bữa ăn giữa ngày này thường không ăn ở nhà. Người lớn ít khi về nhà ăn trưa va trẻ em cũng ăn tại trường. Một vài người mang cơm được chuẩn bị ở nhà và đựng trong các túi giấy. Chính vì điều này, họ cần một buổi ăn trưa gọn nhẹ. Thường thấy trong buổi ăn trưa là bánh mỳ sandwich. Nó vừa rẻ và làm nhanh. Bánh mỳ sandwich chỉ có hai miếng bánh mỳ kẹp lại với nhau, được phết với bơ, nước sốt, mù tạc và kẹp ở giữa là thit, phomat, cá, gà. Có những món sandwich lạnh được làm từ giămbông và phomat, đậu phụng, bơ, mứt và những lát mỏng gà hoặc gà tây, cá ngừ, xà lách và thịt bò nướng. Những người ăn trưa ở nhà hàng thích gọi những món sandwich nóng. Phổ biến nhất là hamburger và hotdog.

c/ Bữa tối: Bữa ăn quan trọng nhất trong ngày là bữa tối, thường vào lúc 6h tối. Bữa ăn tối có thể có nhiều món: món khai vị (bao gồm trái cây tươi, nước ép trái cây hoặc ít cá), món soup, salad trộn, món chính có thịt gà hoặc cá, bên cạnh đó còn có các món canh, cơm hoặc mì sợi. Người ta uống trà hoặc cà phê trước khi kết thúc bữa ăn. Hầu hết người Mỹ đều thích tráng miệng với bánh ngọt, bánh pa-tê hoặc kem. Kem táo được dùng với một ít phomat là món rất phổ biến.Trong bữa ăn trưa và ăn tối, người Mỹ thường uống nước lọc, nước ép trái cây, bia, café, trà hoặc nước uống có ga mà người ta quen gọi là soda. Rượu vang được coi là thức uống sang trọng được dùng chiêu đãi trong các buổi tiệc, các buổi lễ hoặc khi đi ăn ngoài nhà hàng. Bởi vì bữa ăn tối thường được ăn khá sớm, nên nhiều người Mỹ trước khi đi ngủ có thói quen ăn nhẹ. Trẻ em trước khi đi ngủ thường uống sữa, ăn bánh ngọt. Những người lớn thường ăn trái cây hoặc bánh ngọt. Vào ngày chủ nhật và những ngày lễ, khi thời tiết đẹp, người Mỹ thường đi ra bên ngoài. Họ thích đi tản bộ ở công viên hoặc những cuộc liên hoan ngoài trời với những món bit-tết, hotdog và hamburger hoặc tản bộ nơi biển và ăn hải sản.

2.3.2 THỊT BÒ TRONG ẨM THỰC MỸ

Mỹ là nước tiêu dùng thịt bò hàng đầu thế giới. Trong suốt giai đoạn đầu người châu Âu thăm dò lục địa Bắc Mỹ, cả người định cư Anh và Tây Ban Nha đã mang theo khẩu vị thịt bò. Các nhà thám hiểm Tây Ban Nha Francisco Vasquez de Coronado (1510-1554) được coi là người đã giới thiệu con ngựa, trâu, bò, cừu, dê và gà vào nước Mỹ, con cháu của những

con gia súc còn thoát lại đã hình thành đàn gia súc ngày nay, cơ sở của nghề chăn thả gia súc, văn hóa cao bồi, và sau đó là ngành công nghiệp thịt bò của Mỹ. Với lượng tiêu thụ thịt bò ở Mỹ đang ngày càng ít lại và xuống dốc, ngành công nghiệp thịt bò trong nước đã hướng tầm nhìn của mình ra những thị trường ngoài nước. Theo tổ chức Nông Lương thế giới (FAO), lượng tiêu thụ thịt của thế giới tăng đều trong khoảng 20 đến 30 năm qua. Hiệp chủng quốc Hoa Kỳ la nguồn cung cấp thịt bò chất lượng cao chủ yếu cho thế giới. Một trang web của "Hiệp hội xuất khẩu thịt Mỹ" (USMEF) ghi chú rằng thịt bò gốc Mỹ đã được xuất khẩu qua hơn 130 quốc gia vào năm 2003. Tuy nhiên, cũng cùng năm đó bệnh "Viêm não thể bọt biển ở bò" (BSE), thường được biết đến dưới tên bệnh "Bò Điên", được phát hiện ở Mỹ và 72 trong số các nước đó đã ngay lập tức đóng cửa không nhập khẩu thịt bò của Mỹ nữa. Mặc dù xảy ra biến cố về bệnh BSE nhưng do Mỹ xác minh được nguồn gốc xuất xứ của số lượng thịt bò gửi đi các nước nên thịt bò Mỹ vẫn được một số quốc gia cho phép nhập khẩu.

2.3.2.1 Nguồn gốc giống và chăn nuôi

Phần lớn thịt bò Mỹ đều có nguồn gốc từ bò Texas Longhorn, giống lai giữa bò Anh với bò Scotland như dòng Hereford và Angus.Giống bò mới nhất là "Brangus" - giống bò lai giữa dòng Angus và Asiatic Brahman. Hầu như mọi tiểu bang ở Hoa Kỳ đều tham gia vào ngành công nghiệp chăn nuôi gia súc. Những tiểu bang có khu vực nuôi bò lớn nhất là Texas, Nebraska, Iowa, Kansa, Oklahoma, Colorado và California. Các nhà chăn nuôi của Mỹ chủ yếu nuôi bò thiến thay vì bò đực vì thịt chúng có vân mỡ đặc trưng, nhờ đó thịt bò có độ mềm và hương vị ngon hơn. Bò thiến được nuôi chỉ để lấy thịt. Sau khoảng 15-16 tháng được thả ăn cỏ và nuôi lớn,bò Mỹ sẽ được đưa về nơi vỗ béo trong những khu vực có mái che ngoài trời đặc biệt,"tẩm bổ"bằng thức ăn thô chất lượng cao và các loại ngũ cốc xay như bắp, milo, đậu nành với liều lượng được kiểm sóat bằng máy tính. Chương trình cho ăn dựa trên độ tuổi và trọng lượng, kéo dài 100-120 ngày cho đến khi bò cân nặng khoảng 500kg. Cách chăm sóc này tạo cho miếng thịt vẻ hấp dẫn độc đáo từ màu sắc, vân mỡ đến kích cỡ cũng như hương vị thơm ngon. Nghiên cứu di truyền gần đây cũng cho thấy những giống bò ngày nay cho thịt nhiều nạc hơn các giống bò vào năm 1950.

Thịt bò Mỹ là một trong những hạng mục được kiểm soát gay gắt nhất trên thế giới về vệ sinh và an toàn thực phẩm ở mỗi giai đọan chăn nuôi,chế biến và phân phối,bởi những chuyên viên thú y được cấp giấy chứng nhận từ Bộ Nông Nghiệp Mỹ (USDA). Thật thế,ngành công nghiệp thịt bò Mỹ được xem như một trong những ngành tuân thủ quy định nghiêm ngặt nhất ở Hoa Kỳ, dĩ nhiên không kể đến ngành năng lượng hạt nhân.

2.3.2.2 Chất lượng và phân loại

Thịt bò Mỹ được công nhận toàn thế giới với các vân mỡ đặc trưng và cách xẻ thịt, chế biến rất đặc biệt. Thịt bò cũng phải qua một hệ thống chọn lọc và phân lọai chất lượng được quy định nghiêm ngặt, do Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ kiểm soát và chuyên viên kiểm định USDA thực hiện. Chất lượng được xếp lọai theo mức từ 1 đến 5 với mức 1 biểu thị tỉ lệ cân xứng nhất giữa thịt, mỡ và xương. Bộ Nông nghiệp Mỹ thanh tra và đánh giá thịt bò của Mỹ sử dụng 8 bậc xếp loại thịt bò: Thượng hạng (Prime) – chiếm 3%, Cao cấp (Choice)-chiếm 53%, Tốt (Select), Tiêu chuẩn (Standard), Thương mại (Commercial), Utility, Cutter và Canner (ba loại sau không dùng làm thức ăn trực tiếp mà để chế biến hoặc đóng hộp). Các lớp cao hơn có tỷ lệ phân phối chất béo trong cơ bắp, gọi là vân mỡ (marbling) lớn hơn và đều. Vân mỡ tốt hơn, miếng bít tết sẽ mềm, ngọt và có hương vị thơm ngon. Động vật càng già thì xếp hạng càng kém. Các nhân tố khác bao kết cấu, độ săn chắc và màu sắc của cả hai phần nạc và mỡ của thịt bò. Các miếng thịt hạng Prime rất hiếm trên thị trường, vì thường được các nhà hàng bít tết bao hết (80% thịt hạng Prime được xuất khẩu, chủ yếu sang Nhật Bản). Thịt hạng Choice là thịt chất lượng có sẵn cho người tiêu dùng, trong khi thịt hạng Select (mặc dù thực tế là từ "Select" (chọn) ám chỉ chất lượng cao) cho phép người tiêu dùng lựa chọn tùy theo túi. Năm loại thịt thấp nhất hiếm khi có sẵn cho người tiêu dùng.

2.3.2.3 Giá trị dinh dưỡng của thịt bò

Thịt bò Mỹ là thực phẩm giàu chất bổ dưỡng, cung cấp một lượng lớn các chất dinh dưỡng thiết yếu và một lượng calorie tương đối nhỏ. Thịt bò không những giàu dinh dưỡng mà còn có thể trung hòa được chất béo trung tính nếu ăn uống điều độ, làm giảm nguy cơ bệnh tim. So sánh với thịt gà có cùng trọng lượng, thịt bò chứa Vitamin B12 nhiều hơn gấp 9 lần, chất sắt nhiều hơn gấp 2 lần và chất kẽm nhiều hơn gấp 4 lần. Hầu hết chất sắt trong thịt bò thuộc dạng “heme”, dễ dàng hấp thụ vào cơ thể người cao hơn 5 đến 10 lần so với chất sắt có trong các nguồn thực phẩm khác. Một miếng thịt nạc trung bình cung cấp chỉ có 8% lượng calorie và cholesterol cần thiết cho cơ thể đồng thời chỉ có 9g chất béo, trong đó chưa đến phân nửa chất béo này là bão hòa. Tuy vậy khẩu phần này lại đáp ứng khoảng 45% lượng protein cần thiết cho nhu cầu hằng ngày của cơ thể.

2.3.2.4 Hệ thống sản suất, chế biến và phân phối thịt bò Mỹ

Hoa Kỳ đã phát triển một hệ thống sản xuất, chế biến và phân phối thịt tươi sống hiệu quả nhất thế giới. Người tiêu dùng hoàn toàn có thể yên tâm lựa chọn thịt bò Mỹ vì chất lượng thịt rất cao và đồng đều. Chất lượng ổn định và tốt nhất do có sự kiểm soát chặt chẽ và hệ thống phân loại chất lượng, sản lượng chi tiết. Chất lượng hảo hạng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm nhờ vào công nghệ tiên tiến và hệ thống kiểm soát nghiêm ngặt của chính

phủ. Hương vị độc đáo, thịt mềm ngọt và giá trị dinh dưỡng cao nhờ kỷ thuật chăn nuôi chuyên sâu với chế độ ăn đặc biệt hướng đến một mục tiêu duy nhất là lấy thịt. Cung ứng đảm bảo, nhanh chóng với sản lượng lớn và phương pháp phân phối tiên tiến. Thịt được xẻ thành phần thông dụng và tiện lợi cho giao dịch do có kỹ thật xẻ thịt độc đáo. Với thịt bò Mỹ ngọt, mềm và hương vị dặc trưng đã làm xiêu lòng những thực khách khó tính nhất, ta có thể dùng nó để chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn trong các buổi tiệc, họp mặt hay đơn giản là một bữa ăn hằng ngày, đem lại thật nhiều giá trị dinh dưỡng trong bữa ăn.

2.3.3 THỨC UỐNG

2.3.3.1 Rượu

Người Mỹ uống nhiều rượu, loại được tiêu thụ nhiều hất phải kể đến Whyskey. Whiskey Mỹ được sản xuất từ lúa mạch đen, bắp, lúa mạch hay hiếm hơn là lúa mì, thành phần của các loại ngũ cốc khác nhau tùy theo vùng. Có nhiều loại Whiskey như Bourbon là loại Whiskey phải được sản xuất từ ít nhất là 51% bắp, thường được dùng là một thành phần bắp khoảng 65% đến 75% trong nước ủ rượu. Ngoài ra còn có thời gian lưu trữ được quy định theo pháp luật là 2 năm trong những thùng mới từ gỗ sồi trắng, bên trong được đốt thành than. Việc sử dụng thùng gỗ sồi mới mang lại một phần lớn vị ngon cho Bourbon thật ra không được dùng vì lý do khẩu vị mà là vào đầu thế kỷ 20 chính phủ muốn giúp đỡ kinh tế cho những vùng kém phát triển có nhiều rừng (thí dụ như Arkansas). Bourbon Whiskey có được độ chín mùi chỉ sau vài năm nhờ vào gỗ mới của thùng và điều kiện khí hậu của vùng sản xuất. Tên gọi xuất phát từ quận Bourbon ở Kentucky. Ngoài ra còn có Rye Whiskey hay đơn giản chỉ là Rye là anh em của Bourbon được nhiều người sành điệu diễn tả là mạnh hơn và thơm hơn, nước ủ rượu của Rye phải chứa ít nhất là 51% lúa mạch đen. Rye là Whisky khởi đầu trên toàn Bắc Mỹ. Chỉ đến cuối thời kỳ cấm rượu Rye mới bị Bourbon hay Tennessee Whisky vượt qua về mức độ ưa chuộng và ngày nay gần như là một loại hiếm. Tennessee Whiskey là loại Whisky có nguồn gốc ít nhất là 51% từ bắp và ít nhất là 20% từ lúa mạch đen, lúa mì hay lúa mạch. Trước khi được đưa vào thùng trữ Tennessee Whiskey được lọc qua than gỗ làm cho Whiskey này rất êm dịu. Phương pháp này được gọi là charcoal mellowing, leaching hay chính xác là Lincoln County Process. Than gỗ này được sản xuất từ cây gỗ thích (Acer). Corn Whiskey là Whiskey làm từ bắp với ít nhất là 80% phần bắp trong nước ủ rượu. Whiskey được phép chưng cất tối đa đến 80% và phải trữ ít nhất là 2 năm trong thùng gỗ sồi mới hay đã qua sử dụng, không được đốt thành than. Những thương hiệu rượu Bourbon, Rye và Tennessee nổi tiếng của Mỹ là: Jim Beam (Bourbon, Rye), Wild Turkey (Bourbon, Rye), Bernheim (Bourbon, Rye), Four Roses (Bourbon), Buffalo Trace (Bourbon, trước đây là Ancient Age), Labrot & Graham (Bourbon), Van Winkel (Bourbon), Jack Daniels (Tennessee

Whiskey), George Dickel (Tennessee Whisky), Makers Mark (Kentucky Straight Bourbon Whisky).[33]

Để được gọi là Bourbon, rượu phải tuân theo luật pháp Mỹ. Bourbon là loại Whiskey phải được sản xuất từ ít nhất là 51% bắp, thường được dùng là một thành phần bắp khoảng 65% đến 75% trong nước ủ rượu. Ngoài ra còn có thời gian lưu trữ được quy định theo pháp luật là 2 năm trong những thùng mới từ gỗ sồi trắng, bên trong được đốt thành than. Việc sử dụng thùng gỗ sồi mới mang lại một phần lớn vị ngon cho Bourbon thật ra không được dùng vì lý do khẩu vị mà là vào đầu thế kỷ 20 chính phủ muốn giúp đỡ kinh tế cho những vùng kém phát triển có nhiều rừng (thí dụ như Arkansas). Bourbon Whiskey có được độ chín mùi chỉ sau vài năm nhờ vào gỗ mới của thùng và điều kiện khí hậu của vùng sản xuất. Tên gọi xuất phát từ quận Bourbon ở Kentucky. Giá trị thương hiệu Rượu Ngoại Jim Beam nằm sâu trong nguồn cội của một gia đình truyền thống với việc sản xuất ra Bourbon nổi tiếng thế giới. Vì thế khi nói đến Rượu Ngoại Jim Beam là nói đến tính truyền thống và giá trị của dân tộc Mỹ.

Ngoài ra, còn có Wild turkey là loại rượu khởi nguồn vào năm 1940 do The Ripy Brothers sáng lập. Xuất hiện ở vùng Lawrenceburg, Kentucky, Hoa Kỳ. Wild Turkey là một loại Bourbon whisky (whisky làm từ ngô). Đây là loại rượu người Mỹ thường uống trong dịp lễ Tạ ơn (Thanksgiving Day) vào ngày 24/11 hàng năm. Trong dịp này, các gia đình thường ăn gà tây (turkey) và uống loại rượu này. Jack Daniel là cha đẻ của Jack Daniel's whiskey năm 1866, Không ai biết được chính xác ngày sinh của ông. Chỉ biết rằng theo ngày sinh của Bố mẹ Jack Daniel thì có thể ông là người trẻ nhất được nhận giấy cấp phép sản xuất rượu vào năm 16 Tuổi. Là một trong dại gia đình 13 người con và là thế hệ thứ 3 của gia đình gốc Wales. Jack Daniel không lấy vợ và cũng không có con chỉ nhận một người cháu làm thân thích, tên là Lem Motlow. Một buổi sáng tại văn phòng Jack Daniel cố gắng mở két mà không nhớ được mã khóa, bực tức ông đã đá vào két sắt khiến cho ngón chân cái bị nhiễm trùng. Sau cùng ông đã qua đời vì bị uốn ván tại Lynchburg năm 1911. Để thưởng thức Jack Daniels người ta cho Jack Daniels và nước Cranberry tươi vào bình pha và lắc cùng với đá, sau đó đổ ra ly cocktail martini đã để lạnh, trang trí thêm trên miệng ly bằng miếng đào tươi và ngọn bạc hà.

2.3.3.2 Cà phê

Nước Mỹ là quốc gia trẻ và đầy sức sống, con người ở đây ưa sống tự do, tất cả đều theo sở thích, văn hóa cà phê cũng không ngoài lệ. Người Mỹ sử dụng cà phê hoàn toàn theo ý

[33] ***http://vi.wikipedia.org/wiki/Whisky#Whiskey_M.E1.BB.B9***

thích, không sành điệu như người châu Âu, cũng không cầu kì như người Arab, uống để mà uống, uống thoải mái, vì vậy Mỹ là nước tiêu thụ cà phê lớn nhất thế giới, dù ở nhà, trường học, công sở hay chốn công cộng và bất cứ ở đâu, lúc nào, người ta đều có thể ngửi thấy mùi thơm đặc trưng của cà phê. Có câu chuyện rằng, khi một trục trặc chết người xảy ra với con tàu Apollo 13 lúc đang bay, chỉ huy mặt đất từng động viên tinh thần của phi hành đoàn bằng câu: "Hãy cố lên, ly cà phê nóng hổi và thơm lừng đang chờ các bạn!". Howard Schultz là người có công mang văn hóa cà phê từ Italy du nhập vào Mỹ năm 1983 trong một lần du lịch thành phố Milan. Văn hóa cà phê du nhập từ Italy với lối pha dùng máy Barista đã nhanh chóng trở thành đại chúng trong dân chúng Mỹ sau hơn hai mươi năm phát triển. Hai hình thái văn hóa khác nhau, một là chầm chậm chờ đợi, còn một thì nhanh gọn tranh thủ thời gian. Văn hóa cà phê Mỹ là nhanh gọn rẻ mà vẫn không mất đi chất thơm đắng đúng nghĩa cà phê. Văn hoá cà phê Starbucks, môt biểu hiện văn hóa rất Mỹ. Văn hoá này đã và đang đi dần vào mọi giai tầng dân chúng Mỹ, và đang dần chinh phục thế giới mở đầu bằng sự chinh phục nước Nhật vào năm 1996, chỉ trong vòng hơn 5 năm đã có trên 300 tiệm Starbucks trong nước Nhật, một nước có nền kinh tế mạnh đứng hàng thứ hai thế giới. Giới trẻ sinh viên học sinh ở Mỹ và khắp thế giới đã đang hưởng ứng và tiêu thụ loại cà phê này rất mạnh.

Cà phê Mỹ nhạt, cả màu lẫn vị, thường pha trong bình thủy tinh to và rót vào những ly giấy xốp. Mocha có vị rất ngon vào cuối tách cà phê. Ngược lại, Java có vị rất ngon lúc khởi đầu. Như vậy khi trộn hai thứ với nhau ta sẽ có cả vị rất ngon trong miệng, dưới lưỡi, lúc khởi đầu và một vị rất ngon khi kết thúc. Cách thưởng thức cà phê ở Mỹ phổ biến là Iced coffee – cà phê đặc, nóng, thêm đường được rót vào một ly đựng đá. Tuy văn hóa cà phê có nguồn gốc từ châu Âu, nhưng doanh nhân và khách hàng người Mỹ đã cùng tạo nên những quán cà phê đầy ấn tượng, mỗi nơi một vẻ nhưng lại đặc biệt như cà phê báo chí, khách với cuốn sổ tay chụm đầu ghi chép, đó là hai quán Seattle ở cạnh tòa báo Los Angeles Times, ngoài giới báo chí còn có giới thẩm phán luật sư, nghệ sĩ và những người được coi là điệp báo, nên ngoài cà phê ngon, quán còn trang bị một hệ thống thông tin hiện đại để cho các giới trên có thể vừa nhâm nhi cà phê vừa tác nghiệp. Quán cà phê báo chí thứ hai là quán Cincinnati cạnh khu ngân hàng phố Hyde Park và báo New York Times, đa số khách hàng cầm sổ tay, ngoài cà phê họ còn thư giãn với những xô diễn nảy lửa. Người Mỹ ưa thích cà phê. Hơn một nửa dân Mỹ uống ít nhất một tách cà phê mỗi ngày và những công ty như Starbucks và Caribou Coffee dường như có một cửa tiệm ở mỗi góc phố trong nước. Tại Hoa Kỳ cà phê là một ngành công nghiệp phát triển mạnh. Đó là món đồ uống số một cả ở Hoa Kỳ lẫn trên thế giới. Caffè Americano, hoặc Americano là một phong cách cà phê được

chuẩn bị bằng cách thêm nước nóng để pha cà phê espresso, cho một hương vị khác nhau từ cà phê nhỏ giọt thường xuyên. Tại Hoa Kỳ, "Americano" được sử dụng rộng rãi để có nghĩa là kết hợp nước nóng và pha cà phê Espresso.

2.3.3.3 Cocktail

Cocktail là đồ uống được pha trộn từ các lọai nước hoa quả, sữa và một chút rượu, có nguồn gốc từ Mỹ trong những năm đầu thế kỷ 19, cocktail nhanh chóng phát triển và được đón nhận nồng nhiệt. Cocktail là một thức uống được sử dụng từ lâu trên thế giới hỗn hợp được chuẩn bị từ các loại rượu, các loại nước trái cây, ban đầu, người ta dùng một số lá hương liệu nghiền hoặc nước chanh uống chung với rượu để tăng thêm mùi vị khoái khẩu, dần dần do nhu cầu đa dạng hóa, thức uống này được pha chế với nhiều loại thức uống khác nhau để thành những thứ cocktail. Cocktail là từ ghép của từ “cock”, và từ “tail”, ghép lại, thành cái đuôi con gà. Có nhiều câu chuyện được “thêu dệt” lên chỉ để nói về nguồn gốc của đồ uống này. Có câu chuyện kể rằng Betsy là một cô gái phục vụ tại một quán rượu ở New York thời cách mạng Mỹ. Cô có một món đồ uống mang tên mình là Betsy’s Bracers. Một hôm, một người lính Mỹ đã ăn trộm con gà trống của người Anh và kéo nhau vào quán của Betsy để mở tiệc. Trong đám tiệc, người ta lôi lông con gà tội nghiệp ra vặt lông và cắm vào ly Bracers rồi gào lên bằng tiếng Pháp: “Vive le cocktail”. Từ đó, cocktail có một cái tên. Năm 1806, lần đầu tiên từ “cocktail” xuất hiện trên báo The Balance and Columbian Repository (New York).

Rượu dùng để pha cocktail thường là scotch, rum hoặc gin. Rượu mơ, vang Madeira, Port hay rượu vàng của Tây Ban Nha cũng được dùng để pha chế. Tính mix của cocktail, như một biểu tượng của sự hòa trộn để tạo hương vị riêng. Một ly cocktail thường được cấu tạo bởi 4 yếu tố : Rượu nền, chất tạo mùi, chất tạo màu và trang trí nhưng cũng có loại chỉ có hai thành phần như wiskhy – coca, gin – tonic

Hình B2.19: Các loại ly phục vụ Cocktail

2.3.3.4 Coca Cola

Coca-Cola (còn được gọi tắt là Coke) là nhãn hiệu nước ngọt được đăng ký năm 1893 tại Mỹ. Cha đẻ của Coca Cola là một dược sỹ và theo cách hiểu của người dân Mỹ thời kỳ đó Coke (Coca Cola) là một loại thuốc uống. Sau này, khi mua lại Coca Cola, Asa Candler - Nhà lãnh đạo tài ba bậc nhất của Coca Cola đã biến chuyển suy nghĩ của người dân nước Mỹ về hình ảnh của Coca Cola. Ông cho những người tiêu dùng của mình hiểu thứ "thuốc uống" Coke là một loại đồ uống ngon lành và tươi mát. Cho đến ngày nay, Coca Cola vẫn trung thành với tiêu chí này của hãng. Hình dạng chai Coca-Cola được đăng ký bảo hộ năm 1960.

Cái tên Coca-Cola xuất phát từ tên lá coca và quả cola, hai thành phần của nước ngọt Coca-Cola. Chính điều này đã làm Coca Cola có thời kỳ khuynh đảo vì người ta đã quy kết Asa Candler là người đàn ông gây nghiện của thế giới. Hiện nay Coca-Cola trở thành hãng nước ngọt nổi tiếng thế giới với rất nhiều sản phẩm đa dạng như Coca-Cola Light (hay Diet Coke- Coca kiêng), Coca-Cola Cherry. Vào năm 1886, lần đầu tiên Coca-Cola được giới thiệu đến công chúng ở Atlanta, đã thật sự thu hút được sự chú ý của hầu hết những người thưởng thức bởi hương thơm tuyệt vời và màu sắc hấp dẫn. Thời gian qua đi, hương thơm ấy, màu sắc ấy đã được bảo quản và giữ gìn bởi những con người cần mẫn đang ngày đêm tham gia sản xuất, phân phối và xúc tiến tiêu thụ sản phẩm Coca-Cola trên khắp thế giới bằng chính tình cảm và nhiệt huyết họ giành cho Coca-Cola. Nhờ vậy, Coca-Cola đã trở thành nước giải khát nổi tiếng toàn cầu.

Hình B2.20: Nhãn hiệu Coca Cola nổi tiếng khắp thế giới

2.3.4 CÁC MÓN ĂN PHỔ BIẾN TRONG ẨM THỰC MỸ

Nghệ thuật nấu ăn đại chúng của Mỹ tương tự như các quốc gia Tây phương. Lúa mỳ là loại ngũ cốc chủ yếu. Ẩm thực truyền thống Mỹ sử dụng các loại vật liệu nấu ăn như gà tây, thịt nai đuôi trắng, khoai tây, khoai lang, bắp, bí rợ và sirô cây phong, là các loại thực phẩm được người bản thổ Mỹ và dân định cư xưa từ Châu Âu đến chế biến. Thịt heo nấu theo phương pháp nấu chậm, thịt bò nướng, bánh thịt cua, khoai tây thái mỏng từng miếng và chiên, bánh tròn nhỏ có những hạt chocolate trộn lẫn gọi là chocolate chip cookie là những

loại thực phẩm chính cống Mỹ. Gà chiên kết hợp với nghệ thuật ẩm thực truyền thống của người Mỹ gốc châu Phi và người Scotland làm thành món ăn đặc trưng của Mỹ. Thực phẩm chua của người nô lệ phi Châu, phổ biến khắp miền Nam và tại những nơi có người Mỹ gốc châu Phi. Các món ăn mang tính hình tượng của Mỹ như bánh nhân táo, pizza, hamburger và hotdog là những món ăn đúc kết từ những phương thức chế biến thức ăn của đa dạng các di dân đến từ Châu Âu. Những món ăn như : khoai tây chiên kiểu Pháp, các món Mexico như burritos và taco, pasta là có nguồn gốc từ Ý. Trong các món ăn Mỹ ngoài Hamburger, sandwich, bánh nhân táo ra, món ăn khiến người ta ngiện nhất là thịt bò bít-tết. Thịt bò bít-tết là một miếng to, rán chảy đầy mỡ, mùi thơm phức. Món này tuy nổi tiếng nhưng cách nấu nướng chỉ có một phép như nhau. Điều này nói lên tính cách của người Mỹ: đơn giản và nhanh gọn. Món cổ truyền được coi là của Mỹ là món gà tây ăn với cháo khoai tây vào ngày Thankgiving Day và lễ Giáng Sinh. Hay các món có Bí đỏ mùa "Halloween" + mật ong là một nét tượng trưng cho văn hóa ẩm thực Mỹ. Người Mỹ rất hay tự hào về món Pancakes, thực chất đó là món bánh xèo làm bằng bột mỳ có phủ nước làm từ quả phong. Và đặc biệt họ luôn bảo vệ và tự hào về món bánh ngọt nhân táo.

2.3.4.1 Bò bít tết (Moo Beef Steak)

Những miếng bò bít tết Mỹ thơm ngon được rưới thêm một ít nước sốt đặc trưng cộng với ly rượu vang đã trở thành hình ảnh khá quen thuộc ở những nơi sang trọng, những nơi mang phong cách ẩm thực hiện đại. Món bò bít tết được chuẩn bị công phu với những miếng thịt bò Mỹ chất lượng chắc chắn mang đến cảm giác hài lòng cho thực khách. Có thể nói thịt bò Mỹ được nhập từ California, Mỹ với quy trình kiểm soát chất lượng nghiêm ngặt. Bò Mỹ là loại thực phẩm có hàm lượng chất béo rất thấp, có nhiều đạm, bổ sung hàm lượng sắt, rất tốt cho sức khỏe. Khi thưởng thức món bò bít tết được chế biến từ thịt này, thực khách sẽ cảm nhận được cái ngon hoàn hảo của món ăn với vị ngọt, mềm và thơm. Phần quan trọng không kém để làm nên món bít tết ngon là nước sốt. Với nhiều loại nước xốt khác nhau và được thay đổi thường xuyên đã đưa thực khách đi từ ngạc nhiên này tới ngạc nhiên khác. Để làm được món thịt bò ngon và mềm như ý thì có các mẹo vặt như: Mua trước ít nhất 1 ngày trước khi ăn, ướp xong bỏ lên ngăn đá, hôm sau trước khi chiên thì lấy ra để ở nhiệt độ phòng cho rã đông. Nhờ giai đoạn rã đông này, các thớ thịt sẽ bị phá vỡ cấu trúc cơ do nước trong cơ hoá đá rồi bị rã đông, sẽ giúp bò mềm tự nhiên. Phải dùng chảo dày (chảo gang, hoặc chảo chống dính loại dày, có khía ca rô trong lòng chảo càng tốt để tạo miếng thịt có cháy cạnh). Khi ăn, người Mỹ và phương Tây để nguyên miếng, bày trên đĩa + dao + nĩa tự cắt từng miếng mà ăn.

2.3.4.2 Món ăn nhanh (Fast Food)

Fast food từ lâu là một món ăn được ưa chuộng ở Mỹ. Nhiều thương hiệu thức ăn nhanh ở Mỹ đã rất thành công và chiếm một phần quan trọng trong đời sống ẩm thực Mỹ. Một trong những thương hiệu thức ăn nhanh nổi tiếng ở Mỹ là McDonald's. Đây là một tập đoàn kinh doanh hệ thống nhà hàng thức ăn nhanh với khoảng 31.000 nhà hàng tại 119 quốc gia, phục vụ 43 triệu lượt khách mỗi ngày dưới thương hiệu riêng của mình. Công ty được thành lập đầu tiên năm 1940 do anh em Richard và Maurice ("Mick & Mack") McDonald. Nền tảng của sự kinh doanh thành công hôm nay là do Ray Kroc mua lại của anh em McDonald và phát triển thành một trong những dự án kinh doanh ẩm thực thành công nhất thế giới. Năm 2008, doanh thu của tập đoàn là khoảng 22,8 tỷ USD, trong đó lợi nhuận ròng vào khoảng 3,5 tỷ USD.

Mặc dù McDonald's được xem là một biểu tượng cổ điển của chiến lược toàn cầu hoá, tuy nhiên nhiều tập đoàn lớn khác được phát tán rộng rãi hơn nhiều, ví dụ như Coca-Cola có doanh thu rất đều được phân phối trên khắp Bắc Mỹ, châu Âu và châu Á. Còn McDonald's có 80 phần trăm doanh thu chỉ trong bốn quốc gia - Hoa Kỳ, Đức, Anh và Pháp.

Cuộc sống hối hả khiến cho các bữa ăn thiếu đi thời gian chuẩn bị chu đáo. Và những cái bánh burger của các thương hiệu thức ăn nhanh của Mỹ khiến cho bữa ăn thêm phần tiện lợi và nhanh chóng. Burger được làm từ hai lát bánh mì tròn bọc bên ngoài. Nhân gồm có rau salad, ít lát cà chua, thịt bò Mỹ cuộn bên trong nó là phô mai nướng lên. Ăn kèm với tương ớt hoặc tương cà, có thể ăn kèm khoai tây chiên. Burger khá đơn giản nhưng lại đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của một ngày. Thịt bò giàu acid omega3, kẽm, sắt, vitamin, cung cấp đầy đủ dưỡng chất và tăng cường sức khỏe. Rau trong burger cũng hỗ trợ một phần vitamin cộng với hai lát bánh mì góp tinh bột để giúp no lâu. Tuy nhiên với loại thức ăn nhanh cung cấp rất nhiều năng lượng này, dễ làm cho người tiêu thụ chúng hàng ngày trở nên béo phì, thiếu các vitamin và các yếu tố vi lượng có trong các loại thức ăn lành mạnh. Đây cũng là vấn đề mà nhiều người theo khuynh hướng ẩm thực làm mạnh phản đối.

Hình B2.21: Món bò nướng sốt Gravy

Hình B2.22: Burger thịt bò

Mỹ là một quốc gia đa văn hóa, là nơi sinh sống của nhiều nhóm chủng tộc với sự đa dạng về văn hóa truyền thống và các giá trị. Nói đến văn hóa chung của đa số người Mỹ là có ý nói đến "văn hóa đại chúng Mỹ." Đó là một nền "văn hóa Tây phương" phần lớn là sự đúc kết từ những truyền thống của các di dân từ Tây Âu, bắt đầu là các dân định cư người Hà Lan và người Anh trước tiên. Bên cạnh đó văn hóa Đức, Ireland và Scotland cũng có nhiều ảnh hưởng. Một số truyền thống của người bản thổ Mỹ và nhiều đặc điểm văn hóa của người nô lệ Tây Phi châu cũng được hấp thụ vào đại chúng người Mỹ. Chính sự đa dạng về văn hóa, chủng tộc và tôn giáo trên đất nước Mỹ là điều kiện cho nền ẩm thực Mỹ trở nên phong phú và đa dạng. Trong đó thức uống cũng hết sức đa dạng nhiều chủng loại. Tuy nhiên mỗi thứ thức uống đều mang một đặc trưng riêng, hương vị riêng và có một phong cách rất riêng đặc trưng cho văn hóa nước Mỹ.

§2.3. ẨM THỰC MỘT SỐ NƯỚC KHÁC

2.3.1 ẨM THỰC BRAZIL

2.3.1.1 Giới thiệu

Là một quốc gia thuộc khu vực Nam Mỹ. Brazil là một quốc gia rộng lớn với tổng diện tích của nước này là 8.547.000 km2, chiếm tới một nửa diện tích lục địa Nam Mỹ. Brazil là quốc gia có diện tích rộng thứ 5 thế giới. Nước này tiếp giáp với hầu hết các quốc gia và vùng lãnh thổ ở Nam Mỹ: giáp với Vênêxuêla, Guyan thuộc Pháp, Xurinam, Guyana, Côlômbia, Pêru, Bôlôvia, Paragoay, Achentina, Urugoay. Phía đông Brazil là một đường bờ biển dài tiếp giáp với Đại Tây Dương. Brazil là một trong những nước có nhiều hệ thống sông, trong đó sông Amazôn là con sông lớn nhất thế giới tính theo dung lượng nước, đồng thời là con sông dài thứ hai thế giới. Khí hậu: Phần lớn diện tích Brazil nằm giữa đường xích đạo và chí tuyến nam nên Brazil có khí hậu nhiệt đới nóng ẩm. Điệu nhảy Samba **:** Điệu nhảy Samba bốc lửa là một phần rất quan trọng trong cuộc sống của người Brazil, Samba không chỉ là một điệu nhảy mà đã trở thành một nét văn hóa đặc sắc của dân tộc Brazi. Người Brazil cho rằng, không có điệu Samba thì không có những ngày lễ vui vẻ, thậm chí điệu nhảy Samba đã ăn sâu vào tiềm thức của người Brazil.

2.3.1.2 Đặc điểm ẩm thực Brazil

Thức ăn Brazil phản ánh văn hóa của nó. Trong việc chế biến món ăn, người Brazil pha trộn những cách thức và nguyên liệu nấu nướng của người Châu Âu di cư, nô lệ Phi Châu và

người Da đỏ bản địa. Cũng như văn hóa, mức độ ảnh hưởng của mỗi truyền thống tùy thuộc vào từng vùng. Lương thực chính trong bữa ăn của người Brazil lá bột sắn và các loại đậu. Người Da Đỏ vùng bờ biển Đông Bắc đã trồng sắn từ lâu trước khi những người Bồ Đào Nha xuất hiện ở đây. Người Bồ mang đến các loại đậu, cũng như gạo, mía và cà phê. Những lái buôn trở về từ Viễn Đông mang về đinh hương, quế và các loại gia vị khác. Các nô lệ Phi Châu thì có chuối và một loại dầu cọ gọi là Dende. Dầu Dende vẫn là thành phần chủ yếu trong các món ăn vùng Đông Bắc. Thành phần cơ bản trong khẩu phần ăn của người Brazil gồm tinh bột (thường ở trong ngũ cốc), đậu, protein và rau. Cơm và đậu là một món ăn cực kì thông dụng, được cho là món chính. Người Brazil thường nấu dùng mỡ lợn hoặc thông dụng hơn là dầu thực vật để rang cơm và đậu. Nhiều người Brazil không thích ăn cơm với tỏi – gia vị trong công thức và cũng không dùng tỏi trong các nhà hàng tiêu chuẩn.Các gia vị có thể thay thế nhau như hành hay hành tây, rau mùi và các loại thảo mộc khác tùy theo sở thích.

Người Brazil thích sử dụng những chiếc cốc nhỏ xinh đẹp để cả bộ trong đĩa, dùng để uống trà, cà phê. Chủ nhân khi thấy khách uống một cách thích thú, vui vẻ thì họ cảm thấy sung sướng nếu không sẽ cảm thấy mất vui. Vì vậy khi dùng đồ uống của người nhà Brazil hãy vui vẻ uống và biểu lộ sự thích thú để chủ cảm thấy phấn khởi. Người Brazil thích tụ tập bạn bè. Họ thích tán gẫu hay hảy nhót với bạn bè tận khuya. Họ thích có người thân hay anh em kết nghĩa ngủ lại nhà mình. Sau một hồi nhậu và trò chuyện để khai vị là đến bữa tiệc tối. Thông thường chủ nhân chỉ mời khách ngồi vào bàn đánh chén sau 11 giờ đêm. Không có chuyện chủ nhân bỏ khách ngồi lại để đi chuẩn bị đồ ăn. Làm như thế sẽ bị coi là thiếu tôn trọng khách, một dấu hiệu cho thấy không chuẩn bị chu đáo để đón khách. Khách có thể mang hoa đến tặng nhưng không bao giờ được mang theo đồ ăn. Như thế là cho rằng chủ nhân không đủ khả năng để tiếp đãi bạn bè. Khách lạ không được giới thiệu trong các bữa tiệc. Việc giới thiệu bị coi là làm cho không khí cuộc vui kém hào hứng.

Ở Brazil người có văn hóa không dùng tay để bốc đồ ăn, họ dùng dao dĩa để lấy mọi thứ kể cả táo, cam, chân gà. Trẻ con có thể vừa đi vừa ăn kem trên đường nhưng nếu người lớn cũng làm như vậy thì bị coi là thô lỗ. Khi ăn uống dù ở nhà hay ở trong một quán cóc ven biển, họ sẽ mời bất cứ người nào tình cờ đi ngang qua. Khi được mời ăn, nếu từ chối một cách thẳng thừng sẽ bị coi là thô lỗ.Thói quen ăn uống của Brazil là cầm dao bên phải, cầm dĩa bên tay trái. Đừng bao giờ cắt đồ ăn bằng dĩa mà hay luôn dùng dao. Khi xỉa răng hãy che miệng bằng tay hoặc khăn ăn nếu không sẽ là cử chỉ khiếm nhã. Đừng hút thuốc trong bữa ăn. Người Brazil hút thuốc sau bữa ăn. Người Brazil không ăn hay nhai kẹo cao su khi đi trên đường phố. Một vài món ăn tiêu biểu là Caruru, bao gồm mướp tây, hành, tôm khô, hạt rang (lạc hoặc hạt cashew-đào lộn hột); món Feijoada, đậu và thịt đun nhỏ lửa; món tutu de feijão,

sắn nhào với đậu; món moqueca capixaba, gồm cá om cà chua, hành và tỏi, bên trên rắc mùi tàu và sốt chouriço đậm đà. Các loại bánh snack (Salgadinhos), cheese buns (bánh pho mát), pastéis (gần gióng với bánh gối) và coxinha (bánh thịt gà) là những thức ăn bằng tay quen thuộc, còn tráng miệng thì có món cuscuz branco (sắn xay). Brazil cũng nổi tiếng với món cocktail (Brazil gọi là caipirinha) cachaca làm từ nước mía lên men.

a/ Các bữa ăn hàng ngày

- Bữa sáng, tiếng Brazil là café-da-manhã (cà phê sáng) : mỗi địa phương đều có bứa sáng đặc trưng riêng, nhưng thường có hoa quả nhiệt đới, bánh ngọt, sắn, cuscuz (bột semolina nấu với thịt và rau củ quả, bánh sanwich kẹp thịt và pho mát nướng, bánh mì và pho mát, thịt với pho mát requeijão, mật ong hoặc mứt và đồ uống có thể là cà phê hay cà phê sữa nước quả, sô cô la nóng hoặc trà ngọt.
- Bữa nửa buổi vào ban ngày, lanche-da-manhã (quà sáng) : nước trái cây, hoa quả, sanwich nhỏ, bánh quy là những mốn ăn vặt quen thuộc của những người ăn sáng quá sớm, còn với những người không ăn sáng thì bữa ăn của họ sẽ như bữa trưa.
- Bữa ăn giữa ngày (trưa hoặc tối): Thông thường đây là bữa ăn lớn nhất trong ngày.Cơm là món chính trong khẩu phần ăn của người Brazil, tuy nhiên ăn pasta thay thế cũng không có gì là lạ.Cơm thường được ăn với đậu luộc và cá loại thức ăn có protein, có thể ăn kèm với farofa (bột sắn hoặc bột ngô nướng), cháo Ý polenta, salad hoặc rau.
- Bữa trà, lanche-da-tarde (quà chiều) là bữa ăn giữa bữa trưa và bữa tối.Về cơ bản những gì được ăn vào bữa quà sáng cũng sẽ được ăn vào bữa quà chiều (trừ hoa quả).
- Bữa ăn đêm, jantar: bữa ăn nhẹ, thường có súp, sa lát, mì pasta, hamburger hay hot-dog, pizza hoặc nững thức ăn có ở bữa tối.
- Bữa ăn khuya, ceia: nếu ăn đêm hơi sớm và ít, người Brazil thường ăn súp, sa lát, pasta và những thứ có ở bữa quà sáng vào buổi tối muộn hoặc vào bình minh ngày hôm sau.Nó có liên quan đến năm Phụng Vụ của đạo Thiên chúa.

b/ Ẩm thực vùng miền

Trải dài từ rừng Amazon phía Bắc, đi qua những đồn điền trù phú ở bờ biển trung tâm và tới khu đồng hoang phía Nam, những món ăn ở Brazil chính là sự kết hợp độc đáo của ẩm thực và văn hóa nhiều vùng miền.

Ẩm thực ở Đông Nam Brazil: Ở bang Minas Gerais, các món ăn địa phương có bắp, thịt lợn, đậu, gà (bao gồm cả món ăn đặc trưng frango com quiabo - gà với mướp tây) hay món pho mát mềm của vùng.Ở các thành phố Rio, São Paulo và Minas Gerais, món feijoada (đậu và thịt hầm) là món đặc biệt dành cho bữa trưa thứ Tư hoặc thứ Bảy.Thịt băm (picadinho) và

đậu,cơm cũng được ăn thường xuyên. Ở bang Espírito Santo, các món ăn địa phương có sự ảnh hưởng từ Đức và Ý có nhiều đường và rau húng.Tuy nhiên, món ăn của bang, có tên gọi là moqueca capixaba (cá hầm cà chua trong nồi đất) lại có nguồn gốc từ thổ dân châu Mĩ.Ẩm thực ở Minas Gerais cũng có ảnh hưởng lớn lên những món ăn ở đây khi mà có rất nhiều nhà hàng phục vụ chúng.

Ẩm thực ở Bắc Brazil: Ẩm thực ở khu vực này, gồm các bang Acre, Amazonas, Amapá, Pará, Rondônia, Roraima, và Tocantins. Riêng ở bang Pará có món Pato no tucupi (Vịt sốt tucupi) – một trong những món ăn nổi tiếng.

2.3.1.3 Các món ăn đặc trưng

a/ Churrasco

Churrasco là thuật ngữ Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha dùng để chỉ các lọai thịt nướng. Sắc thái Churrasco ở Barazil là loại thịt được găm vào xiên và nướng trên lò Churrasco Queira. Churrasco phần lớn làm từ thịt cừu và thịt lợn ngoài ra còn có cánh gà, xúc xích, tôm cuốn và đặc biệt là phần thịt Picanha - cả phần mông bò chỉ có thể lấy được 1kg thịt này. Tuy nhiên, việc chế biến món ăn này không phải là dễ, từ cách chọn thịt đến các gia vị ướp tẩm đòi hỏi nhiều nguyên liệu rất khác nhau, hầu hết là những nguyên liệu đặc trưng của vùng Nam Mỹ, nhờ thế mà Churasco mới tạo ra hương vị rất riêng được ưa chuộng trên khắp thế giới, trở thành món yêu thích tại các nước Achentina, Chilê và nhiều nơi, từ Châu Á đến Châu Âu. Một điều khá thú vị là khi món ăn này được du nhập sang Mỹ La Tinh lại mang theo cả sắc thái ẩm thực của địa phương đó. Thưởng thức cùng các loại salad rau xanh dành riêng cho món ăn này. Các loại nấm, Pasta salad, cơm xúp đậu đen cùng sốt feijoada truyền thống là những loại salad được các thực khách yêu chuộng ăn kèm với món ăn.

Cách thưởng thức Churassco cũng là một điểm khá đặc trưng, nó thể hiện phong thái và tính cách của con người Châu Mỹ. Churassco ở Brazil truyền thống được phục vụ theo cách buffet tại bàn với không gian ấm và sôi động, kết hợp với đồ uống phong vị Châu Mỹ La Tinh sẽ làm hài lòng những ai yêu quý Brazil.

b/ Pato no tucupi (Vịt sốt tucupi)

Đây là một trong những món ăn nổi tiếng đến từ Pará. Món ăn được làm với sốt tucupi (nước cốt sắn lên men). Vịt sau khi nấu sẽ được chặt thành từng miếng và luộc với tucupi. Quả roi được luộc với muối, để cho ráo nước rồi bày lên con vịt. Món này ăn kèm với cơm trắng và bột sắn.

Hình B2.23: Pato no tucupi (Vịt sốt tucupi)

Hình B2.24: Churrasco

c/ Cơm Feijoada

Mặc dù có những sự khác biệt tùy theo từng vùng nhưng người Brazil có một món ăn chung trên cả nước, đó là món Feijoada. Feijoada là món ăn truyền thống vào mỗi bữa trưa của hầu hết người Brazil. Đó là món hầm thẫm màu và cay được nấu từ đậu đen, thịt lợn. Feijoada được chế biến để đáp ứng nhu cầu lớn trong các nhà hàng ở Rio de Janeiro. Món ăn này kết hợp cả ba cội nguồn dân tộc của người Brazil. Cùng với gạo, một món bột sắn nướng gọi là Farofa là thành phần chính của Feijoada. Thường thì người ta chỉ dùng thịt lợn để chế biến món này, nhưng cũng có lúc thịt sẽ được thay bằng các bộ phận khác như tai, lưỡi và đuôi.

Có một câu chuyện khá thú vị xung quanh món ăn này. Trong thời kỳ thực dân, các ông chủ giữ phần thịt ngon nhất cho mình, còn bố thí những phần xấu nhất cho đám nô lệ. Những người nô lệ này đã đem những mẫu thịt đầu thừa đuôi thẹo này vào nấu chung với đậu, cho thêm hành, tỏi và một số gia vị để tạo nên một món phá lẩu cực kỳ hấp dẫn, món ăn này cuối cùng lại khiến cho các ông chủ phát thèm. Ngày nay, món ăn này được nấu từ đậu đen, thịt lợn, mang màu đen sánh của súp đậu nấu nhuyễn và vị cay cay. Thường thì người ta chỉ dùng thịt lợn để chế biến món này, nhưng cũng có lúc thịt sẽ được thay bằng các bộ phận khác như tai, lưỡi và đuôi.

d/ Arroz com pequi

Là một món ăn truyền thống đến từ đồng bằng Cerrado và là biểu tượng cho văn hóa ẩm thực trung tâm miền Tây Brazil.Các thành phần căn bản là cơm nấu với quả pequi (quả souari) và thịt.

Hình B2.25: Cơm Feijoada

Hình B2.26: Arroz com pequi

e/ Salgadinhos

Là loại món mặn để ăn vặt. Cũng giống như tapas ở Tây Ban Nha, chúng được bán trong các cửa hàng ở góc phố và là sản phẩm dành cho những buổi tiệc của người lao động và tầng lớp bình dân. Có rất nhiều loại Salgadinhos:

Pão de queijo (bánh phô mai): Quà vặt tiêu biểu ở Brazil, là bánh cuộn nhỏ, mềm làm bởi bột sắn, trứng, sữa và pho mát minas (pho mát đặc trưng của Brazil).Nó có thể mua ăn ngay ở các cửa hàng góc phố hoặc được đông lạnh ở siêu thị (mang về nhà nướng) và không có chất gluten (một loại phụ gia thực phẩm gây nhiều bệnh).

Kibe/Quibe là món ăn rất phổ biến, có nguồn gốc là món kibbeh của Liban và được đem vào văn hóa ẩm thực của Brazil bởi những người nhập cư Ả Rập và Liban.Nó có thể ăn nướng, rán hoặc ăn liền.

Hình B2.27: Pão de queijo

Hình B2.28: Kibe/Quibe

Esfiha: một món ăn Trung Đông khác, mặc dù mới du nhập vào Brazil nhưng ngày nay ta có thể tìm thấy nó ở bất cứ đâu trên đất nước, đặc biệt là ở vùng Đông Bắc, phía Nam và Đông Nam.Nó là bánh nhân thịt bò, thịt cừu, pho mát viên hoặc rau củ theo mùa. *Pastéi* gần giống với empanadilla của Tây Ban Nha, nhưng xuất xứ từ Nhật (được đem vào Brazil bởi những người Nhật xa xứ).Các hình dạng khác nhau mang những vị khác nhau.Hai hình phổ biến nhất là hình trăng khuyết (nhân pho mát) và hình vuông (nhân thịt).Loại bánh này rất đa dạng

về kích thước, hình dáng và hương vị. *Empada* là snack gần giống với bánh pot pie (bánh bỏ lò) ở phương Tây nhưng nhỏ hơn.Nhân bên trong thường có thân dừa, đậu, bột và gà hoặc tôm. *Pho mát*: bang Minas Gerais chuyên sản xuất các sản phẩm từ sữa rất nổi tiếng với các loại pho mát như Queijo Minas, một loại pho mát trắng, mềm, hương vị tươi mát dịu nhẹ thường được đóng gói dưới dạng lỏng; Requeijão, pho mát rất mịn và đậm đà, có thể cán mỏng được bán trong lọ thủy tinh và ăn với bánh mì; và Catupiry, pho mát mềm bán trong những hộp gỗ tròn. *Sanwiches kẹp thịt bò:* Màu xanh của rau hòa sắc với màu hồng của thịt bò kẹp giữa hai lát bánh mỳ, nhâm nhi với tách cà phê là món ăn sang lý tưởng của người Brazil. Sanwiches bò được ưa thích bởi hương vị tuyệt vời của nó ,cách chế biến đơn giản của món ăn nhanh này rất thích hợp với các buổi picnic. *Salad Salpicao*: sự thú vị của món salad này là chế biến khoai tây và thịt gà thành các sợi rất nhỏ, có mùi đặc trưng của khoai tây chiên giòn, gần giống với những món snack mà chúng ta thường ăn đêm. *Pizza* cũng rất phổ biến ở Brazil.Nó thường được nướng trong lò gỗ với vỏ bánh mỏng và mềm, ít nước sốt và có rất nhiều loại nhân thú vị.Bên cạnh nhân pizza truyền thống của Ý, người ta còn sử dụng ổi với pho mát Minas, chuối với quế, thịt gia cầm (thịt gà xay hoặc ức gà tây hun khói) với pho mát catupiry hay sô cô la.Rất nhiều người Brazil thích cho sốt cà chua, mù tạt và thậm chí là cả mayonnaise lên pizza, nhưng dầu ô liu vẫn là lựa chọn số một, đặc biệt là ở khu vực đông nam, nơi hay ăn pizza nhất cả nước.

2.3.1.4 Đồ uống và món tráng miệng

a/ Đồ uống

Cà phê là thức uống quốc hồn quốc túy của Brazil. Một cafézinho là phần bắt buộc trong phép xã giao, đó là bữa trưa tại nhà hay trong cuộc họp làm ăn tại công sở. Cafézinho có nghĩa là chút cà phê pha rất đặc rót vào chừng 1/3 chiếc tách nhỏ. Người Brazil cho thêm nhiều đường để giảm bớt độ đậm đặc của cà phê. Những người làm ăn luôn bắt đầu cuộc gặp gỡ bằng một cafézinho, vừa uống vừa tán gẫu. Khi các tách đã cạn thì mới bàn đến chuyện làm ăn nghiêm chỉnh. Trong bữa ăn thì ngược lại, cafézinho được mang ra nghĩa là bữa ăn đã kết thúc. Khi thức ăn còn đầy bàn, chuyện trò chỉ là nhát gừng cho qua, chỉ khi cà phê được đưa ra thì cuộc tranh luận sôi nổi mới thực sự bắt đầu.

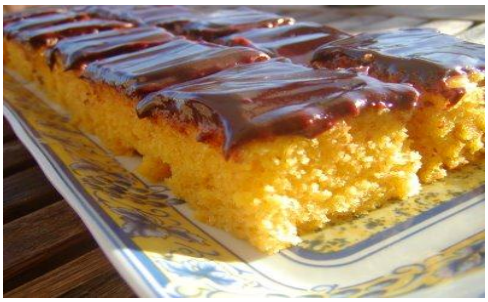
Đồ uống ngon và câu chuyện sôi nổi là đặc điểm của các quán nước bên đường ở mọi góc phố Brazil. Họ uống các loại nước trái cây như nước dừa hay nước xoài ép và sữa trứng (món sữa trứng được ưa chuộng dùng nhiều thứ như bột lúa mạch sống, lê, đu đủ và chuối); Guarana - thứ rượu nhẹ độc đáo của Brazil làm từ một loại quả nhiệt đới; Bia và Cachaca thường dùng vào buổi tối. Những người pha rượu trộn Cachaca với những thứ hoa quả khác nhau làm thứ đồ uống gọi là Batidas. Rượu vang của Brazil ngày càng được ưa chuộng. Hầu

hết các loại rượu vang của Brazil được sản xuất ở Rio Grande do Sul, nơi có những cánh đồng nho do những kiều dân Ý đầu tiên gầy dựng và họ vẫn đang ra sức nâng cao chất lượng rượu vang của mình. Cachaca là rượu truyền thống của Brazil được trưng cất từ nước mía và là thành phần chính trong thức uống của dân tộc, cocktail Caipirinha.

b/ Các món tráng miệng

- Bolo de rolo: bánh cuộn, vỏ mỏng với nước ổi.Đây là biểu tượng của bang Pernambuco. Ở phía Nam và Đông nam Brazil gọi là Rocambole.
- Bolo de cenoura: bánh cà rốt phủ kem bơ chocolat.
- Bolo de fubá: bánh bột ngô.
- Bolo de maracujá: bánh chanh leo.
- Bolo de laranja: bánh cam.
- Quindim: bánh custard làm từ đường, lòng đỏ trứng và dừa.
- Manjar: bánh pudding dừa phủ caramen và mận sấy.
- Pamonha: ngô tươi om sữa, mặn hoặc ngọt.
- Papo-de-anjo: lòng đỏ trứng được nướng lên và đun sôi trong nước đường.
- Beijinho: kẹo dừa với đinh hương

Hình B2.29: Bolo de rolo



Hình B2.30: Bolo de cenoura

Hình B2.31: Bolo de fubá

Hình B2.32: Bolo de maracujá

Hình B2.33: Bolo de laranja

Hình B2.34: Quindim

Hình B2.35: Beijinho

Hình B2.36: Manjar

Hình B2.37: Pamonha

Hình B2.38: Papo-de-anjo

2.3.2 ẨM THỰC MEXICO

2.3.2.1 Giới thiệu

Mexico là một quốc gia được biết đến là có nền văn hóa ẩm thực độc đáo và thú vị. Nhắc đến Mexico, chúng ta thường hình dung đến sự dữ dội của một vùng đất nằm trên những miệng núi lửa sôi sục và là vùng "đất tổ" của người da đỏ - những cư dân bản địa đầu tiên ở châu Mỹ. Vào thời cực thịnh của các đế chế Maya, Aztec hàng ngàn năm trước, các bộ tộc nơi đây đã biết trồng những cây lương thực như ngô, lúa mì và các loại thảo mộc, ớt, cà chua, chocolate… để làm thực phẩm. Sau thời kỳ tiền Columbus, vào thế kỷ 16, khi quân viễn chinh Tây Ban Nha đặt những bước chân đầu tiên khai khẩn vùng "Tân thế giới", cùng sự tàn sát, cướp bóc, chiếm hữu nô lệ và cai trị khắc nghiệt, họ cũng đã mang vào đất nước này sự đa dạng đến từ một nền văn hóa hoàn toàn khác biệt. Sự kết hợp những thực phẩm của người Tây Ban Nha mang theo như gạo, thịt bò, thịt lợn, thịt gà, tỏi, hành, rượu nho,…với những thực phẩm bản địa như ngô, cà chua, lê, vanilla, đu đủ, dứa, ớt, đậu, bí, quất, khoai lang, dừa đậu, lạc,… của người dân da đỏ lúc bấy giờ đã trở thành một nền ẩm thực hòa trộn nhưng không hòa tan giữa các nhóm thực phẩm đặc sắc, được chắt lọc tinh tế. Người dân nơi đây có một câu nói rằng*: "Đến Mễ mà chưa nếm thử món Mễ, thì cũng như chưa đến vậy"*[34]. Quả thật như vậy, ẩm thực Mexico là một cuốn sách ẩm thực phong phú và đầy màu sắc, tạo nên những món ăn vừa ngon vừa đẹp mắt.

Ngày nay, cùng với sự giao thoa văn hóa với nhiều vùng thế giới, ẩm thực Mexico càng trở nên đa dạng, muôn màu muôn vẻ nhưng vẫn giữ được sự tinh tế khác biệt và giàu dinh dưỡng vốn có. Năm 2010, tổ chức UNESCO đã chính thức công nhận ẩm thực tinh hoa của Mexico là di sản phi vật thể của nhân loại.

Mexico là một nước cộng hòa liên bang thuộc khu vực Bắc Mỹ với diện tích gần 2 triệu km², đứng hàng thứ 14 trên thế giới, phía bắc giáp với Hoa Kì, phía đông nam giáp với Guatamela và Belize, phía tây và tây nam giáp với Thái Bình Dương, phía đông giáp với vịnh Mexico. Mexico là một đất nước có thiên nhiên đa dạng và nền văn hóa vô cùng đặc sắc, mang ảnh hưởng của cả nền văn hóa bản địa truyền thống và văn hóa Tây Ban Nha. Đất nước Mexico là nơi ra đời của hai nền văn minh lớn của châu Mỹ là Maya và Aztec. Bắt đầu từ thế kỉ 16, Mexico bị thực dân Tây Ban Nha đô hộ và đến năm 1810 thì tuyên bố độc lập và chính thức được công nhận vào năm 1821. Hiện nay, Mexico là quốc gia Mỹ Latinh duy nhất nằm trong Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế và có nền kinh tế lớn thứ 11 trên thế giới. Mexico được biết đến như một địa danh du lịch hấp dẫn du khách đến từ mọi miền thế giới.

[34] http://www.amthuc365.vn/t2450c17//2009/06/vai-net-ve-am-thuc-mexico.html

Đất nước này không chỉ nổi tiếng bởi các khu nghỉ mát trên bờ biển trải dài cát trắng, thiên nhiên kỳ thú, những công trình kiến trúc cổ, di tích lịch sử mà còn bởi truyền thống văn hóa, sự tinh túy trong ẩm thực và lòng mến khách của người dân nơi đây.

2.3.2.2 Đặc điểm ẩm thực Mexico

Người Mexico có tính phóng khoáng, nồng nhiệt, và đặc biệt, họ yêu thích màu sắc nóng bỏng, hương vị tự nhiên và đam mê hòa trộn chúng với nhau như một niềm vui thích sáng tạo vô hạn. Mặc dù các món ăn Mexico không đậm đà gia vị như món Ấn, không cầu kỳ như món Nhật hay tinh tế tao nhã như món Âu nhưng vẫn có thể khiến du khách thập phương ngây ngất bởi những sự tự nhiên và giàu sức sống nhất. Nếu ví các nguyên liệu tự nhiên là một bảng màu thì có lẽ những đầu bếp Mexico phải là những "danh họa" bậc thầy[35]. Trong mâm cơm của người Mexico, hiếm khi bạn nhìn thấy những màu đơn sắc mà luôn là tổng hợp của cả một "bảng màu" rực rỡ và bắt mắt bởi vô số các loại rau củ quả và gia vị. Từ màu đỏ của cà, trắng ngần của đậu, màu vàng của bí, tím của hành, xanh non của quả bơ, nõn nà của súp lơ xanh, súp lơ trắng, củ cải đỏ[36]. Tất cả quyện hòa vào nhau tạo thành một bữa tiệc đa sắc và sống động. Món ăn của người Mexico có sự khác nhau giữa các vùng do ảnh hưởng bởi tính chất khí hậu, địa lý và các tộc người khác nhau. Chẳng hạn, người ở miền Bắc thích ăn thịt bò, dê, đà điểu, thì người miền Đông Nam chuộng các món rau và gà. Hầu như mỗi vùng Mexico đều có phong cách ăn uống riêng. Ví dụ tại Yucatan, vị ngọt là gia vị được sử dụng nhiều, còn vùng Oaxacan nổi tiếng với món rau húng nghiền chung với thịt và ớt. Tại vùng Jalisco, được biết đến nhiều nhất là các món dê ăn kèm với sốt cà chua[37]. Đa phần, mỗi vùng miền có một cách chế biến và "phối màu" cho bữa ăn khác nhau nhưng hương vị chủ đạo của những món ăn Mexico vẫn là vị cay truyền thống với hơn 140 loại ớt nổi tiếng "cay thứ thiệt" thế giới. Ở Mexico, ngoài ớt thì ngô và đậu được coi là nhóm thực phẩm quan trọng nhất, làm nên bản chất ẩm thực của đất nước này. Được xem là nguồn gốc cho mọi sáng tạo và mang ý nghĩa lịch sử đặc biệt, người Mexico luôn giữ thói quen dùng ngô trong tất cả các món ăn, món bánh của mình. Họ cũng lại có câu: "Không ăn đậu không phải người Mễ""[38], những hạt đậu béo tròn cũng chính là nguyên liệu không thể thiếu bổ sung cho ngô".

Ngoài các món ăn, thức uống và các loại giải khát ở Mexico cũng đặc biệt cay. "Các loại cocktail Micheladas và Sueros nổi tiếng được chế biến từ ớt xay nhuyễn, trộn với bia đen và

[35] http://xzone.vn/Web/77/482/84152/Den-dat-nuoc-Mexico-ruc-lua.html

[37] [2] http://www.amthuc365.vn/t2450c17//2009/06/vai-net-ve-am-thuc-mexico.html

nước cốt chanh muối tạo nên vị cay cay chua chua ngọt ngọt và nồng nàn đặc biệt của bia đen”[39]. Một số điều liên quan đến việc ăn uống của người Mexico:

1. Người Mexico cũng giống như người Việt, họ thường ăn ba bữa chính trong một ngày nhưng bữa trưa được coi là bữa thịnh soạn nhất.

2. Sushi là món ăn phổ biến nhất của người Mexico sống ở vùng Guadalajara.

3. Khi được một gia đình Mexico mời cơm thì bạn nên chuẩn bị một món quà nhỏ, bởi vì, gia chủ thường sẽ tặng cho bạn một món quà trước khi ra về.

4. Tại Mexico, khi được mời ăn món bánh Tacos, tốt nhất là đừng ăn bánh này với dĩa và dao mà nên dùng tay để ăn vì bạn có thể làm đổ hết đậu chiên và nước xốt cay ra trước mặt mọi người.

5. Mexico là dân tộc trồng cây cacao và chế biến ra món chocolate đầu tiên trên thế giới nhưng họ chỉ dùng chocolate để uống.

2.3.2.3 Một số món ăn và thức uống ở Mexico

Ẩm thực Mexico nổi tiếng với vị cay của ớt, mùi thơm nồng của gia vị. Các món ăn Mexico có hương vị phong phú và đầy màu sắc. Ẩm thực Mexico là sự pha trộn giữa ẩm thực bản xứ truyền thống của bộ tộc Aztec, bộ tộc Maya, và ẩm thực Tây Ban Nha. Đến với Mexico, chúng ta không thể bỏ qua cơ hội thưởng thức các món ăn ở nơi đây.

a/ Quesadillas

Là một loại bánh kẹp với vỏ bánh được làm từ bột mì hoặc bột ngô, còn nhân bánh là phomát (thường là phomát Oaxaca) và thịt bò, thịt gà hoặc thịt lợn trộn với rau thơm. Đặc trưng truyền thống của món ăn này là vị cay của một trong 140 loại ớt tại Mexico cùng với nhiều loại rau như súp lơ xanh, súp lơ trắng, củ cải đỏ[40]. Quesadillas truyền thống, người ta thường dùng bột ngô làm vỏ bánh (có thể cho thêm Salsa màu đỏ hoặc màu xanh lá cây vào bột để cho nó có màu sắc đa dạng), rồi người ta cho nhân và phomát vào nấu chín trên một comal cho đến khi pho mát đã hoàn toàn tan chảy, sau đó, xếp bánh lại một nửa thành hình mặt trăng, được ăn kèm với hành tây xắt nhỏ, guacamole, và kem chua. Ngày nay, sau khi nấu chín, người ta chiên nó trong dầu nóng để áo cho nó một lớp ngoài vàng và giòn. Quesadillas đã được điều chỉnh cho phù hợp với nhiều phong cách và quốc gia khác nhau. Chẳng hạn, tại Hoa Kỳ, nhiều nhà hàng phục vụ nó như món khai vị, nhân bánh thường là phô mai dê, đậu đen, rau bina, zucchini, hoặc đậu hũ. Ngoài ra, người ta còn biến thể

[39] http://dantri.com.vn/xem-an-choi/mexico-xinh-dep-voi-nhung-mon-an-truyen-thong-250584.htm

[40] http://www.closetcooking.com/2010/04/monte-cristo-quesadillas.html

quesadillas thành món tráng miệng với các thành phần như sôcôla, butterscotch, caramel, và các loại trái cây.

b/ Chilaquiles

Chilaquiles là một món ăn truyền thống của Mexico. Tương tự như món hủ tiếu xào Char Kway Teow của người Singapore, món Chilaquiles được tạo ra khi những người phụ nữ Mexico cảm thấy tiếc những chiếc bánh cũ và thực phẩm còn dư lại của tối hôm qua nên họ bắt đầu nghĩ ra cách chế biến món Chilaquiles. Để làm món Chilaquiles người Mexico cắt huyễn cà chua và ớt đỏ, sau đó trộn cùng pho mát tráng, hành tây và thảo mộc epazote tạo thành món nước sốt thơm béo[41]. Nước sốt này thường có màu đỏ hoặc màu xanh, màu đỏ được làm từ cà chua và ớt đỏ, còn màu xanh thì được làm từ cỏ và lá cà chua. Thông thường, Chilaquiles được ăn vào bữa sáng.

Hình B2.39: Quesadillas

Hình B2.40: Chilaquiles

c/ Tortilla

Nói đến ẩm thực Mexico, chúng ta không thể không nhắc đến Tortilla- một loại bánh mì dẹt được làm từ bột bắp. Người Mexico ăn bánh bột bắp "tortilla" mỗi ngày như người Việt Nam ăn cơm, đó là thứ lương thực thường nhật của người dân đất nước này. Sau đó, đem nướng chín trên chảo đất sét- một loại chảo quen thuộc ở các nhà bếp của Mexico, bánh khi chín sẽ có màu hơi vàng, hình tròn và giòn rụm. Bánh Tortilla thường được dùng với sốt đặc trưng của Mexico được nấu từ nấm, bí, bột ớt, thịt lợn xay cùng ớt khô, đậu đen và bột ngô[42] tạo nên mùi vị và màu sắc cho món ăn vô cùng hấp dẫn.

d/ Molé

Đây là món ăn thể hiện rõ nét nhất văn hoá ẩm thực của Mexico với những nguyên liệu gần gũi và gia vị thân quen. Món Molé được chế biến từ lạc, muối, bánh mì xay nhuyễn, ớt bột và đặc biệt được ăn kèm cùng sốt sôcôla đun sôi cùng lá quế, chuối, lá đinh hương, vỏ

[41] http://patismexicantable.com/2012/10/green-chilaquiles-in-roasted-tomatillo-sauce.html
[42] http://www.tinmoi.vn/dat-nuoc-mexico-cay-tu-do-an-den-thuc-uong-11673543.html

quýt, húng tây, hạt tiêu...[43] tạo nên món ăn đậm đà mùi vị, hấp dẫn từ mắt cho đến miệng. Món Molé hấp dẫn người ăn bởi hương vị thơm lừng của lá đinh hương, vị mặn của muối, vị ngọt, béo của lạc, sôcôla và sự tổng hợp của nhiều hương vị khác. Người ta còn dùng thịt gà với thịt heo kết hợp với nước sốt tạo nên mùi vị riêng biệt cho Molé ở Mexico.

Hình B2.41: Tortilla

Hình B2.42: Molé

e/ Barbacoa

Tên món ăn này bắt nguồn từ vùng biển Caribbean với những người Taino, mà từ đó thuật ngữ "nướng" ra đời. Người Mexico thường dùng tên gọi đó để chỉ các loại thịt bò hay cừu nấu chín chậm trên ngọn lửa. Sau khi được nướng vàng mềm, thịt cừu sẽ được thoa hỗn hợp lá Maguey, nước cốt chanh tạo cảm giác thơm ngon, nhưng không bị ngấy khi thưởng thức món ăn tuyệt vời này[44]. Điểm đặc biệt của món thịt nướng Barbacoa truyền thống chính là nguyên liệu được làm từ đùi cừu và được nướng chín trong một cái hố đào dưới đất nóng. Ngày nay, món thịt nướng Barbacoa đã trở thành món ăn quen thuộc của rất nhiều người dân trên thế giới không chỉ bởi vị ngon, mềm của thịt cừu mà còn vì phương pháp nướng một cách lạ lùng này.

f/ Súp Pozele

Súp Pozela được làm từ thịt gà hoặc thịt heo nấu mềm, sau đó cho hạt ngô, củ cải trắng, bắp cải, ớt bột và nước cốt chanh vào nấu cùng. Chính vì thế món súp có mùi vị rất lạ và thanh mát với những rau củ thiên nhiên. Món ăn này thường được chọn là món khai vị hay món ăn quen thuộc trong những ngày lạnh ở Mexico bởi vị cay hòa nguyện cùng vị ngọt của thịt sẽ làm cho ta cảm thấy ấm áp hơn.

[43] https://mikes-table.themulligans.org/2008/12/18/chili_mole/
[44] http://www.golfandlife.com.vn/2012/08/30/am-thuc-mexico-cay-nong-va-ruc-ro-sac-mau/

Hình B2.43: Barbacoa

Hình B2.44: Súp Pozele

g/ Relleno chile

Đây là một món ăn của ẩm thực Mexico có nguồn gốc ở thành phố Puebla. Trong đó, poblano là một loại ớt cay nhẹ chủ yếu nhưng đôi khi cũng được thay thế bằng loại ớt Hatch hay Anaheim, pasilla hoặc thậm chí cả ớt jalapeno. Nó đã được mô tả như là một *"green chile pepper stuffed with minced meat and coated with eggs"*[45]- ớt xanh nhồi với thịt bằm và trứng tráng. Hiện nay, nó được nhồi với pho mát tan chảy, chẳng hạn như phomát Chihuahua hoặc phomát Oaxaca và thịt picadillo thái hạt lựu, nho khô và quả hạch. Nó thường được phục vụ với nước sốt cà chua hoặc dưới dạng nhiều loại nước sốt khác nhau bằng cách sử dụng các loại ớt khô như anchos hoặc pasillas.

h/ Tamales

Món Tamale là món ăn truyền thống ở không chỉ ở Mexico mà còn là của cả Trung Mỹ, nó rất giống các món bánh ít, bánh tét của Việt Nam khi được bọc trong lá chuối hay lá ngô. Bánh được làm từ nếp ngô, thịt, ớt bột cùng với loại nước sốt đặc trưng của Mexico. Khi ăn bánh Tamales bạn sẽ thích thú với những hạt ngô mềm bên trong, những miếng thịt gà mềm, ớt xanh, vàng, cùng tiêu cay jalapeno, bột đậu cùng mùi vị hấp dẫn được hoà quyện giữ lá chuối và các loại thảo mộc khác[46]. Tamales được ăn cả bữa ăn sáng và bữa ăn tối, và thường đi kèm với atole nóng hoặc champurrado và arroz con leche (bánh gạo). Một sự kết hợp khác là thêm đường màu hồng vào hỗn hợp ngô với nho khô hoặc trái cây khô khác và làm cho một tamal ngọt.

[45] http://mexicanfood.about.com/od/techniques/ht/chilerelleno.htm
[46] http://marycortezg1.wordpress.com/2011/05/23/food-mexican-2/tamales/

Hình B2.45: Relleno chile **Hình B2.46: Tamales**

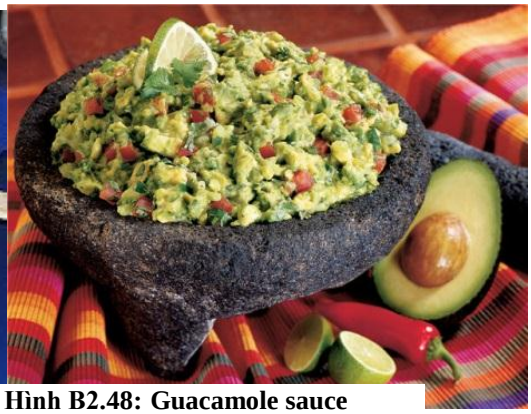
2.3.2.4 Các loại nước sốt nổi tiếng của Mexico

a/ Salsa

Salsa là nước sốt nóng đặc trưng của ẩm thực Mexico. Salsa Mexico thường được làm bằng cách sử dụng một cái cối và chày giã nhuyễn các loại thực phẩm tùy theo từng loại salsa. Có rất nhiều loại của salsa nhưng nổi tiếng là các loại salsas: Salsa Roja, "màu đỏ mắm", được sử dụng như một loại gia vị trong ẩm thực Mexico và Tây Nam, và thường được làm bằng cà chua nấu chín, ớt, hành tây, tỏi, và ngò (rau mùi) tươi. Pico de Gallo được biết đến là Fresca salsa (sốt tươi), salsa picada (sốt băm), hoặc salsa mexicana (sốt Mexico), được thực hiện với nguyên liệu là cà chua , nước cốt chanh , ớt, hành, ngò lá, và các thành phần khác nguyên liệu thô xắt nhỏ. Salsa Negra có màu đen, là một nước sốt Mexico dùng ớt khô, dầu và tỏi. Salsa ranchera sử dụng cà chua rang, nhiều loại ớt khác nhau và các loại gia vị, nó thường được phục vụ trong một không khí ấm áp, làm ta nhớ đến hương vị đặc trưng của hạt tiêu đen.

b/ Guacamole

Guacamole là một loại nước sốt có thành phần chính là bơ, nó được thực hiện với giấm, và được dùng trong việc nướng thức ăn và nhiều món ăn khác nhau. Người ta làm nó có màu đỏ của ớt thay vì cà chua, nó được xem như là một nước sốt nóng thường xuyên.



Hình B2.47: Salsa sauce **Hình B2.48: Guacamole sauce**

2.3.2.4 Các loại thức uống ở Mexico

a/ Tejate

Tejate là một loại đồ uống truyền thống làm từ ngô và cacao có nguồn gốc từ Tây Ban Nha. Nó cũng rất phổ biến cho những ai sống ở Oaxaca và các khu vực xung quanh. đặc biệt là ở các khu vực nông thôn. Các thành phần chính bao gồm bột ngô nướng, hạt cacao lên men. Tất cả những nguyên liệu này được nghiền mịn thành bột nhão, sau đó, dung tay trộn

với nước và cho bột cacao vào để tạo thành bột nhão. Nó được dùng như một số xi-rô để làm ngọt và thường dung khi lạnh.

b/ Cocktail Micheladas và Sueros

Món cocktail này được làm từ nguyên liệu chính là ớt xay nhuyễn, trộn với bia đen và nước cốt chanh muối tạo nên vị cay cay chua chua ngọt ngọt và đặc biệt là vị nồng đặc biệt của bia đen[47]. Loại thức uống này sẽ tạo cho bạn một cảm giác thú vị như đang ngậm một "miếng ớt ngào đường" trong miệng và nó chính là món cocktail được ưa chuộng nhất tại Mexico bởi vị cay xè đặc trưng của ẩm thực Mexico.

Hình B2.49: Tejate

Hình B2.50: Cocktail Micheladas và Sueros

c/ Champurrado

Champurrado là một loại chocolat ấm của Mexico, dựa trên masa (cháo bắp nấu với nước hay sữa bột) và đôi khi có chứa quế, hạt hồi và hoặc đậu vanilla. Ngoài ra người ta còn cho thêm lạc, vỏ cam và trứng để làm phong phú cho các thức uống. Champurrado truyền thống phục vụ với churros vào buổi sáng như là một bữa ăn sáng đơn giản hoặc là một bữa ăn nhẹ vào buổi chiều. Champurrado cũng rất phổ biến tại Las Posadas, đặc biệt trong mùa Giáng Sinh, nơi nó được phục vụ cùng với Tamales.

d/ Tequila

Đây là một loại rượu nổi tiếng ở các vùng cao nguyên khô cằn của miền trung nước này. Mexico luôn được biết đến như quê hương của sự kết hợp hai nét văn hóa đặc trưng là âm nhạc dân gian và rượu đi đôi với nhau. Tequila chỉ là một trong các loại mescal, được chưng cất từ cây Blue Agave, trồng chủ yếu ở khu vực xung quanh thành phố Tequila (cách Guadalajara 65 km phía tây bắc) và ở vùng cao nguyên phía tây Mexico bang Jalisco. Tequila

47 http://www.golfandlife.com.vn/2012/08/30/am-thuc-mexico-cay-nong-va-ruc-ro-sac-mau/

đặc biệt so với các loại rượu mezcal chính là sự tuân thủ chính xác các tiêu chuẩn được thiết lập bởi Tequila Regulatory Council (tiêu chuẩn NOM-006-SCIFI-1994 của Mexico), chỉ ở những vùng sau mới được phép lsản xuất là Jalisco, Gunajuato, Michoacán, Tamaulipas và Nayarit[48]. Thành phần rượu Tequila đòi hỏi phải có 51% Agave, phần còn lại thường là maize (ngô) hay sugarcane (mía). Loại Tequila hảo hạng phải được làm từ 100% Agave và được đóng chai ở Mexico là "Tequila 100% de Agave" hoặc "Tequila 100% puro de Agave"; nếu không đảm bảo 100% Agave thì nó chỉ được gọi là Mixto.

e/ Bia ở Mexico

Bia ở Mexico có một lịch sử lâu đời. Trong khi bia ở châu Âu ủ với lúa mạch thì ở Mexico người ta lên men ngô để tạo ra những ly bia với hương vị đặc trưng. Bia hạng nhất được bán trong chai 325ml được gọi là "phương tiện truyền thông[49]. Các thương hiệu nổi tiếng như Tecate và Modelo Especial rất ít bia ở Mexico được phục vụ trên vòi nước dù đó mới là cách người Mexico uống bia. Ở Mexico bia thường kết hợp với nước cốt chanh và một loại cocktail bia- michelada đã xuất hiện. Ngoài chanh nó còn chứa nhiều muối và có thể bao gồm bột ớt, nước sốt Worcestershire, nước tương hoặc nước ép cà chua. Khi dùng người ta cho một lớp muối đặc biệt lên trên vành ly để tạo ra vị mằn mặn cho món cocktail đặc biệt này.

Ẩm thực Mexico là một nền ẩm thực được biết tới với hương vị đa dạng, cách bày trí thức ăn đầy màu sắc cùng với việc sử dụng một số lượng lớn các gia vị và nguyên liệu bản địa. Trong nguồn nguyên liệu rất đa dạng và phong phú ấy, ngô- đậu và ớt được coi là phần quan trọng xác định bản chất ẩm thực của đất nước này. Ngô là một phần của huyền thoại sáng tạo, là nguồn thực phẩm mang lại sự sống. Ớt cùng vị cay của nó đã làm nên đặc trưng của ẩm thực Mexico và là một thành phần không thể thiếu trong các món ăn. Ngoài ra, do giá trị dinh dưỡng cao, đậu còn được dùng làm thực phẩm chính trong chế độ ăn uống của người dân ở đây. Mỗi món ăn, gia vị, thức uống đều mang đến cho những ai đến Mexico một cảm giác khó quên bởi sự đa dạng về thực phẩm, sự tinh tế trong những hương vị cùng với sự sáng tạo và tính cách con người . Tất cả những điểm đó đã đã làm nên sự nền ẩm thực riêng biệt cho đất nước này.

? CÂU HỎI ÔN TẬP

[48] http://www.friday.com/bbum/2007/02/19/tequila-los-abuelos-now-available-in-south-bay-cupertino-area/
[49] http://www.friday.com/bbum/2007/02/19/tequila-los-abuelos-now-available-in-south-bay-cupertino-area/

1. Trình bày các đặc điểm ẩm thực Pháp và tập quán ăn uống của châu Âu

2. Kể tên các gia vị đặc trưng của châu Âu

3. Trình bày những đặc điểm ẩm thực Ý

4. Liệt kê một số món ăn trong ẩm thực Mỹ

6. Mô tả 3 món ăn đặc trưng của Mexico.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Sưu tầm hình ảnh và trình bày cách thực hiện một số món ăn thông dụng của Pháp như bánh crepe, macaron, Tatatoui, Lê nấu rượu, Caramel.

BÀI NGHIÊN CỨU

Vận dụng các hiểu biết về văn hoá ẩm thực Pháp để giới thiệu một món ăn và thức uống của Pháp.

HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI TẬP

1/ PHẦN A, CHƯƠNG 1: CƠ SỞ HÌNH THÀNH ẨM THỰC VIỆT NAM

Câu hỏi

5. So sánh ẩm thực Việt Nam và ẩm thực một số nước khác.

Dựa trên nội dung tham khảo trong phần đọc thêm cuối chương 1, sinh viên cần rút ra được những đặc trưng của ẩm thực Việt Nam so với một số nước khác, trong đó có thể chia làm ba nhóm: Trung Hoa, các nước phương Tây và các nước trong khối Asean.

Trong lịch sử, Trung Hoa và Pháp là hai nước có nhiều ảnh hưởng lớn đến Việt Nam. Gần đây do sự mở rộng giao lưu về kinh tế, văn hoá, còn có thể kể một số nước khác như Nhật, Hàn Quốc và các nước trong khối Asean. Tuy nhiên món ăn Trung Hoa vẫn được xem là có ảnh hưởng quan trọng nhất đến ẩm thực Việt Nam.

ẨM THỰC TRUNG HOA

Trong sinh hoạt đời thường cũng như trên lĩnh vực văn hoá vật chất, sự hòa quyện đan xen giữa hai yếu tố Hoa – Việt là khá chặt chẽ. Các món ăn có nguồn gốc từ Trung Hoa như đậu phụ, mì vằn thắn (hoành thánh), cháo quẩy, há cảo, chè mè đen... được nhân dân ta tiếp nhận và nâng cao thành những món ăn phổ biến và quen thuộc của người Việt Nam. Không chỉ các món ăn dân dã mà các món ăn cho đãi tiệc cũng có mặt khá nhiều trên bàn tiệc Việt Nam, như món bát bửu đơn giản hoặc các món ăn cầu kì phức tạp hơn như món vịt quay Bắc Kinh, tầm ngư quá hải, túc hạp nghinh đông... Những yếu tố văn hoá Trung Hoa đã đi vào Việt

Nam bằng nhiều con đường khác nhau: trước kia là do yếu tố lịch sử, ngoài ra còn do người Hoa sinh sống ở Việt Nam chiếm một tỉ lệ không nhỏ mang theo truyền thống văn hoá của đất nước họ. Cho đến hiện nay cộng đồng người Hoa sinh sống tại Việt Nam chiếm tỉ lệ lớn trong số cộng đồng các dân tộc khác.

ẨM THỰC PHƯƠNG TÂY

Đặc trưng nổi bật trong ẩm thực phương Tây không thể hiện ở cách chế biến cầu kì mà là cách tổ chức và bày biện. Việc chế biến món ăn trên cơ sở tôn trọng hương vị tự nhiên của món ăn. Các món ăn có đủ các loại nóng, lạnh, sống, chín tùy nguyên liệu nhưng nhìn chung xuất phát từ nền tảng căn bản là các món xốt và loại nước dùng, từ đó phát triển thành những món ăn cụ thể.

ĐẶC ĐIỂM CÁC MÓN ĂN ASEAN

Dưới góc độ văn hoá ẩm thực, cơ bản các quốc gia trong khối Asean đã thể hiện nhiều nét tương đồng lẫn những dị biệt khá độc đáo. Yếu tố tương đồng cơ bản nhất là cơ cấu lương thực - thực phẩm chủ yếu của bữa cơm mọi dân tộc của khu vực, đó là: Cơm-rau-cá, một công thức tổng hợp của bột, rau xanh và đạm. Các món ăn trong khối Asian có điểm tương đồng về phong tục, ẩm thực và thực phẩm sử dụng (cơm, rau, cá, gia vị và thức uống).

Bên cạnh đó cũng có những điểm khác biệt xuất phát từ sự khác biệt về tôn giáo của các nước theo đạo Hồi, thói quen ăn bốc, một số nước có khẩu vị rất khác nhau (Malaisia, Thái Lan, Singapore).

Bài tập

Giải thích các hiện tượng sau đây dựa trên cơ sở khoa học của Dinh dưỡng học và Hoá thực phẩm:

1. Tại sao khi gọt chuối chát, khế xong cần ngâm trong nước có pha ít chanh hoặc dấm?

Chuối chát, khế là những loại thực phẩm có chứa chất chát (tanin, catectin...) là những hợp chất có cấu tạo phức tạp trong đó có chứa nhóm phênol. Khi gọt vỏ, các chất chát dễ bị oxi hoá bởi không khí với sự tham gia của các enzim oxi hoá tạo thành chất hoá học Flobaphen có màu tối. Flobaphen có đặc tính không hòa tan trong nước và do đó làm cho rau quả có màu thâm đen. Khi cho chanh hoặc dấm vào nước ngâm khế và chuối chát, axit sẽ tác dụng với oxi của nước làm hạn chế hoạt động của các enzim oxi hoá, bên cạnh đó cũng kèm theo những tổn thất về các chất hòa tan trong phần vỏ.

2. Tại sao người ta thường dùng muối để rửa và khử tanh cho cá?

Cá có mùi tanh là do protein trong cá có chứa nhiều metylanin, đây là loại axít có tính kiềm. Phần lớn các protein của cá chỉ hòa tan trong nước muối, vì vậy để khử tanh cho cá cần rửa kĩ thực phẩm, sau đó xát muối lên cá hoặc ngâm cá trong nước muối giúp hòa tan các chất gây tanh trong cá, sau cùng dùng nước rửa sạch lại cho trôi phần nước muối hòa tan cùng chất gây tanh.

3. Tại sao khi ướp các loại thịt, cá, ta dùng hành tỏi đập dập?

Hành có mùi thơm do chứa một lượng tinh dầu, chủ yếu là allin disulfua, các axít hữu cơ, một số enzim, vitamin B, C và đặc biệt là phitonxit - một loại kháng sinh. Trong tỏi chứa tinh dầu alixin cũng có tác dụng kháng sinh, diệt khuẩn mạnh. Khi sử dụng hành, tỏi để ướp thực phẩm, cần đập dập hành, tỏi, giúp cho enzim amilaza trong hành tỏi được giải phóng, giúp allin biến đổi thành alixin có mùi thơm đặc trưng. Alixin không chỉ có mùi thơm mà còn có tác dụng khử tanh cho thịt cá. Ngoài ra ướp hành tỏi vào thực phẩm cũng giúp quá trình bảo quản thực phẩm trước khi chế biến tốt hơn nhờ sự có mặt của các loại kháng sinh trong đó.

6. Tại sao khi ướp gia vị vào nguyên liệu thịt, cá trước khi chế biến sẽ thấm hơn là chế biến rồi mới ướp?

Khi cho gia vị vào thực phẩm, môi trường ưu trương xung quanh thực phẩm gây nên hiện tượng thẩm thấu. Nước từ trong thực phẩm đi qua màng tế bào sẽ ra ngoài, tế bào co lại tạo nên nhiều lỗ xốp nhỏ giữa chúng, khi đó gia vị sẽ dễ ngấm vào thực phẩm. Ngược lại, dưới tác dụng của nhiệt độ, protein bị biến tính làm mất khả năng hòa tan, sự đông tụ protein diễn ra biểu thị bằng các gel trong các sợi cơ (phần tử cấu trúc thịt, cá...) bị nén chặt, đẩy nước ra ngoài làm các sợi cơ co rút lại, thịt trở nên cứng làm gia vị khó ngấm vào.

7. Tại sao trong các món thịt bò hoặc giò heo của Việt Nam thường có thêm thơm hoặc đu đủ xanh?

Trong đu đủ xanh có chất papain chứa trong nhựa đu đủ. Chất này bền với nhiệt hơn các loại proteaza động vật khi nhiệt độ tối ưu là 80^0C, papain sẽ phân giải một số protein và proteaza động vật. Khi cho thơm hoặc đu đủ xanh vào các món bò, giò heo, papain có tác dụng lên protein của thịt giúp thịt mau mềm.

2/ PHẦN A, CHƯƠNG 2 ẨM THỰC MIỀN BẮC

Bài tập

1. Giải thích hiện tượng thịt cua đóng thành váng trên mặt nước trong món bún riêu cua trên cơ sở hoá thực phẩm.

Trong thành phần của cua có chứa các protein hòa tan. Khi nấu nước làm riêu cua, người ta

hòa tan protein của cua vào trong nước. Dưới tác dụng của nhiệt độ, các loại protein hòa tan bị biến tính, mất đi tính chất tự nhiên ban đầu của chúng. Đây là một quá trình không thuận nghịch, chỉ xảy ra một chiều, không trở lại được trạng thái ban đầu.

Protein biến tính có khả năng đông tụ lại làm biến đổi trạng thái keo của chúng. Quá trình đông tụ này xảy ra do các nhóm hoá học xuất hiện tạo cầu nối giữa các mạch polypeptit khác nhau và protein bị mất phần vỏ nước bao bọc bên ngoài. Do vậy, các phân tử protein sẽ liên hợp lại với nhau, tạo thành một tập hợp lớn và tách ra dưới dạng kết tủa, không có khả năng hòa tan lại với nước khi trở lại điều kiện bình thường.

2. Tại sao trong các món ăn có dùng cà chua, nếu xào trước sẽ tạo màu đỏ rất đẹp cho món ăn?

Cà chua là loại trái tươi chứa nhiều carotenoic, là nhóm sắc tố hòa tan trong chất béo, không tan trong nước. Khi xào cà chua, một phần carotenoic trong cà chua sẽ hòa tan trong chất béo làm cho chất béo có màu vàng cam, do đó tăng sự hấp dẫn cho món ăn đồng thời tăng khả năng hấp thu của cơ thể.

3. Tại sao khi luộc rau, người miền Bắc thường cho muối vào nước, sau đó đợi nước thật sôi mới cho rau vào, trong khi luộc thì tránh không khuấy trộn nhiều?

Muốn cho món rau luộc có màu xanh tươi, không thâm đen sau khi chế biến, người miền Bắc có kinh nghiệm khi luộc rau cho muối vào, đợi nước thật sôi mới cho rau vào đun lửa lớn và không khuấy trộn nhiều. Đó là do trong nguyên sinh chất của tế bào rau xanh có chứa sắc tố clorofil. Khi rau quả còn tươi, các axít trong dịch bào không thể tự khuếch tán ra môi trường bên ngoài hoặc xâm nhập vào clorofil trong nguyên sinh chất được. Khi đun nấu, dưới tác dụng của nhiệt, protein của nguyên sinh chất dần dần bị biến tính, các axít trong dịch bào bị khuyếch tán ra ngoài tham gia phản ứng với clorofil tạo thành feofitil có màu xanh nâu, khi đó rau bị sậm màu. Nếu cho muối vào nước luộc rau sẽ tạo môi trường kiềm giúp trung hòa các axít của dịch bào, tránh hiện tượng rau bị sậm màu. Nước sôi mạnh làm mất nhanh hoạt tính các enzim oxi hoá và giúp quá trình hòa tan xảy ra nhanh hơn. Ngoài ra trong quá trình luộc rau cũng cần tránh khuấy trộn nhiều nhằm hạn chế lượng vitamin C tan trong nước bay hơi nhanh.

3/ PHẦN A, CHƯƠNG 2 ẨM THỰC MIỀN TRUNG

Bài tập

1. Giải thích tại sao trong món thịt luộc mắm tôm chua Huế, khi luộc thịt phải cho vào nước sôi, nhưng trong món bún bò Huế thì cho vào nước nguội.

Thịt có cấu trúc bao gồm mô cơ (thịt), mô mỡ (mỡ) và mô liên kết (gân). Mô cơ được cấu tạo

từ những sợi cơ, mỗi sợi cơ có một màng mỏng bao quanh gọi là màng cơ. Các sợi cơ quấn với nhau thành từng bó tạo thành các bắp thịt. Giữa các bó cơ là một chất lỏng đồng thể gọi là chất cơ. Khi luộc thịt nếu cho vào khi nước sôi, dưới tác dụng của nhiệt, protein sẽ bị biến tính, quá trình đông tụ nhanh chóng protein trên lớp bề mặt sản phẩm khiến các chất lỏng không hòa tan hết được trong nước. Lượng protein hoà tan chuyển vào trong nước dùng sẽ giảm đáng kể. Nhờ vậy thịt vẫn giữ được chất ngọt. Khi luộc thịt làm món bún bò Huế, ngoài việc dùng thịt người ta còn sử dụng cả phần nước dùng. Khi đó cần cho thịt vào nồi lúc nước nguội, nhiệt độ tăng từ từ làm các màng cơ suy yếu, liên kết trong mỗi bó cơ bị phá hủy dần. Các chất lỏng giữa các bó cơ hòa tan trong nước cùng với protein hòa tan sẽ tạo vị ngọt cho nước dùng.

2. Trình bày cơ sở khoa học trong việc phối hợp nguyên liệu nấu món giò heo hầm đu đủ.

Dựa trên cơ sở tính chất của papain trong đu đủ trình bày trong phần bài tập câu 7, chương 1.

4/ PHẦN A, CHƯƠNG 2 ẨM THỰC MIỀN NAM

Bài tập

Từ các cuộc khai khẩn xảy ra trong lịch sử hình thành vùng đất phương Nam (xem bài Các cuộc khai khẩn lớn trong lịch sử hình thành vùng đất Nam Bộ, phần kiến thức bổ trợ chương 4), hãy phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến đặc điểm ẩm thực miền Nam.

Gợi ý: Trong phần bài tập này, sinh viên cần trình bày được các ý chính sau đây:

1. Các đợt khai khẩn lớn trong lịch sử:

 Đợt di dân khẩn hoang lớn đầu tiên diễn ra vào cuối thế kỉ XVII dưới lệnh của chúa Nguyễn Phúc Chu nhằm xây dựng chính quyền trên đất Biên Hòa – Gia Định, sau đó là Sài Gòn. Nơi đây đã có một số ít ỏi những cư dân địa phương sinh sống từ trước, ngoài ra trong lớp dân cư mới đến còn có một số đông người Hoa đến từ Quảng Đông, Quảng Tây... (Trung Quốc). Đến thế kỉ XVIII lại có thêm một số đông người Chăm gia nhập vào số cư dân ở đây.

 Đến nửa đầu thế kỉ XIX, xuất phát từ tình hình xã hội, nền kinh tế Việt Nam lâm vào tình trạng suy sụp, đình đốn nguy ngập. Nhà Nguyễn đưa ra chính sách khẩn hoang bên cạnh một số biện pháp có tính chất tạm thời khác, mong giải quyết phần nào những khó khăn về kinh tế và xã hội. Nhà Nguyễn đã có nhiều chính sách khuyến khích việc khai phá đất hoang như miễn thuế cho người đi khai phá đất hoang, đứng ra tổ chức cho dân chúng, binh lính tiến hành khai hoang qua hình thức đồn điền và lập ấp.Trong thời kì này, các hình thức khẩn hoang có khác so với việc khẩn hoang của các giai đoạn trước. Các cuộc khẩn hoang của triều đình nhà Nguyễn chỉ tiến hành trong những giai đoạn và ở những nơi mà các triều đình đó thấy cần thiết, trong khi hoạt động khẩn hoang do nhân dân tự tiến hành đã diễn ra liên tục

trong lịch sử và ở khắp nơi.

 Đến cuối năm 1867, toàn bộ lục tỉnh Nam Kì rơi vào tay Pháp. Nam Kì đã bị cắt ra khỏi phần đất của Việt Nam, trở thành thuộc địa của Pháp. Trong giai đoạn này, chính quyền thực dân đứng ra tổ chức công cuộc khai phá vùng đất Nam Bộ, một số lớn với danh nghĩa tư nhân. Việc nhà nước bảo hộ đứng ra trực tiếp tổ chức công cuộc khai phá chỉ là một ngoại lệ và nó chỉ diễn ra ở một số nơi nhất định, trong những hoàn cảnh đặc biệt mà thôi. Chính quyền Pháp đã không trực tiếp khẩn hoang để tiết kiệm ngân sách nhưng lại muốn phát triển kinh tế tại vùng đất Nam Bộ này. Trong thời Pháp thuộc, đối tượng khẩn hoang gồm hai tầng lớp: dân bản xứ có tiền của, người Pháp và người có quốc tịch Pháp và cuộc khẩn hoang của những người nông dân nghèo chạy trốn thực dân, trốn thuế, trốn nợ, trốn tình trạng thiếu thốn tại những vùng đất đã được khai thác lâu đời.

2. Điều kiện lịch sử, xã hội ảnh hưởng đến cư dân vùng Nam Bộ: Người dân Nam Bộ gồm nhiều nguồn hội tụ lại, qua quá trình khẩn hoang để mở mang đất nước về phía Nam. Những lưu dân mới đến và những cư dân đã sinh sống trước ở đây đã sống quần tụ lại, do đó mối quan hệ về văn hoá của người Nam Bộ được hình thành từ các nền văn hoá khác nhau. Qua các cuộc khai khẩn lớn diễn ra về phía Nam của đất nước, một vùng đất mới được hình thành do công sức của lưu dân khai phá với bao khó khăn thử thách, gian nan, qua nhiều giai đoạn đã thu được kết quả đáng kể, đó là việc hình thành một vùng đất mới với sản vật dồi dào, đất đai màu mỡ, hứa hẹn nhiều triển vọng phát triển. Lịch sử hình thành vùng đất và đặc điểm cư dân của vùng đất này, trong đó bao gồm số cư dân cũ và lớp cư dân mới từ các nơi đổ về tạo nên nét riêng biệt cho văn hoá nói chung và văn hoá ẩm thực của vùng đất Nam Bộ nói riêng.

3. Điều kiện địa lí của vùng đất mới ảnh hưởng đến ẩm thực Nam Bộ: Thuở ban đầu vùng đất Nam Bộ được coi là vùng đất đầy hiểm trở. Các món ăn nơi đây gắn liền với cuộc sống lao động, gắn liền với truyền thống nông nghiệp lúa nước. Ngoài việc cải tạo thiên nhiên phục vụ cho sự sinh tồn của mình, người miền Nam đã nhận ra được vai trò của thiên nhiên và sáng tạo trong việc tạo ra các món ăn. Chính nhờ sự trù phú của thiên nhiên mà món ăn miền Nam ngày càng nhiều hơn, đa dạng hơn, tạo nên phong cách ẩm thực Nam Bộ mang đầy đủ hương vị quê hương. Hoang dã và hào phóng là nét đặc trưng của món ăn miền Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

1. Bảng danh mục Các dân tộc ít người ở Việt Nam, các tỉnh phía Bắc (NXB. KHXH, Hà Nội, 1978) và tạp chí Dân tộc học, số 1/ 1974.
2. Băng Sơn. Thú ăn chơi người Hà Nội. NXB Văn hoá Hà Nội, 1993.
3. Đinh Gia Khánh. Các vùng văn hóa Việt Nam. NXB Văn học, Hà Nội, 1995.
4. Hoàng Xuân Việt. Tính tổng hoà bản sắc VN trong ẩm thực Nam Bộ. Kỉ yếu Hội nghị Khoa học, trường ĐHDL Hùng Vương, 1997.
5. Iu. V. Bromley (1973), Tộc người và Dân tộc học, Maxcơva, (Bản dịch tiếng Việt, TLTV Viện Dân tộc học).
6. Lã Văn Lô (1965), "Tìm hiểu về tôn giáo, tín ngưỡng ở vùng Tày – Nùng – Thái", Tạp chí Nghiên cứu Lịch sử, số 75, tr.55-64.
7. Lux-Development S.A (2000), *Giáo trình NVNA của Tổng cục du lịch Việt nam*, NXB Hà Nội
8. Mai Đình Yên. Định loại các loài cá nước ngọt Nam Bộ. NXB Khoa học Kĩ thuật, 1992.
9. Mai Khôi. Văn hoá ẩm thực miền Trung. NXB Thanh niên, 2001.
10. Mai Khôi. Văn hoá ẩm thực Việt Nam - các món ăn miền Nam. NXB Thanh niên, 2001.
11. Mai Văn Quyền, Lê Thị Việt Như. Những cây rau gia vị phổ biến ở Việt Nam. NXB Nông nghiệp, 2000.
12. Nguyễn Loan, Nguyễn Hoài, Việt Hùng. Từ điển món ăn VN. NXB Thông tin, 1996.
13. Nguyễn Thị Diệu Thảo. Giáo trình Món ăn Việt Nam. NXB Đại học Sư phạm Hà

Nội, 2003.
14. Nguyễn Thị Diệu Thảo. Sách dạy nấu ăn bánh mứt Việt Nam. NXB Phụ nữ, 2004.
15. Nguyễn Thị Diệu Thảo. Sách dạy nấu những món ăn miền Nam được ưa chuộng. NXB Phụ nữ, 2003.
16. Nguyễn Thừa Hỉ. Lịch sử văn hoá Việt Nam. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 1999.
17. Nguyễn Từ Chi (2003), Góp phần nghiên cứu văn hoá và tộc người, NXB Văn hoá-Thông tin, Hà Nội.
18. Nhất Thanh. Đất lề quê thói. NXB TP Hồ Chí Minh, 1992.
19. Phạm Hữu Đạt. Hương vị Quảng Nam. NXB Đà Nẵng, 1998.
20. Phan Hữu Dật (và các tác giả) (2001), Mấy vấn đề lý luận và thực tiễn cấp bách liên quan đến mối quan hệ dân tộc hiện nay, NXB. Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
21. Phan Đăng Nhật (2005), "Quan hệ tương tác về văn hoá phi vật thể giữa văn hoá các tộc người anh em và văn hoá người Việt", Tạp chí Di sản Văn hoá, số 4 (13), tr. 58 – 63.
22. Phạm Đức Dương (2000), Văn hoá Việt Nam trong bối cảnh Đông Nam Á, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.
23. Quỳnh Cư, Đỗ Đức Hùng. Các triều đại Việt Nam. NXB Thanh niên, 1995.
24. Trần Ngọc Thêm (1997), Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam, NXB. TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh.
25. Trần Quốc Vượng. Cơ sở văn hoá Việt Nam. NXB Giáo dục, 1997.
26. Xuân Huy (sưu tầm). Văn hoá ẩm thực và món ăn Việt Nam. NXB Trẻ, 2000.

Tài liệu tiếng nước ngoài

27. Arabella Boxer, Herb and spice, Hamllyn 1999, ISBN 0-600-59669-9
28. Wayne Gisslen, Professional Cooking, Featuring recipes from Le Cordon Bleu, 6th Edition, John Wiley&Sons, Inc., 2007
29. Julia Child, The way to cook, Alfred A. Knopf, Inc, 6th Edition, 2009, ISBN 0-394-53264-3
30. Kimiko Barber and Hiroki Takemura, Sushi-Taste and technique, Dorling Kindersley, 2002, ISBN 0-7513-3699-8

31. Yuko Fujita, Recipes of Japanese Cooking, ISBN4-8163-3677-X
32. Nidda Hongwiwat, Popular Thai cuisine, Sangdad books 2003, ISBN 974-7588-37-4
33. Periplus World Cookbooks (2005), *The food of China.*
34. Periplus World Cookbooks (2005), *The food of Japan*.
35. Barbarathornton- Pillsbury's Entertainment Idea Handbook-Pillsbury Company 1970
36. Nidda Hongwiwat: Popular Thai cuisine - Sangdad books 2003
37. Noh Chin-hwa: Pratical Korian cooking-Hollym 2003
38. Sophy Friend - Cooking with spices 50 deliciously spicy recipes- Lorenz Books

Websites

39. http://kenh14.vn/made-by-teens/an-my-y-dung-cach-khong-phai-ai-cung-biet-20111124070750941.chn
40. http://www.vatgia.com/home/detail.php?module=estore_news&type=2&iNew=24631
41. http://khoruou.com/C517N247/ruou-sake-nhat-ban.html
42. http://www.diendandulich.biz/amthuc/nhung-dieu-ban-chua-biet-ve-pizza-t5274.html
43. http://vi.wikipedia.org/wiki/Whisky#Whiskey_M.E1.BB.B9
44. http://xzone.vn/Web/77/482/84152/Den-dat-nuoc-Mexico-ruc-lua.html
45. http://www.amthuc365.vn/t2450c17//2009/06/vai-net-ve-am-thuc-mexico.html
46. http://dantri.com.vn/xem-an-choi/mexico-xinh-dep-voi-nhung-mon-an-truyen-thong-250584.htm
47. http://www.amthuc365.vn/t2450c17//2009/06/vai-net-ve-am-thuc-mexico.html

i