

TRẠI HỮU NGHỊ TỈNH HỒN ĐÚNG  
TRẠI TỈNH ĐỒNG HẢI ANH HÙNG QUÂN

# Chương 8

## NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM CỦA VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM



# NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM CỦA VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

*Ẩm thực Việt Nam có nhiều tiềm năng trở thành nền văn hóa ẩm thực hàng đầu thế giới trong những thế kỷ tới, cần sự đóng góp của chất xám, đội ngũ trí thức và sự ra đời các hàn lâm viện về ăn, uống. Dưới đây là những vấn đề còn yếu kém, cần nêu ra để mọi người quan tâm và mỗi người góp tay xây dựng.*

## ẨM THỰC HỌC LÀ GÌ ?

Ẩm thực học (gastronomy) là toàn bộ các qui tắc tạo nên nghệ thuật ăn uống, được hình thành đầu tiên ở nước Pháp, nơi có một truyền thống nấu ăn nổi tiếng thế giới. Trong tiếng Pháp từ thế kỷ XIX cụm từ “bonne chère” ban đầu có nghĩa là tiếp đón niềm nở, sau này có nghĩa là “ăn ngon”. Theo nghĩa này, ngon bao gồm cả lượng và chất, và cả cách chuẩn bị các món ăn.

Ẩm thực học lấy từ chữ *gastronomy* trong các ngôn ngữ châu Âu, gốc từ chữ Hy Lạp gồm thành phần *gaster* là dạ dày, và *nomos* là luật lệ. Như vậy ẩm thực học nói đơn giản là “nghệ thuật điều chỉnh dạ dày”. Theo nhà ẩm thực học đầu tiên của người Pháp Brillat-Savarin thì “*ẩm thực học là tri thức hợp lý về tất cả những cái gì mà con người ăn uống. Mục đích của nó là quan tâm đến sự nuôi dưỡng con người bằng những thức ăn tốt nhất*”. Đến nay ẩm thực học được hiểu là “*những tri thức hợp lý liên quan đến việc ăn ngon*”.

Đây là một khái niệm mới có trong tiếng Việt, nên những từ liên quan đến môn học này chưa được phổ cập, khi dịch thuật cũng có những nội dung chưa thể biểu đạt được đầy đủ. Vì thực ra trong tiếng Pháp hay tiếng Anh, từ “ẩm thực” cũng rất khó định nghĩa, nó bao gồm cả một tổng thể tri thức và thực hành. Đó là những kỹ năng đặc biệt tương đối chọn lọc trong việc nấu nướng và nếm các thức ăn, trụ cột của nó là nghệ thuật nấu ăn và khả năng thưởng thức.

Khi bước vào cuộc sống văn minh, mọi nhu cầu trong đời sống hàng ngày của con người không phải chỉ nhằm thỏa mãn việc duy trì cuộc sống, mà còn được nâng lên mức nghệ thuật. Nếu nhu cầu về ở để ra nghệ thuật kiến trúc, nhu cầu về mặc để ra nghệ thuật thời trang, thì nhu cầu về ăn cũng để ra nghệ thuật ẩm thực. Đầu thế kỷ XIX, nhà ẩm thực học nổi tiếng của nước Pháp là Brillat-Savarin (1755-1826) đã dành cả cuộc đời để tìm hiểu về nghệ thuật ăn uống. Tác phẩm *Sinh lý học của khẩu vị* xuất bản năm 1825 được coi như cuốn sách mở đầu cho môn học Ẩm thực học. Tiếp theo, năm 1830, Charles Durand, một đầu bếp và là nhà ẩm thực học bậc thầy cũng viết cuốn *Nhà bếp của Durand*, được coi là một trong những cuốn sách đầu tiên dạy cách nấu ăn. Ông cũng là người đầu tiên đề cập đến khái niệm “bếp ăn địa phương” và đã giới thiệu nhiều món ăn của các địa phương nước Pháp ít người biết tới. Cuối thế kỷ XIX còn xuất hiện nhiều người am hiểu về ẩm thực, trong đó có những nhà văn nổi tiếng như Alexandre Dumas (1802-1870) đã viết cuốn *Từ điển nấu ăn*; nhà thơ kiêm nhà báo Charles Monselet đã viết nhiều bài ca tụng các món ăn ngon, trong đó có những bài thơ phải khiến cho người đọc chảy nước miếng như bài “Tiểu khúc về cây măng tây” hay bài “Tụng ca con lợn”. Không phải chỉ có những nhà nghiên cứu ẩm thực, mà nước Pháp còn sản sinh ra nhiều đầu bếp nổi tiếng, đưa nghệ thuật ẩm thực Pháp lên vị trí hàng đầu thế giới.

Nhân đây cũng phải nói thêm rằng, ở nước ta, tuy ẩm thực học chưa trở thành một môn học chính thống, nhưng trước đây, nhiều nhà nghiên cứu đã đề cập đến như Phan Kế Bính, Đào Duy Anh, Toan Ánh... khi phác họa bức tranh văn hóa Việt Nam. Tiếp đấy còn có những nhà văn nhà thơ như Tản Đà, Nguyễn Tuân, Thạch Lam, Vũ Bằng... đã dành cả cuộc đời để thưởng thức món ăn trên nhiều miền đất nước, để lại những ghi nhận mang tính tổng kết cao về văn hóa, được coi là mẫu mực cho những người thưởng thức.

Mục tiêu của ẩm thực học là “làm thỏa mãn khẩu vị” chứ không phải chỉ làm no bụng. Để thực hiện được điều đó, đòi hỏi phải đạt đến một trình độ kỹ thuật về nấu nướng cao và đạt đến những chuẩn mực nếm tinh tế vượt khỏi những khẩu vị tức thời mà còn tính đến những dư vị về sau. Nhà ẩm thực có thể đánh giá các sản phẩm, phân tích các món ăn, cảm nhận được các mức độ đun nấu. Kỹ thuật nấu trong ẩm thực học chủ yếu là những phương pháp nấu thông thường, nhưng được thực hiện một cách hoàn hảo: chọn nguyên vật liệu, nhiệt độ và thời gian đun nấu, chế biến và nêm gia vị. Riêng với nhiệt độ và thời gian đun nấu người Trung Quốc gọi là “hỏa hâu”, đó là một cảm nhận bằng kinh nghiệm của nhiều năm thực hành, chứ không thể đo đếm bằng máy móc. Cho nên mới có câu thành ngữ “bất đáo hỏa hâu, bất yết cai” (chưa đến hỏa hâu thì không mở vung), vì mở sớm sẽ làm bay mất mùi hương, mở muộn món ăn sẽ bị nát. Một số kỹ thuật đó đòi hỏi phải trải qua một thời gian thực tập lâu dài, nhất là trong nghề làm bánh ngọt. Khái niệm nếm cũng thay đổi tùy theo bối cảnh. Ví dụ khi ăn uống giữa các bạn bè thì khác, nhưng khi họp các chuyên gia để đánh giá một món ăn lại khác. Nói chung, người nếm phải biết đánh giá sự kết hợp giữa các mùi vị, sự hài hòa giữa các món ăn và thức uống kèm theo. Cách đánh giá vừa dựa trên sự tôn trọng các truyền thống ăn uống của dân tộc hay từng vùng, nhưng cũng dựa trên sự cải tiến theo sáng kiến cá nhân.

Nghệ thuật chuẩn bị một bữa ăn ẩm thực học là của người đầu bếp. Còn nghệ thuật nếm thì thuộc về nhà ẩm thực học. Với nhà ẩm thực học, một món ăn có chất lượng phải gồm những sản phẩm có mùi vị ngon, đôi khi quý hiếm, được chế biến qua tay



những người đầu bếp nắm được kỹ thuật chính xác. Nhưng thực ra ranh giới giữa một bữa ăn sang trọng với bữa ăn bình thường, giữa một bữa ăn hàng ngày với một bữa ăn của “những nhà ẩm thực” cũng chỉ là tương đối. Một món ăn được coi là sang của một gia đình có thu nhập bình thường trong một nước có mức thu nhập thấp, lại trở nên bình thường đối với một gia đình có thu nhập cao. Ranh giới đó còn phụ thuộc vào trình độ hiểu biết khi nêm món ăn và thói quen tích lũy trong việc nêm thức ăn. Một người biết ăn món ăn bình thường một cách chăm chú, vừa ăn vừa ghi nhận mọi cảm giác, trong một không gian “yên tĩnh, lịch sự và hưng phấn”, là đã biểu thị tư cách của một nhà ẩm thực học, khác với một người cũng ăn món ăn đó một cách thờ ơ cốt để no bụng.

Ẩm thực học có vẻ như là một thú chơi sang trọng, do các nguyên liệu chế biến phải mua với giá cao, và giá thành món ăn ở các khách sạn cao cấp thường vượt khỏi mức tiêu dùng thông thường. Những người thưởng thức nhiều tiền thường đi du lịch khắp thế giới chỉ để được nếm một món ăn ngon, họ định ra những chuẩn mực văn hóa ẩm thực rộng rãi hơn những người thưởng thức có khả năng tài chính hạn hẹp. Nhưng ẩm thực học còn bao gồm cả những món ăn đơn giản, những món ăn của ngày thường.

Ẩm thực học bao gồm những quy tắc tương đối mơ hồ, nó thay đổi tùy theo tầng lớp xã hội, tùy theo quốc gia, tùy theo vùng và ở các thời đại khác nhau, các thị hiếu khác nhau. Không có cái gì được ghi thành chuẩn mực một cách chính thức, mặc dầu đã có rất nhiều “viện hàn lâm ẩm thực” trên thế giới để đưa ra những chuẩn mực đó. Nhiều nhà ẩm thực học có tên tuổi đã tìm đến những nền văn hóa ẩm thực khác và biết đánh giá cao những cái “ngoại lai”. Chẳng hạn nhiều nhà ẩm thực học phương Tây hiện nay biết đánh giá cao món phở của Việt Nam, mặc dầu mùi vị của phở có hương vị của gừng và nước mắm, là những thứ gia vị xa lạ với ẩm thực phương Tây. Điều này chỉ thực hiện được từ thế kỷ XIX, khi các nhà thưởng thức bắt đầu biết đến những miền đất khác, ngoài nơi mình sống. Họ được nếm những thức ăn khác ngoài tỉnh của mình, làm quen với những tập tục ăn uống khác ngoài thành phố của mình. Đó là thời đại bành trướng của chủ nghĩa tư bản trên toàn thế giới. Trước đây, việc ăn uống ở mỗi vùng mỗi khác, phụ thuộc vào nguồn cung cấp thực phẩm của từng nơi, nhưng bước sang thời đại mới, với sự phát triển của giao thông vận tải, khiến cho thực phẩm có thể vận chuyển dễ dàng đến những nơi xa, ranh giới giữa thói quen ăn uống từng vùng dần dần bị xóa nhòa. Ngày nay, các đầu bếp lớn tuy vẫn ưu tiên dùng các sản phẩm địa phương, nhưng vẫn có thể “đi chợ” xa hơn, nhờ sự thuận lợi của giao thông và khả năng bảo quản lâu.

Cho đến đầu thế kỷ XX, người phương Tây vẫn còn có sự kỳ thị đối với nhiều món ăn và cách ăn của châu Á. Chẳng hạn họ cho cách ăn bằng đũa gấp vào một đĩa thức ăn chung của người Trung Quốc hay Việt Nam là lối ăn mất vệ sinh, thường đem ra chế diễu trên các sách báo. Nhưng dần dần người ta đã nhận ra những giá trị văn hóa của phương Đông, trong đó có văn hóa ẩm thực. Đến nay hầu như các nhà ẩm thực học trên thế giới đều thừa nhận có hai nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới, đó là ẩm thực Pháp và ẩm thực Trung Quốc. Hai nền ẩm thực này được xây dựng trên những nguyên tắc hoàn toàn khác nhau, nhưng mỗi bên đều có những giá trị riêng, không thể nói cái nào hơn cái nào kém. Một bên đại diện cho văn hóa của những người ăn bánh mì, một bên của những người ăn cơm. Đây là một cách nhìn nhận mang tính khách quan, gạt bỏ được những kỳ thị lấy dân tộc mình làm trung tâm.

Những nền văn hóa ẩm thực của châu Á vốn đã rất khác nhau, lại còn khác xa văn hóa ẩm thực châu Âu. Nhưng từ lâu, ẩm thực châu Âu đã tiếp thu nhiều món ăn châu Á và đưa vào thực đơn của các nhà hàng lớn, nếu không nói phần lớn các gia vị hiện được dùng trong thức ăn châu Âu, đều có xuất xứ từ phương Đông, như hồ tiêu, bạch đậu khấu, safran... Ngày nay, nói đến cari Ấn Độ, hay couscous của Bắc Phi, thì không có gì xa lạ với các nhà hàng Âu Mỹ, món nem và phở của Việt Nam đang dần dần trở nên quen thuộc với thực giả phương Tây. Tuy nhiên, giữa các nền văn hóa vẫn có sự phân biệt về mặt ẩm thực, như những nhà ẩm thực học Hồi giáo và Do Thái giáo không thể chia sẻ khẩu vị với các nhà ẩm thực học các tôn giáo khác không kiêng thịt lợn. Những kiêng kỵ đó có nguồn gốc tôn giáo, được gìn giữ ở những mức độ khác nhau, và trở thành thói quen của cả một cộng đồng.

Bước vào thiên niên kỷ mới, với hiện tượng toàn cầu hóa, đời sống kinh tế văn hóa của các dân tộc trên thế giới càng ngày càng có sự liên kết, gắn bó và phụ thuộc lẫn nhau, thì ẩm thực của các dân tộc, của các vùng, cũng mất dần ranh giới. Ngày nay, bất cứ ở đâu, người ta cũng có thể uống coca-cola của Mỹ, kẹo cao su được sản xuất ở khắp mọi nơi chứ không còn là độc quyền của Hoa Kỳ, rồi các cửa hàng ăn nhanh kiểu McDonald, Kentucky đã có mặt hầu như khắp thế giới, đây là sự áp đặt của những nước kinh tế phát triển. Nhưng ngược lại thức ăn của nhiều nước trước đây bị coi là xa lạ, nay lại đang được ưa chuộng ở nhiều nơi: đó là kim chi của Hàn Quốc, sushi của Nhật Bản, hay nem, phở của Việt Nam... Trong bối cảnh đó, ẩm thực cao cấp của giới thượng lưu, đang thoát ly dần khỏi những tập tục và khẩu vị truyền thống, để thông qua những kỹ thuật chế biến ngày một tinh vi mà đưa ra những khẩu vị mới dựa trên óc sáng tạo của những bậc thầy về ẩm thực, những đầu bếp nổi tiếng trên thế giới. Điều đó chỉ có thể thực hiện trong một thế giới du lịch phát triển, đưa ẩm thực trở thành một trong những mục tiêu của ngành du lịch.

**Đào Hùng**



## THƯỜNG TRÀ THEO TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM

Đất Việt là cái nôi sinh trưởng của cây trà và người Việt biết dùng trà làm thức uống thông thường, lễ phẩm cúng tế, dâng tặng, ban thưởng từ hàng ngàn năm nay.

Vào thời Đường (619 - 907) các vị cao tăng ở Giao Châu thường được thỉnh sang Kinh đô Trường An (Trung Quốc) thuyết giảng kinh Phật. Giới văn, thi nhân Trung Quốc rất kính trọng, hâm mộ và có giao tình thân thiết với các nhà sư Việt. Thơ từ xướng họa của họ còn lưu lại trong sử sách (xem Kiến văn tiểu lục của Lê Quý Đôn - Toàn Đường Thi).

Qua việc giao lưu, truyền bá đạo Phật có thể “Trà Kinh” của Lục Vũ đã được giới tăng sĩ phổ biến trong chùa chiền ở Giao Châu. Dần dần việc uống trà nâng lên thành sinh hoạt văn hóa, thú vui tao nhã di dưỡng tinh thần, tu tâm dưỡng tính.

Bước vào giai đoạn độc lập, tự chủ đầu tiên Vua Đinh (970 - 979) dùng trà thơm đặc sản của nước Việt dâng cống Vua Tống. Sang thời Lý (1010 - 1225) Thiền sư Viên Chiếu dùng trà tiễn bạn đi xa:

“Tặng quân thiên lý viễn,  
Tiểu ngã nhất trà bình.”

Nghĩa:

Tặng ông lúc đi xa ngàn dặm  
Cười tôi chỉ một bình trà

Ngày xưa chùa chiền thường tọa lạc ở chốn núi đồi, thanh vắng nên trồng trà còn là nguồn lợi phục vụ đời sống:

“Sơn tăng hoạt kế trà tam mẫu,  
Ngư phủ sinh nhai trúc nhất can.”

Nghĩa:

Thầy tu ở núi trồng ba mẫu trà làm kế sinh hoạt,  
Ông chài dùng một cần câu lo việc mưu sinh

Triều Lê, Nguyễn Trãi (1380 - 1442) viết sách: “An nam vũ cống” (Dư địa chí) ghi nhận tại châu Sa - Bôi (Quảng Trị) sản xuất loại trà lưỡi sẻ (tức thiết) rất thơm ngon. Dương Văn An (1514 - 1591) triều Mạc Quang Bảo nhuận sắc tác phẩm “Ô Châu cận lục” viết: “trà ở huyện Kim trà (nay là Hương Trà - Thừa Thiên Huế) tên gọi lưỡi sẻ (tức thiết) trồng tại vùng đồi núi An Cựu giải khát, trừ phiền, chữa thũng, đứng đầu trăm loại thảo dược tính linh diệu.”

Danh sĩ Phạm Đình Hồ (1768 - 1839) mô tả việc uống trà ở Bắc hà như sau: “*ta sinh trưởng đương lúc thịnh thời Cảnh-Hưng. Các nhà quý tộc, công hầu, con em nhà quý thích đều đua chuộng xa xỉ. Có khi mua một bộ ấm chén trà phí tổn đến vài mươi lượng bạc... Thậm chí có kẻ đặt tiền sẵn mua cho được hiệu trà Chính Sơn, gửi tàu buôn đặt cho được ấm chén kiểu mới lạ... Lò, siêu, ấm chén lại chế ra nhiều kiểu thích dụng... Vì chén uống chè cốt cho nhỏ mỏng, khi pha mới nổi hương vị. Vòi ấm thẳng thì nước không động, mặt đĩa phẳng thì đặt chén không nghiêng. Để lò dấy mà lỗ thưa thì than lửa không bốc nóng quá. Lòng ấm siêu lồi lên và mỏng thì sức lửa dễ thấu, chóng sôi... Gần đây lại có chế tạo ra thứ siêu đồng không bằng dùng siêu đất nung pha chè tốt hơn.*” (Vũ Trung tùy bút)

Nhà bác học Lê Quý Đôn (1726 - 1784) năm 1775 vào tiếp quản Phú Xuân (Huế) tả cảnh uống trà thời chúa Nguyễn ở Đàng trong: “*Bình lính cũng đều ngồi chiếu mây, có gối dựa. Bên cạnh đặt lu đồng, pha chè Tàu ngon để uống, dùng chén sứ bịt bạc, ống nhổ bằng thau.*” (Thủ Biên tạp lục).

Cao Bá Quát (1809\_ 1854) bày tỏ quan niệm thưởng trà của mình qua bài: “Vị minh tiểu kệ”

Chọn bạn chọn bề ngoài,  
Không thấy điều hẳn hoi.  
Uống trà có ướp hoa,  
Biến mất hương trà rồi.  
Sáng sớm múc nước giếng,  
Lửa nhỏ nấu than rời  
Không khói cũng không bụi  
Rửa tay khề khà ngồi  
Nếm mùi cốt thực chất  
Không cần thêm vị ngoài  
Chớ vì chút của hiêm  
Lửa đối mũi ta hoài  
Người đẹp không ở áo  
Thơ hay thường ít lời



*Kệ này hãy ghi nhớ  
Chứng quả việc trên đời  
( Vũ Thế Ngọc dịch )*

Thời cận đại nhà văn Nguyễn Tuân ( 1910 - 1987 ) viết truyện: “ Chén trà trong sương sớm ” tả việc thưởng trà: “ *La liệt trên chiếu cói cặp điều, Cụ ấm đã bày lên đấy khay trà, ống nhổ, ấm đồng và hỏa lò đất. Cái điều bát vẽ mai hạc kêu vang lên một hồi rất giòn, rất đều... Cụ khế nâng vương vãi tây điều phủ trên khay trà gỗ trắc có chân quỳ. Nhẹ nhàng khoan thai, Cụ ầm nhấc cả đĩa dầm, chén tống, chén quân ra khỏi lòng khay. Đến lúc rờ tới cái ấm con chuyên trà thì cụ khẽ nâng hơn. Cụ ngắm nghía mãi chiếc ấm màu đỏ da chu bóng không chút gợn. Dáng ấm làm theo hình quả sung... Trên chiếc hỏa lò để không, cụ đặt thêm một ấm cò bay khác...* ”

Qua các cứ liệu chính xác, nêu trên chúng ta thấy rằng từ xưa đến nay, tại Việt Nam chưa từng nâng việc uống trà thành “ Trà đạo ” như ở Nhật Bản, cũng khác với kiểu cách thưởng trà của người Trung Quốc từ triều Thanh về sau.

Người Việt xem trà là thú tao nhã như cầm, kỳ, thi, họa để di dưỡng tinh thần. Thời Lý, Trần dùng trà tươi hay bánh trà khô nấu trong nồi lớn rồi chế vào bát để uống. Từ triều Lê, Nguyễn về sau loại trà này chỉ dành cho giới bình dân, riêng vua chúa, từng lớp quyền quý ưa dùng trà rời hong sấy khô nhập từ Trung Quốc sang (gọi là trà tàu) như Chính Sơn, Long Tĩnh, Bảo Vân... hoặc trà mạn ướp sen, trà tuyết Tân Cương của miền Bắc Việt Nam:

*“Làm trai biết đánh tổ tôm*

*Uống trà mạn hảo, ngâm nôm Thúy Kiều.”*

Trà cụ truyền thống Việt Nam gồm:

### 1- Ấm chén:

- **Ấm chuyên trà:** dùng loại ấm sứ hoặc ấm đất Nghi Hưng được người xưa xếp hạng: thứ nhất Thế Đức gan gà, thứ nhì Lưu Bội, thứ ba Mạnh Thần. Tùy ít hay nhiều người uống trà mà chọn ấm độc ấm (một người uống), song ấm (hai người uống), quần ấm (ba hay bốn người uống).

- Bộ chén trà: chế tạo tại Cảnh Đức Trấn gồm chén tống đặt trong đĩa dầm, ba hay bốn chén quân đặt trong đĩa bàn.

Từ thế kỷ XVII- XIX tầng lớp quyền quý, giàu sang nước ta thường gửi kiểu cách qua các lò sứ danh tiếng ở Cảnh Đức Trấn đặt làm riêng đồ dùng, trong đó có trà cụ. Người sành điệu cầu kỳ phải sắm đủ bốn kiểu ấm chén thưởng trà theo bốn mùa xuân, hạ, thu, đông với đề tài trang trí, thơ văn do tự mình sáng tác hay chọn lựa cho phù hợp. Ngoài ra nhà buôn của Trung Quốc cũng tìm hiểu thị hiếu của người Việt từng miền Bắc, Trung, Nam rồi chế tạo ấm, chén bình thường mang qua bán. Pha trà rất kỹ dùng ấm, chén bằng kim loại. Thích hợp nhất nên dùng ấm chuyên bằng đất Nghi Hưng và chén bằng sứ Giang Tây.

### 2- Khay, kỷ trà:

- **Khay trà:** hình chữ nhật hay hình vuông làm bằng gỗ quý chạm khắc hoa văn, cẩn xà cừ. Loại đặc biệt làm bằng tre già, đôi mỗi, ngà voi. Kiểu cách khác nhau, loại chân quỳ dạ cá hoặc chân thấp thành lựu, bàn toán tùy theo sở thích.

- **Kỷ trà:** là cái bàn nhỏ, chân cao, kiểu cách thanh nhã để bày khay, ấm, chén. Người thưởng trà ngồi ghế tựa quanh bàn. Nếu kỷ trà chân thấp thì đặt trên sập hoặc ván ngựa để bày đồ thưởng trà.

- **Hỏa lò, siêu đun nước:** có nhiều kiểu dáng làm bằng đồng hoặc bằng đất trong nước hay





nhập từ Trung Quốc về. Kiểu siêu có tay cầm thường gọi là ấm cò bay.

- Nước pha trà: tốt nhất là dùng nước suối, nước sông thượng nguồn, xa cách vùng dân cư đông đúc, mộ địa. Kế đến là nước giếng đá ở đồi, núi cao. Tại Huế, ngày xưa thường dùng nước sông Hương khoảng trước đền Ngọc Trản (Hòn Chén), nước giếng Thanh Phương (chùa Giác Hoàng), giếng Hàm Long (chùa Báo Quốc), giếng Cam Lộ (dưới núi Túy Vân).

Pha trà phải đun nước sôi già đúng 100°C. Để nguội bớt còn khoảng 90# đến 95#C, pha các loại trà hồng như Thiết Quan Âm, Thiết La Hán, Ô Long... (Trung Quốc) hoặc trà mạn ướp sen (Việt Nam). Pha các loại trà xanh như Long Tỉnh, Sư Phong, Thiên Vụ... (Trung Quốc) hay trà Thái Nguyên, Bảo Lộc nước nóng từ 85# đến 90#C. Một ấm trà chỉ nên chế từ hai đến ba lần. Không nên dùng trà ngâm trong ấm lâu đã nguội lạnh.

Người Việt thưởng trà vào buổi sớm mai hay lúc đêm thanh cảnh vắng, một mình đối bóng suy nghiệm thế thái nhân tình. Có khi cùng với bạn tâm giao, tri âm, tri kỷ bàn chuyện văn chương kim cổ, suy thịnh việc đời. Nhìn bộ đồ trà kí kiểu là đoán biết được giai tầng xã hội, tâm ý, trình độ của chủ nhân. Chọn bộ đồ trà làm tặng phẩm, là gửi gắm tình cảm lời cầu chúc tốt lành thích hợp đến người nhận. Biết bao biểu tượng, điển tích, lịch sử, thi họa dùng làm đề tài trang trí cho đồ trà trải qua các thời đại...

Người nâng chén trà trong tay cảm nhận sự đổi thay của thời tiết bốn mùa. Nhìn sắc nước, ngửi hương thơm, nếm đặc vị, mà biết xuất xứ của các loại danh trà trong hay ngoài nước. Lúc cao hứng cất giọng ngâm nga thơ phú của cao nhân, danh sĩ tăng thêm sáng khoái tinh thần. Mở đầu một ngày như vậy thú vị, lành mạnh biết bao.

Trần Đình Sơn

Tham khảo:

- Vũ Trung tùy bút (Phạm Đình Hồ)
- Kiến văn tiểu lục, Phủ biên tạp lục (Lê Quý Đôn)
- Vang bóng một thời (Nguyễn Tuân 1940)
- Trà Kinh (Vũ Thế Ngọc NXB Văn Nghệ 2006)

## TRÀ ĐÀI VÀ CÁCH UỐNG TRÀ VIỆT

Ấm cũng như thực của Việt Nam rất đa dạng, do sự giao lưu với văn hóa uống từ Trung Quốc cũng như Nhật Bản, song trà Việt theo truyền thống cũng có nét riêng từ các loại trà được ưa thích, cách pha trà, nơi uống trà cũng như cách uống trà.

Năm 1997, sau khi cùng với Saigon Times Groups, Saigon Tourist bảo trợ, tổ chức thành công Hội nghị khoa học về “Bản Sắc Việt Nam trong ăn uống” tại Khách sạn Majestic, Nhóm Nghiên Cứu Văn Hóa Ăn Uống Việt Nam do TS Nguyễn Nhã chủ trương, đã xây dựng Trà đài tại Nhà Lưu Niệm Nghệ sĩ Nhiếp Ảnh Phạm văn Mùi để thể hiện cách uống trà phong cách Việt.

Trà đài (đài uống trà) là nơi uống trà theo kiến trúc ngoài trời, khác với trà thất (nhà uống trà) của Nhật hay Trung Quốc, theo truyền thống uống trà của Nguyễn Trãi ở Thạch bàn (bàn đá) ở ngoài trời tại núi Côn Sơn. Đài là một nơi cao được thiết kế nửa hình bán nguyệt bằng đá (trời đất vuông tròn) có bàn đá hoa cương, nơi có thể đối ẩm (2 người) hay quần ẩm (đông người) với cảnh thiên nhiên cây cối hoa lá, suối chảy.

Trà đài là nơi “trà đàm” hoặc nơi nghe nhạc (truyền thống) hay nghe thơ.

Nhà thơ Cù Huy Cận đến thăm Trà đài đã có bài thơ “Trà đài cảm tác”:

“Trà đài đài nhạc đài thơ

Cũng là đài thực đài mơ một đời.

Đài cây đài đá đài người

Hắn là tiên cảnh thảnh thơi dưới trần.”



Nhà thơ Cù Huy Cận với Trà Đài



Quần ẩm tại Trà Đài





Ấm tích Lái Thiêu



Gói trà Mạn Hà Giang hơn 80 năm được cất giữ



Chén trà Hà Giang

Ấm thực Việt lấy tự nhiên làm gốc, nên nơi uống trà, trà cũng như cách pha trà cũng như cách uống trà cũng thế, rất giản dị không cầu kỳ như cách uống trà Trung Quốc, hay thiên về nghi thức, ảnh hưởng thiên làm gốc như trà đạo Nhật bản.

Chọn trà phải theo tiêu chí vừa ngon vừa lành. Càng tươi, giữ được chất tự nhiên càng ngon!

Trước hết người Việt rất thích uống trà (chè) tươi. Trà được trồng khắp nơi, cả vùng đồng bằng như vùng Hố Môn (TPHCM) cũng trồng trà. Song trà ngon phải ở vùng có thổ nhưỡng, khí hậu thích hợp như miền núi cao Bảo Lộc (Lâm Đồng), Hà Giang... Trà tươi nấu từ lá trà tươi, được rửa sạch, vò sơ rồi đổ nước sôi. Muốn nước trà xanh, không đỏ, đừng đậy nắp nồi. Muốn giữ độ nóng lâu nên dùng nồi đất nung; trước khi đổ nước sôi vào trà, nên tráng nước sôi trong và ngoài nồi hoặc trong thời gian nồi có nước trà, nên thỉnh thoảng dội nước sôi bên ngoài nồi. Thời xưa chưa có các loại nước ngọt giải khát, tại các thành thị cũng như dọc các đường cái quan đều có cô hàng nước chè xanh. Đi đường xa, uống bát chè xanh, rất đã khát, hơn bất cứ nước giải khát hiện đại. Dân Nghệ An tiêu biểu nhất cho truyền thống uống trà tươi, dân thích uống trà tươi. Mỗi khi kiếm được trà ngon, “ới” bà con láng giềng, người thân đến uống trà.

Hai là loại trà mạn, loại trà mộc, mạn ngược, nổi tiếng nhất là trà mạn Hà Giang, được đóng thành bánh và để 30 năm mới bán, sử dụng. Loại trà này dùng để chữa bệnh đường ruột, rất dễ tiêu hóa.. sau đó đến trà mạn Cao Bằng, Phú thọ...

Ba là loại trà ướp hương vị tự nhiên (không phải hóa chất) như trà sen, trà hoa sói, hoa nhài. ... Trà ướp hàng đầu là trà ướp sen, bằng nhụy sen tự nhiên (1kg trà mạn ướp với 1kg4 nhụy sen hay gạo sen, lấy từ 1400 hoa sen). Hoa sen hái phải ướp ngay; để lâu sẽ mất hương thơm. Phải làm sao trà trộn với nhụy sen được gói kín và giữ nhiệt nóng lâu, hàng ngày thay nhụy sen mới và hàng tháng trà mới đủ ngấm hương vị sen. Sen hồ Tịnh Tâm Huế nổi tiếng thơm. Hồ ao ô nhiễm, sen sẽ mất thơm.

Bốn là loại trà vối, ngon nhất là nụ vối rồi đến lá vối, cành vối, vừa ngon vừa lành, dễ tiêu, không bị mất ngủ.

Năm là trà hạt, bằng hạt trà (chè) thay vì lá trà, thường ướp với hoa cúc vừa thơm ngon vừa lành, không bị mất ngủ.

Ngoài ra người Việt nhất là thời nay cũng còn thích trà tầu như trà móc câu Thái Nguyên hay trà Ô long, trà xanh... hoặc trà tây, trà hòa tan (Lipton). Trà ô long xưa chỉ được sản xuất tại Trung Quốc (Bắc Phúc Kiến trà núi Vũ Di, Nam Phúc Kiến trà thiết quan âm và tại Đài Loan). Sau năm 1986 các công ty trà Đài Loan như Kinh Lộ, Vĩnh Húc, Hai Yin hợp tác với các công ty trà Cầu Tre, Tâm Châu ở Lâm Đồng, Thái Bình ở Lạng Sơn sản xuất trà ô long ở Việt Nam. Trà ô long là loại trà cao cấp, hương



mùi hoa tươi rất thơm và bền, vị đậm, nước xanh hoặc xanh vàng, bã xanh, từ búp của giống chè như Kim Tuyên, Ngọc Thúy, Thanh Tâm, Tứ Quý Xuân ở Đài Loan có hương thơm đặc biệt. Búp chè hái xong bỏ vào túi để héo một thời gian dù chưa chế biến đã dậy mùi thơm. Quy trình chế biến trà ô long đặc biệt là làm héo trước khi diệt men và lên men, làm héo kết hợp liên tục với quá trình chế biến nhiệt tạo nên . với công đoạn: làm héo => làm xanh => sao xanh => vò sấy => sơ chế => tinh chế=> trà thành phẩm.

Trà xanh tức trà lục của Trung quốc, cũng là loại trà sấy khô bằng hơi nóng hay bằng phơi nắng. để diệt men, chọn từ giống trà ngon, có các thương hiệu nổi tiếng như Tây Hồ Long tỉnh, Hoàng Sơn Mao phong, Lư Sơn Tuyết lộ, Vũ hoa trà....

Cách uống trà của người Việt cũng rất giản dị , tư nhiên , nặng về sinh hoạt cộng đồng như trà giao tiếp, tiếp khách hay trà đàm, nghe nhạc nghe thơ.

Trà cụ cũng đơn sơ, nấu bằng nồi đất hay ấm sứ đổ nước sôi vô. Uống bằng bát đản hay chén sành sứ. Song cũng có nhiều người theo như người Trung Quốc dùng ấm, chén tống , chén hạt mít.



Bộ đồ trà Bát Tràng

Những xứ lạnh luôn thích uống trà nóng, nên cách pha trà làm thế nào trà giữ được độ nóng lâu, phải dùng nước sôi và các trà cụ luôn được làm nóng và giữ được độ nóng lâu. Trà thường uống đậm, đặc còn loãng thì nhạt, không ngon. Những nơi nóng như Nam Bộ lại ưa dùng trà đá lạnh. Trà đá hiện nay nhiều nơi trên thế giới dùng như nước giải khát tốt nhất, ít độc như các nước giải khát khác có nhiều chất đường ngọt.



Lễ hội trà ở Hà Giang

TS. Nguyễn Nhã

## BẾP CÀ RÀNG VÀ DỤNG CỤ ẤM THỰC VIỆT NAM

### BẾP CÀ RÀNG

*Cái bếp gốm Nam bộ quen gọi là bếp cà ràng có một ý nghĩa tượng trưng rất to lớn trong nền văn minh lúa nước : nó tập hợp và gìn giữ lửa , nó dùng để nấu món ăn , tượng trưng cho sự sống , cho mái nhà , liên kết giữa nam và nữ tạo nên tình yêu và sự đoàn tụ . Nó là cái bàn thờ làm nhịp cầu nối thế giới trần gian và tâm linh . Tóm lại : nó là trung tâm của đời sống vật chất , tinh thần và tâm linh của dân tộc ta từ thời hoang đại đến tận ngày nay .*



Xu hướng ngành du lịch hiện nay có phong trào đi du lịch học tập : Kết hợp đi nghỉ với ý thức tìm hiểu văn hóa phong tục một đất nước xa lạ . Khách du lịch không chỉ đến nhìn ngắm mà còn muốn tìm hiểu ,  *nghiên cứu sâu hơn* , muốn “sống thực” (Erlebnis) với sản phẩm du lịch . Nhất là dân Đức mà tôi đã sống 43 năm ở đây rất ưa chuộng văn hóa lịch sử, thích đào sâu về quá khứ và rất hãnh diện về nền văn hóa cổ của họ - ít phong phú hơn VN nhưng ngành khảo cổ của họ rất phát triển không chỉ trong nước mà còn hoạt động tại nhiều nước có nền văn hóa cổ phong phú ( Ai Cập, Hy Lạp, ...và cả VN ).

1. Đối với ngành du lịch Đồng Bằng Sông Cửu Long , văn hóa cổ rất quan trọng , vì nó khơi nguồn liên hệ tới tất cả mọi vấn đề con người và đất nước ta , từ lịch sử dựng nước , giữ nước đến các vấn đề kinh tế , xã hội , tôn giáo , tâm linh ... và nhất là nó giúp du khách hiểu được nền  *văn minh sông rạch* là bản sắc độc đáo của văn hóa Đồng Bằng Sông Cửu Long .

2. Chính các nền văn hóa cổ này giúp người làm công tác du lịch nhất là hướng dẫn viên du lịch nêu rõ lên được cái bản lĩnh



của dân tộc, cái đặc sắc của văn hóa, để giúp du khách, nhất là du khách Âu Mỹ, phân biệt được cái gì là của riêng ta, cái gì ta vay mượn từ các văn hóa ngoại lai, do đó giúp ta nâng cao lòng tự hào dân tộc. Bởi vì, người làm du lịch là “đại sứ văn hóa của nước nhà”.

3. Văn hóa được coi là bản chất *con người*, du lịch là một công nghệ con người, một hoạt động xã hội, coi mục tiêu văn hóa xã hội hơn việc thu nhập kinh tế quốc dân. Như thế thì các nền văn hóa cổ VN lại là sợi chỉ xuyên suốt cả lãnh vực du lịch: các di vật kỉ niệm (nhất là đồ cổ...) giúp du khách nhận thức về quy luật tồn tại của con người VN xưa và nay. Vì thế người hướng dẫn du lịch trong hoạt động du lịch mang tính sinh hoạt đời thường phải có tinh thần nghiệp vụ chuyên sâu. Qua một di tích văn hóa cổ, người hướng dẫn viên du lịch phải biết khởi dậy, nói rõ ra được “cái hồn thiêng sông núi”, cái “tinh thần”, cái tâm linh nằm sau những di tích, cổ vật xưa, cái cốt lõi của lịch sử dân tộc và bản sắc văn hóa dân tộc. Đó là giá trị phi vật thể nằm sau cái vỏ thể chất. Mỗi một cổ vật của các nền văn hóa cổ (như cái rìu, cái nồi, cái bếp cà ràng, cái cuốc, cái vòng đeo tay...) đều giúp du khách đi đến tầng sâu văn hóa VN, và giúp du khách thấu hiểu được cái “hồn”, cái bản sắc đặc trưng của văn hóa VN.

Sau đây tôi xin phép lấy một ví dụ rất bình dị trong cuộc sống thường ngày tại Đồng Bằng Sông Cửu Long, nhưng giúp du khách hiểu qua được nền *văn hóa sông nước* của miền Nam VN. Đó là cái bếp *Cà ràng* bằng đất nung mà chúng tôi sẽ tạm dùng là *bếp gốm Nam bộ*.

Tại Bảo Tàng TP. HCM (góc Nam Kỳ Khởi Nghĩa Lý Tự Trọng) có trưng bày hai cái “bếp Cà ràng” bằng đất nung làm đồ minh khí chôn theo người chết. Đây là một di vật của di tích khảo cổ Giồng Phệt và di tích Cá Vồ huyện Cần Giờ (khoảng 2500 năm cách ngày nay. Võ Sĩ Khải và Đỗ Đình Truật, 1978, 1980).

Cái “bếp Cà ràng” rất phổ biến ở ĐBSCL, có người cho là có nguồn gốc từ dân Miến Điện do người Khmer du nhập vào VN. Điều này cần phải xem xét lại.

Cái di vật “bếp cà ràng” mà tiền nhân cách đây khoảng 2500 năm đã sáng tạo ra, ngày nay vẫn được thông dụng, là một đồ vật tuy nhỏ bé bình dị dùng ngày thường, nhưng là một đề tài thú vị. Cố học giả Vương Hồng Sển trong cuốn “Tự vị tiếng Việt miền Nam” đã khẳng định tên địa danh chợ *Cái Răng* (cách TP Cần Thơ 5km trên quốc lộ số 4 Sài Gòn Cà Mau) xuất phát từ cái tên bếp lò *Ka răng*. Cụ lý giải rằng: “*từ xa xưa dân Khmer ở Tri Tôn chuyên làm nôi đất và karan (tiếng Khmer để chỉ bếp ka răng) chất dây mũi ghe lớn rồi thả neo trên sông cái rồi đến đậu ghe nơi chỗ này để bán năm này qua năm nọ, lâu ngày người mình phát âm karan biến ra Cái Răng rồi trở nên địa danh thiết thọ của chỗ này luôn*” (Vương Hồng Sển, 1993, tr.97). Cụ Vương Hồng Sển còn viết “*Cái Răng: một địa danh duy nhất dẫn đầu bằng chữ Cái mà tôi biết. Chắc điển tích và do chữ cà ràng (cà ràng ông Táo) mà có*” (Vương Hồng Sển, 1993, tr.98). Theo cụ Vương Hồng Sển thì “*Cà ràng (do chữ Khmer Kran) là loại lò nắn bằng đất có hình như con số 8 để nằm, một đầu là ba ông táo lú đầu cao để đội nôi, σ, siêu, trách, còn một đầu kia nắn cái bụng chằng chằng dài dài vừa vặn với cây củi chụm, bụng này chứa được tro nhiều không rơi rớt ra ngoài lại ẩm cúng che kín gió, mau chín mau sôi*” (Vương Hồng Sển, 1993, tr.98).

Hai chữ cà ràng và chữ kran của ngôn ngữ Khmer giống nhau, nhưng không thể vì thế mà nói bếp cà ràng do dân tộc Khmer sáng tạo ra vì bếp cà ràng đã có mặt trong văn hóa Đồng Nai Nam Bộ, cách ngày nay non 3000 năm, trước sự hiện diện của văn minh Phù Nam và Khmer trên lãnh thổ VN nhiều thế kỷ. Thị cảng Cần Giờ là nơi có di chỉ Giồng Phệt và Cá Vồ (2500 c.n.n) là một thị cảng buôn bán sầm uất thời ấy. Bếp cà ràng như đồ đồng Đông Sơn đã được xuất cảng, trao đổi khắp Đông Nam Á lúc ấy. Chúng ta có thể khẳng định rằng cư dân vùng đồng bằng sông Cửu Long trong đó có người Việt cổ là chủ nhân của cái bếp cà ràng. Tiện đây, để tránh luận điệu cho rằng bếp cà ràng do dân Khmer sáng tạo ra (vì tên cà ràng gốc Khmer) chúng tôi đề nghị nên dùng chữ “bếp gốm Nam bộ”. Nhà khảo cổ học Pháp, TS. Louis Malleret, người đã khai quật di tích Óc Eo, cũng có nhận định về bếp gốm Nam bộ là “*loại bếp lò có lẽ cũng thuộc yếu tố chung của nền văn minh Đông Nam Á. Nó khác xa bếp lò thuộc văn minh Hán của Trung Quốc...*” (Malleret, 1960, T.2, P.148). Vấn đề về nguồn gốc bếp Nam bộ này cần được nghiên cứu thêm.

Hiện nay người ta biết rằng loại bếp gốm này được sử dụng rộng rãi nhiều nơi trong *khu vực Đông Nam Á*: dân miền núi tỉnh Cagayan (Philippin) dùng trong bếp nhà sàn (Ngô Sĩ Hồng, 1985, p.139) và nhiều nơi khác trong vùng Đông Nam Á như Malaysia và Indonesia, Borneo, Célèbes, Sumatra. Đặc biệt là tại vùng Palembang, người ta đã phát hiện một loại bếp gốm này có hình dáng một chiếc thuyền: bếp có 4 chân (gọi là Keran Tenganz: bếp lò hình thuyền (Malleret 1960.T.2, p LXI). Người ta còn tìm được những bếp lò tương tự ở vùng Tres Zapotes bên nước Mêxicô của Nam Mĩ (Malleret 1960. T.2 p146). Sự kiện này phù hợp với giả thuyết về *sự giao thoa trực tiếp giữa các nền văn minh Đông Nam Á và Nam Mĩ* mà nhiều nhà khoa học Đức và Áo đã nêu ra.

Sự sử dụng nó và ý nghĩa tượng trưng (biểu tượng phi vật thể) của bếp cà ràng rất gắn bó với “*văn minh sông rạch văn minh miệt vườn*” độc đáo của cư dân Đồng Bằng Sông Cửu Long

Bếp lò cà ràng không giống như bếp kiềng ba chân bằng sắt (dùng trên khô) đun bằng rơm. Nó được làm bằng đất nung có thành cao để chắn gió, một đầu có cái bụng chứa tro và cây củi chụm lửa, không để tro than văng vãi ra ngoài làm cháy thuyền, vừa để xử dụng và di chuyển trong thuyền hay kiềng lên bờ khi ghe thuyền đậu bến kiếm củi, lấy nước, loại bếp lò này cũng được dùng trong các nhà sàn của các dân tộc miền núi Việt Nam, có lẽ cũng chính vì lý do giữ lửa tro tung ra ngoài



làm cháy sần gỗ.

Cái bếp lò cà ràng cũng như mọi cái bếp lửa khác trên đất liền, ngoài công dụng nấu chín đồ ăn, giữ lửa, còn là biểu tượng cho nhiều ý niệm:

Nó giữ lửa, làm tỏa ra ánh sáng để bảo vệ con người trước bóng đêm đen tối, chống khí lạnh lẽo, âm khí. Do đó ngọn lửa bếp lò là biểu hiện thần linh có sức xua đuổi tà ma bảo vệ con người.

Nó kết nối nam nữ và tập hợp mọi thành viên trong gia đình quây quần trong bữa ăn cùng nhau sưởi ấm, khơi dậy tình yêu, tình thân tập đoàn...

Nó là trung tâm cuộc sống. Nó duy trì cuộc sống, ban cho cuộc sống, góp phần làm sinh sôi nảy nở nòi giống và bảo vệ cộng đồng, dòng họ, dân tộc. Do đó cái bếp nói chung được coi như *bàn thờ*, *cái cầu nối* giữa hai thế giới trần thế và thần linh. Cái tên bếp “cà ràng ông Táo” mang ý nghĩa này. Người VN ta ai cũng biết đến Tết ông Táo và bao nhiêu câu chuyện chung quanh thần Bếp. Nhiều dân tộc trên thế giới coi trọng cái bếp như cái bàn thờ: dân Ấn Độ, người Yakouté miền Siberia, dân La Mã cổ đại, dân Maya Quiché ở Châu Mỹ La Tinh...

Cái bếp cà ràng trong chiếc thuyền trôi nổi giữa dòng sông bờ biển hoặc ẩn khuất giữa đồng ruộng mênh mông nước cũng quan trọng như đồng lửa hay cái bếp đốt trước cửa hang của con người tiền sử. Nghĩa tượng trưng này cũng rất quan trọng với ý niệm hợp quần này. Cái bếp lửa ở giữa nhà Rông của các dân tộc miền núi mà có nơi cái nhà của họ còn có hình dáng cái thuyền vốn cùng chung một hệ Nam Á như dân VN ta.

Trên đây là vài ý kiến rất vắn tắt để nói lên ý nghĩa quan trọng của các nền văn hóa cổ đối với sự phát triển du lịch ở Đồng Bằng Sông Cửu Long.

Cái bếp cà ràng hay bếp gốm Nam bộ là một sự kiện của quá khứ và hiện tại vì nó đang được dùng đến, liên quan đến con người xã hội đã qua và ngày nay. Trong hoạt động du lịch chúng ta phải thuyết minh cho khách hiểu được cái “thần”, cái “hồn”, cái “tâm thức dân tộc” qua cái vỏ, cái thân hình của di vật ấy, để đề cao lòng tự hào dân tộc. Nhất là khi du khách phàn nàn về sự *nhàm chán trùng lặp* tại các điểm của đồng bằng sông Cửu Long hiện nay. Bởi vì, theo TS. Huỳnh Quốc Thắng “*Nếu đi sản văn hóa là tài nguyên quan trọng nhất của du lịch thì phát triển du lịch vùng Đồng Bằng Sông Cửu Long thực chất chính là việc nghiên cứu, khai thác phát huy mọi giá trị văn hóa vật chất và tinh thần tại chỗ để xây dựng một vùng văn hóa vừa là cổ truyền vừa là hiện đại trong đó du lịch là đối tượng phục vụ đồng thời là gạch nối giữa các giá trị ấy*”.

## VÀI NÉT ĐẶC TRƯNG TIÊU BIỂU CỦA DỤNG CỤ ẨM THỰC VIỆT NAM

Thức ăn và cái đựng thức ăn (dụng cụ ẩm thực) là bằng chứng cụ thể nhất về văn hóa và văn minh nhân loại, đặc biệt là trong cách sống. Riêng về đồ gốm ẩm thực Việt Nam (nồi, niêu, bát, đĩa, lu, vại, hũ, chum, lọ...) có mấy đặc trưng tiêu biểu trong quá trình hình thành và diễn biến của nó.

### 1. Ẩm thực di động

Trong cuộc sống lao động thường nhật, đi đâu là phải ăn đó. Anh nông dân làm việc ngoài đồng, đến bữa ăn phải có người nhà “đi đưa cơm”. Quân lính cũng có cách mang theo binh lương và gốm ẩm thực một thời đã thành một loại quân dụng. Gốm ẩm thực nước ta là cuốn biên niên sử mà ta tiếp cận và khai thác đầy đủ nhất.

Từ cuối thời Đá Mới (khoảng 6000 - 4000 năm cách ngày nay BP), gốm Mai Pha (Lạng Sơn) có một số nồi đun nấu, miệng loe, cổ thắt, bụng và đáy tròn. “*Một số gắn thêm quai, núm xuyên lỗ theo trục của một vật dùng để xoắn dây treo*”. (Trần Quốc Vương Nguyễn Thị Bấy 2006 trang.49). Có lẽ để treo cao lên hay xách khi di chuyển đi lại.

Gốm Hạ Long (khoảng 4000 năm BP) có đặc trưng là gốm xốp gồm đất sét pha với nhiều vỏ loài nhuyễn thể tán nhỏ. Loại nồi này dùng để nấu sò ốc, cua, ghe, cá...Loại gốm xốp mềm nhẹ này phù hợp với môi sinh vùng cát biển và tính di động cao của dân làm biển sinh sống trên thuyền bè. Chúng ta liên tưởng đến cái bếp gốm (bếp cà ràng) của miền sông nước Nam Bộ (xem: Nguyễn Tiến Hữu 2006.tr 34/35).

Đặc tính gốm xốp nhẹ vẫn được lưu truyền lâu dài về sau. Từ thời văn hóa Đông Sơn mãi đến thời đại gốm Hoa Lư ở thế kỷ thứ 10 còn được sản xuất trong các lò gốm. Các nhà khảo cổ học đã phát hiện được 8 khu lò nung gốm, đặc biệt lò nung Tam Thọ (Đông Sơn - Thanh Hóa), lò Đại Lai (Gia Lương - Hà Bắc), lò Dương Xá (Vân Phong, Bắc Ninh) bao gồm nồi niêu, chõ xôi và các loại vò đựng mắm, muối, tương, cà, rượu... có tên là *binh vò* dùng cho quân lính đi đánh trận xa có thể mang theo quân lương. Trong 10 thế kỷ đầu công nguyên, kỹ thuật làm gốm kiểu Hán đã được nhập vào Việt Nam (loại nồi hình giỏ cua, miệng thắt, đáy dày khá nặng), nhưng gốm ẩm thực Việt Nam vẫn giữ nguyên bản sắc riêng (đất sét tạt xốp nhẹ, đáy mỏng) và cách làm phù hợp với văn minh sông nước và cuộc sống nhiều di động (Trần Anh Dũng, 2001).

Đặc tính xốp men của đồ gốm ẩm thực không những thích hợp cho sự di chuyển mà còn phù hợp với thức ăn truyền thống mang theo. Các loại đồ đựng như lọ, hũ, vò... thường được dùng đựng các loại mắm (mắm cá, mắm tôm, mắm tép, mắm cua, mắm cà, mắm moi...), các thực phẩm lên men như tương, dưa muối, cà muối, mẻ... Các loại thực phẩm lên men này cần có loại đồ đựng phía bên trong xốp (không tráng men) để tạo môi trường cho vi sinh hoạt động tốt. Tương tự như thùng bằng gỗ chế



biển nước mắm hay rượu vang nho). Các loại đồ đựng trên đã được sản xuất rất nhiều ở các khu lò Tam Thọ (Đông Sơn, Thanh Hóa), Đương Xá (h. Yên Phong, Bắc Ninh), Thanh Lăng (h. Bình Xuyên, Vĩnh Phúc) suốt 10 thế kỷ đầu công nguyên.

Tiêu biểu cho loại đựng này có đồ *lon sành* ở thế kỷ 11 đến thế kỷ 15 được khai quật ở Hải Dương (Xóm Hồng, Vạn Yên) và các cuộc điều tra ở Quảng Ninh, Thanh Hóa và tại các khu mộ người Mường ở Hòa Bình (Kim Trung, Lương Sơn, Nhuận Trạch). Loại lon sành này có dáng hình trụ, đáy bằng, chắc và khỏe rất thuận tiện khi đặt trên thuyền bè vừa đỡ mất diện tích lại khó bị đổ khi thuyền nghiêng và có thể đựng nhiều loại thức ăn khi đi biển, đi sông, nhất là thức ăn lên men như mắm, tương.

Loại lon sành này được chế tạo rất mịn, ít tạo lỗ rỗng, nhưng lại rất nhẹ, tiện lợi cho việc mang đồ ăn khi đi làm biển hay giao thông trên sông. Đây là lý do tại sao lon sành lại được tìm thấy rất nhiều tại nhiều di tích các vùng gần sông biển. Dưới thời Trần, lon sành có thể chỉ là đồ quân dụng. Các thái ấp sản xuất đồ gốm phục vụ cuộc sống sinh hoạt các vương hầu đồng thời phục vụ các tướng sĩ và quân lính trong thái ấp. Đó là trường hợp các thái ấp của các vương hầu tại Kiếp Bạc của Trần Hưng Đạo, của Trần Khắc Chân ở Côn Chè (Nam Định), của Trần Nhật Duật ở Vân Đồn (xã Nghĩa An, huyện Nam Định), của Trần Quốc Toản, Trần Khánh Dư ở Vạn Ninh, Dượng Hồng, Dượng Hạc (Quảng Ninh)... Ngoài ra người ta đã phát hiện được rất nhiều lon sành dọc các tuyến đường sông nối với các cửa biển như vùng Hạ Long, đảo Thăng Lợi, Vạn Ninh, Hưng Yên (gần cửa sông Bạch Đằng). Có nơi lon sành được cất giữ từng đống dọc bờ sông trên các bãi cao, nhưng không có nơi sản xuất. Có thể đó là các kho quân dụng được bố trí cho công tác hậu cần thời Trần dọc theo tuyến đường sông từ nội địa ra biển. Loại lon sành này đều có nắp đậy, tiện cho việc đựng nước ngọt và mắm muối tương cà, có khi còn có thể dùng để nung nấu.

Tại Đông Cương và cồn Chân Tiên (Đông Sơn, Thanh Hóa) các nhà khảo cổ học đã phát hiện được một loại liễn sành nhỏ, có nắp đậy, có đáy bằng hoặc chân đế thấp choãi ra. Ở vành đế một số liễn có chân đế được trở một lỗ thủng để buộc dây treo (liễn mẻ) hoặc đeo. Đây là dụng cụ đựng nước uống và thức ăn lúc đi ngựa hay đi thuyền.

Loại lon sành và liễn này là loại dụng cụ tiêu biểu cho loại hình ẩm thực di động.

## 2. Ẩm thực cộng đồng

Phong cách ăn uống Việt Nam biểu hiện tính cộng đồng cao. Ăn chung nồi cơm, chan chung bát canh, chấm chung chén nước mắm... Ngay trong quá trình sản xuất đồ đựng thức ăn tổ tiên ta đã chú trọng đến tính cách cộng đồng của cái nồi cái bát.

Từ xa xưa, gốm Quỳnh Văn (ven biển Nghệ An, Hà Tĩnh) khoảng 6000 - 3500 BP, đã có nồi nấu cỡ lớn với đường kính miệng 30 - 50cm. Đây là loại nồi lớn dùng nấu con diệp và hải sản phục vụ đám đông cùng ăn chung chạ, thời ấy còn sống tập kết theo nhóm.

Gốm Đông Sơn (TK VII trước CN - TK I sau CN) có loại nồi lớn bằng “nồi mười” ngày nay. Đó là loại “gốm Đường Cỏ” rất phổ biến (với cụm Cổ Loa, cụm Ngọc Hà gần Hồ Tây, Hà Nội). Nồi miệng loe, thành miệng cong, lòng máng, thân phình to bằng miệng, đáy tròn dùng nấu cơm.

Gốm thời kì đầu (TK II - TK XIV) có thứ ấm gốm lớn bằng đất nung hoặc bằng sành được phát hiện ở xóm Hồng (Hải Dương) ở Xa Đát, đảo Thăng Lợi (Quảng Ninh) và ở các khu mộ Mường cổ Lương Sơn, Nhon Trạch (Hòa Bình)... Loại ấm to này dùng uống trà nước vối hoặc trà xanh trong các buổi gặp gỡ giữa bà con họ hàng hay láng giềng vẫn có thói quen sinh hoạt ẩm thực cộng đồng.

Vào cuối TK XIV, đĩa gốm có xu hướng được làm to lớn, rộng lòng. Nhiều chiếc có đường kính miệng rộng khoảng 18 - 22cm được dùng trong các bữa ăn cộng đồng.

Vào những TK 14 - 18, các lò gốm Việt Nam có xu hướng sản xuất bát nhiều hơn đĩa. Đã có giả thuyết cho rằng mâm cơm Việt Nam trước TK 17 gồm bát đựng thức ăn là chính. Có loại bát nhỏ đựng nước chấm, bát vừa để ăn cơm. Cùng với đôi đĩa là dụng cụ duy nhất dùng cho cá nhân. Bát to đựng canh hoặc các món nấu như chân giò, nấm xào, giả cầy, rựa mận... trong bữa ăn bình dân đông người hoặc trong các bữa tiệc sang trọng thường có “bốn bát” măng, ninh, miến, mọc.

Bát to cũng như chén nước mắm đều được sử dụng chung giữa những người đồng bàn.

Người Việt cổ uống rượu bằng bát. Các lò nung Đông Sơn sản xuất loại bát gốm sành với kiểu dáng đơn giản, bát miệng loe, cổ thắt, thân hơi phình, lòng sâu, chân đế thấp hoặc không đế. Bát rượu được truyền nhau uống nói lên sự kết nối giữa các thành viên của cộng đồng. Ngày nay vẫn có rất nhiều dân tộc thiểu số uống rượu theo phong cách này.

Cái bát (cũng gọi là Đọi) là dụng cụ nổi trội nhất trong phức thể đồ đựng thực phẩm và đồ uống. Các câu “bát nước chè xanh” (không nói chén trà Tàu) hoặc “mâm nan bát đàn” đều nói lên tính cộng đồng trong việc ăn uống của dân ta.

## 3. Tính cách mộc mạc đơn giản của gốm Việt và bán sứ.

Trong suốt quá trình phát triển đồ gốm Việt luôn giữ được tính chất mộc mạc, thô sơ, đơn giản về kiểu dáng cũng như trang trí và đều được nước ngoài đánh giá cao.

Đây là lý do tại sao gốm sứ Việt Nam được giới hâm mộ trà đạo Nhật Bản tìm mua nhiều. Từ thế kỷ 12 - 13 bát gốm của Đại Việt, với phong cách giản dị mộc mạc, thích hợp với giá trị thẩm mỹ của trà đạo, đã được xuất khẩu nhiều sang Nhật. Thời tướng quân Tokugawa, bát và lọ hoa lam Đại Việt được nhập qua cảng Ryukyu (Okinawa). Qua các thế kỷ 17, 18 gốm sứ Đại Việt vẫn được nhập vào Nhật qua các cảng Samba (Osaka), Nagasaki, Hakata, Sakai, Edo... Bát hoa lam Đại Việt được dùng đại trà trong đời sống thường ngày của người Nhật.

Sự hấp dẫn mộc mạc, bình dị của gốm hoa lam Việt Nam vẫn tồn tại đến ngày nay qua gốm sứ Bát Tràng vẫn được người



Nhật, Pháp... ưa chuộng.

Ngày nay trong dụng cụ ẩm thực có xu hướng trở về nguồn và trở lại tính cách hoang dã, mộc mạc ban đầu. Người ta nấu cơm niêu, nướng thịt bằng thớt đá tự nhiên, nấu cơm lam bằng ống tre... Sự tiếp nối giá trị thẩm mỹ đặc sắc của cha ông trên đây thật đáng cổ vũ và giữ gìn.

(GSTS. Nguyễn Tiến Hữu)

## Tài liệu tham khảo

1. Chevalier, Jean & Gheerbrant, Alain 1992 : Dictionnaire des symboles ( *Từ điển biểu tượng văn hóa thế giới* ) Paris .
2. Đặng Văn Thắng & Hoàng Anh Tuấn 1993 : « Từ gốm “sừng bò” đến cà ràng », *Những phát hiện mới của khảo cổ học* , tr.133 134 .
3. Karutz, Richard & Kraemer, Augustin 1925 : Atlas der Voelkerkunde ( *Atlas dân tộc học* ) . Stuttgart ( CHLB Đức ) .
4. Lavedan, Pierre 1931 : Dictionnaire illustré de la mythologie et antiquités grecques et romaines ( *Từ điển minh họa về thần thánh và nghệ thuật cổ điển Hy Lạp và La Mã* ) Paris .
5. Mai Phan 1999 , « Nghề gốm của đồng bào Khmer ở Tri Tôn », *TC Dân Tộc và thời đại* , số 6 , tr.10 ,15 .
6. Malleret, Louis 1960 : L'Archéologie du delta du Mékong , T.2 : La civilisation matérielle d' OcEo ( *Khảo cổ học ĐBSCL, T.2 : Văn hóa vật chất Óc Eo* ) . Paris , p.145 151 .
7. Ngô Sĩ Hồng & Bùi Văn Liêm 1985 , “Từ những bếp bằng gốm của cư dân tỉnh Cagayan, Philippin , suy nghĩ về chức năng loại gốm “sừng bò” “, *Những phát hiện mới về khảo cổ học* , tr.139 .
8. Nguyễn Thị Hà 1996 : Cà ràng trong các di tích khảo cổ học miền Đông Nam Bộ . Luận văn tốt nghiệp chuyên ngành Dân tộc học Khảo cổ học ĐHQG TPHCM ( chưa xuất bản )
9. Nguyễn Tiến Hữu 2002 , “Ông Táo tây và ông Táo ta” , *Văn Hóa Nghệ Thuật Ấn Uống* , HN, số 62 63 , tr. 9
10. Sơn Nam 1959 : *Tim hiểu đất Hậu Giang* , tr.92 -93 .
11. Trịnh Cần & Nguyễn Thị Hậu 1994 , “Trở lại với cà ràng “, *Những phát hiện mới về khảo cổ học* , tr.182 183 .
12. Võ Sĩ Khải & Đỗ Đình Truật 1978 , “Di tích khảo cổ Cần Giờ (TPHCM)” , *Những phát hiện mới về khảo cổ học năm 1978* , Hà Nội , tr.360 -362 .
13. Võ Sĩ Khải & Đỗ Đình Truật 1980 , “Di tích khảo cổ Cần Giờ (TPHCM)” , *Những phát hiện mới về khảo cổ học năm 1980* , Hà Nội , tr. 114 117 .
14. Vũ Quốc Hiền 1984 : “Gốm sừng bò” , *Thông báo khoa học Viện bảo tàng lịch sử Việt Nam* . Số 2 , tr. 54 59 .
15. Vương Hồng Sển 1993 : *Tự vị tiếng Việt miền Nam* . TPHCM
16. Zec, Peter & Orazem, Vito 1995 : *Ueber den Herd . Eine kleine Kultur und Designgeschichte der Kochstelle ( Về cái bếp lò Lịch sử văn hóa và lịch sử hình vẽ của cái bếp lò )* . Essen ( CHLB Đức ) .
17. Trần Anh Dũng, 2001: Các khu lò gốm 10 thế kỉ đầu công nguyên. Tư liệu khảo cổ học. Hà Nội
18. Trần Quốc Vương - Nguyễn Thị Bảy, 2006: Đồ gốm trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Hà Nội.
19. Nguyễn Tiến Hữu, 2006, “Văn hóa bếp núc Nam Bộ”, *Xưa và Nay*, số tháng 10 tr.34 -35
20. John Guy 1984: “Vietnamese Ceramics” in: *Ceramics art of the world*, p.10 Tokyo.

## TỪ GỐM SỨ TRUYỀN THỐNG ĐẾN GỐM SỨ HIỆN ĐẠI TRONG ẨM THỰC VIỆT NAM

Gốm sứ phục vụ cho ẩm thực sản xuất trong nước là loại hình gốm sứ thông dụng cho mọi gia đình từ giàu đến nghèo. Song cũng có một số mặt hàng cao cấp do vua chúa đặt làm riêng cho hoàng gia dùng, nhất là thời Nguyễn, gốm sứ men lam lại được vẽ kiểu và đặt bên Trung Quốc sản xuất. Chính việc chuộng ngoại này đã một phần nào khiến gốm sứ truyền thống Việt Nam không phát triển như xưa.

Gốm sứ truyền thống Việt Nam nổi tiếng là gốm sứ Thăng Long thời Lý Trần và Lê Sơ. Theo Dư Địa Chí ( 1435) của Nguyễn Trãi làng Bát Tràng thuộc huyện Gia Lâm đã từng cung ứng đồ cống Trung Quốc gồm 70 bộ bát đĩa, đã tiếp nối tinh hoa gốm sứ Thăng Long thời Lý Trần. Gốm sứ Thăng Long thời Lý Trần đậm đà bản sắc dân tộc từ hình dáng, hoa văn trang trí lấy từ thiên nhiên, men màu trình độ thẩm mỹ cao với men trắng ngà chạm đắp nổi, gốm hoa nâu, gốm men ngọc...Kỹ thuật lò nung cũng rất cao từ lò cóc, lò nằm đến lò rồng nâng nhiệt độ cao 1200° C, 1280° C. Những trung tâm sản xuất nổi tiếng ngoài Bát Tràng còn có Phù Lãng, Hương Canh, Thổ Hà, Hàm Rồng thuộc vùng Hà Nội, Nam Định, Thanh Hóa...Sang thế kỷ XV-XVII, gốm sứ truyền thống Thăng Long phát triển lan rộng vùng Chu Đậu- Mỹ Xá ( Nam Sách , Hải Dương) nhất là thời Nhà Mạc và phát triển xuất khẩu ra hơn 30 nước, nhất là sang Nhật bản, các nước Đông Nam Á qua ngã Phố Hiến, Thăng Long. Cuối thế kỷ XVII đầu thế kỷ XVIII, gốm sứ truyền thống Thăng Long phải nhường bước cho gốm sứ Trung Quốc, Đài Loan . Nhật Bản cũng bắt đầu phát triển gốm sứ.

Ở phía Nam có gốm sứ Thanh Hà ở vùng Hội An, Quảng Nam, làng xóm Gõ Phú Yên, làng Bàu Trúc, Ninh Thuận rồi đến khi đất Gia Định- Sài Gòn hình thành cuối thế kỷ XVII đầu thế kỷ XVIII , gốm Gia Định - Sài Gòn cũng phát triển. Ở địa phận



quận 11, 6 có kênh rạch mang tên Lò Gốm và những lò gốm xưa như Lò Siêu, xóm Đất, lò gốm Cây Mai, lò gốm Hưng Lợi... Sang thế kỷ XIX, thống nhất đất nước, gốm sứ Thăng Long không còn phát triển như xưa, gốm sứ Lái Thiêu- Biên Hòa lại phát triển, song ảnh hưởng gốm sứ Trung Hoa bởi có cả những nghệ nhân gốm sứ người Hoa từ Quảng Đông, Triều Châu đến đây lập nghiệp.

Trong thời gian chiến tranh đến năm 1975, gốm sứ truyền thống suy tàn. Tuy nhiên gốm sứ Lái Thiêu- Biên Hòa vẫn còn tồn tại. Đến nay Việt Nam đổi mới, nhiều làng nghề gốm sứ trong đó có làng nghề Bát Tràng hồi phục cùng với gốm sứ Lái Thiêu, Bình Dương xây dựng thương hiệu vững mạnh có khả năng xuất khẩu.

Sang đầu thế kỷ XXI, các làng gốm sứ truyền thống tinh xảo, tay nghề cao kết hợp với công nghệ hiện đại đã đáp ứng nhu cầu trong nước và xuất khẩu trong đó có thương hiệu truyền thống thuần Việt như Bát Tràng (Hà Nội), Chu Đậu (Hải Dương) hay thương hiệu Lái Thiêu - Bình Dương, hiện đại hóa, đều có triển vọng lớn. Những món ăn, cách ăn dân dã cũng lên ngôi, các nhà hàng Việt Nam phát triển rất cần đến các dụng cụ ẩm thực mang tính Việt Nam như các loại bát, đĩa, chén, nồi, bình, lọ, hũ, chốe, ấm, thạp, ang, nậm rượu, bình vôi, mâm gốm... mang đậm nét văn hóa Việt.

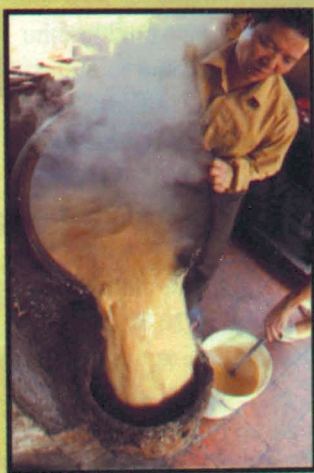
TS Nguyễn Nhã

## RƯỢU VIỆT

Người Việt vốn ưa uống rượu, “nam vô tửu như kỳ vô phong” hay “bầu rượu túi thơ”, hoặc nho sĩ hay giới trung lưu thì đều lấy cầm kỳ thi họa và tửu (rượu) là món giải trí phong nhã.

*Người Việt dùng rượu để cúng thần, cúng tổ tiên và dùng rượu làm lễ vật trong đám cưới, hội hè, và ngay những thú chơi tao nhã như ca trù cũng dùng đến đào rượu chúc rượu cho các quan viên.*

Vì thế đến thời Pháp thuộc, người Pháp thấy đây là nguồn lợi lớn, đã chiếm độc quyền nấu rượu, cấm nấu rượu, giành độc quyền nấu rượu cho hàng rượu Fontaine của người Pháp. Ai nấu rượu bị coi nấu rượu lậu, bị bắt. Song rượu Fontaine không ngon, nên bắt thì cứ bắt, người Việt vẫn cứ nấu rượu lậu vì những người sành uống luôn thích uống rượu ngon.



Mẻ rượu Làng Vân



Chung cất rượu Gò Đen



Rượu Bầu Đá

Rượu có thể uống say và có thể uống nghiện. Cái gì thái quá luôn có hại kể cả uống rượu. Vậy uống thế nào để không có hại mà lại có lợi cho sức khỏe? Ngoài ra sản xuất rượu, kinh doanh rượu lại là vấn đề kinh tế quan trọng, đem lại nhiều lợi nhuận.

Trong thời kỳ hội nhập, vấn đề xây dựng thương hiệu rượu Việt cũng như người dân phải có kiến thức về rượu, uống thế nào không hại cho sức khỏe mà lại lợi cho sức khỏe là hai chuyên đề rất bổ ích.

### THỬ PHÁC HOẠ ĐỀ ÁN XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU RƯỢU VIỆT NAM

Hàng ngàn năm thời đại quân chủ, Việt Nam ảnh hưởng Tống Nho với quan niệm “quân tử bất ư cầu lợi”. Những người cầu lợi bị coi là tiểu nhân, nên người Việt Nam chỉ trọng sĩ (nho sĩ học để làm quan) hay trọng sĩ (người già). Lại có thời kỳ những người cầu lợi, những người làm giàu bị coi là tội nhân. Chính vì vậy kinh tế hay doanh nghiệp trong đó có doanh nghiệp rượu thiếu sự đầu tư chất xám.

Rượu Việt đã xuất hiện từ lâu, thời kỳ còn sống bộ lạc giống như những dân tộc ít người ở Việt Nam đã biết làm rượu cần, loại rượu từ gạo nếp lên men như loại nước rượu cái của người kinh, chưa được chưng cất.

Vào đầu thế kỷ XX, người Pháp đem rượu bia sản xuất tại Việt Nam. Cuối thế kỷ XX đầu thế kỷ XXI, rượu bia trở thành thứ rượu được uống nhiều nhất ở Việt Nam vì vừa rẻ, từ Hà Nội đến TPHCM và một số tỉnh khác cũng đã có nhiều hãng sản xuất rượu bia chứ không như thời Pháp thuộc chỉ có hãng sản xuất tại Sài Gòn, lại vừa hợp khẩu vị cho mọi giới, trở thành rất phổ biến trong các đám tiệc lớn, nhỏ, trong tất cả các quán, nhà hàng lớn nhỏ, khắp hang cùng ngõ hẻm đều có các đại lý bán rượu bia.

Khoảng mười năm nay, từ khi đổi mới, kinh tế phát triển, nhiều khách sạn lớn, nhà hàng lớn mọc lên, nhiều loại rượu ngoại kể cả những thương hiệu rượu đã xuất hiện ở Việt Nam. Song hành rượu bia cũng bắt đầu những công ty rượu Việt như Bầu đá (Bình Định), rượu Hồng Đào (Quảng Nam), rượu Hà Thành (Hà Nội), rượu Sim (Phú Quốc), rượu Chuồn (Huế), rượu Tùng Bá (Hà Giang), rượu Khánh Lộc- Can Lộc (Hà Tĩnh), rượu Tuy Lộc- Lệ Thủy (Quảng Bình), rượu Trương Xá (Hưng Yên), rượu Kim Sơn (Ninh Bình), rượu Phú Lộc (Hải Dương), rượu Làng Vân (Bắc Giang), rượu Mẫu Sơn (Lạng Sơn), rượu Bó Nậm (Bắc Cạn), rượu Sikar Kim Long (Quảng Trị), Vọng Long Tửu (Hà Nam), rượu San lùng (Lao Cai), rượu Bưởi Tân Triều (Đồng Nai), rượu trái nhàu, sim Hải Anh Quang, rượu dừa, chuối hột (Bến Tre), rượu Mỏ Quạ Phạm Kha (Kiên Giang)...



Mỗi quốc gia đều có rượu riêng của họ. Song làm sao trong thời kỳ hội nhập Việt Nam có được thương hiệu quốc gia rượu như rượu vang của Pháp, rượu whisky của Mỹ, vodka của Nga, saké của Nhật và những thương hiệu của các công ty rượu nổi danh trên thế giới.

Để trả lời câu hỏi trên chắc chắn phải trải qua một quá trình dài lâu, ít ra trong nhiều thập niên nữa mà Viện nghiên cứu chúng tôi nêu vấn đề và thử phác hoạ cách giải quyết vấn đề. Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam sẵn sàng hợp đồng cung cấp trong tương lai những chuyên gia nghiên cứu về ẩm thực rượu cùng với các công ty rượu Việt Nam xây dựng thương hiệu quốc gia rượu Việt.

### **Tìm kiếm những loại rượu độc đáo của Việt Nam**

Chắc chắn sản xuất rượu của người thì sẽ không thể bằng người hay không thể thuận lợi bằng người.

Có những loại rượu chưa hẳn đã là ngon song vẫn xây dựng được thương hiệu nổi tiếng trên thế giới. Chắc chắn phải có gì độc đáo. Vậy trước hết phải độc đáo ở điểm chưa hề có trên thế giới hoặc đã có song lại có nét riêng, đặc sắc hơn, đáp ứng thị hiếu của con người.

Hiện nay hàng năm có khoảng 600.000 người ở Châu Âu chết vì rượu. Nhiều bệnh tật về tim mạch, tiểu đường, gan thận...do ăn uống. Thường vị chua chát hay cay đắng dễ mê nghiện hơn và mùi hương thơm dễ lôi cuốn, hấp dẫn người ta hơn. Đặc trưng quan trọng của Văn hoá ẩm thực Việt Nam là nền văn hoá lúa nước vùng địa lý nhiệt đới và mang tính ngon lành.

Vì thế đặc trưng rượu Việt trước hết phải là rượu gạo ( nếp). Đó là **các loại rượu chưng cất** như rượu làng Vân, **quốc lủi** ở Bắc bộ hay **bầu đá** ở Trung bộ hay **rượu đế Gò đen**, Bà Điểm ở Nam bộ...**Vị cay ngọt** chứ không phải **chua chát**. Song ta phải dùng phương pháp so sánh xem có sự khác biệt nào với các loại cũng làm bằng gạo như rượu saké của Nhật. Sự khác biệt ấy hay ở điểm nào, dở ở điểm nào. Phải thấy cái hay cái dở và tìm cách hạn chế cái dở, phát huy cái hay của mình để cạnh tranh với người.

Ngoài ra có loại rượu **không qua chưng cất cũng từ gạo như loại “rượu nếp than” hay “rượu cái” hay đúng hơn là “nước rượu cái” hoặc loại “rượu cần”** của dân tộc ít người ở Tây Nguyên hay người Mường ...

Phong phú hơn nữa là các loại rượu ngâm tức các loại **rượu thuốc**. Ngâm từ các loài động vật, có hàng trăm loại như rượu rắn, tắc kè, bìm bịp... Ngâm từ thuốc Bắc như rượu hà thủ ô, linh chi...Hoặc từ nước chiết các loại quả như rượu mơ, táo.. hoặc hỗn hợp cả động, thực vật...

Tương lai Rượu Việt rất khả quan, nếu ta dày công nghiên cứu và tạo thương hiệu rượu Việt, làm sao tạo được uy tín đưa ra thế giới đang cần tới yếu tố ngon, lành.

### **Nghiên cứu cách xây dựng thương hiệu của những rượu nổi tiếng trên thế giới và chuyển giao công nghệ sản xuất những loại rượu nổi tiếng trên thế giới.**

Những loại rượu whisky của Johnnie Walker với những công thức pha chế đặc biệt đã được đón nhận, đã nhận nhiều huy chương, giải thưởng tại những cuộc thi quốc tế trong hơn 120 năm qua. Ra đời năm 1909. Đến năm 1920 Walker trở thành một trong 3 công ty rượu whisky hàng đầu thế giới đặc biệt là Red Label cùng với Black Label được xuất khẩu sang Hoa Kỳ.

Về các loại rượu vang cũng vậy, kinh nghiệm của anh em nhà Gallo đã gây dựng nền công nghiệp rượu vang Mỹ, thương hiệu “rượu vang thế giới mới”, sản xuất bởi các nước Mỹ, Úc, New Zealand, Chili, Nam Phi...có sức mạnh cạnh tranh làm cho “rượu vang thế giới cũ” như Pháp, Ý, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Đức... điều đứng.

Chúng ta có thể nghiên cứu kinh nghiệm xây dựng thương hiệu rượu của họ. Chắc chắn không đủ lực cạnh tranh với họ, song nếu chúng ta biết cách sử dụng có hiệu quả cách “rất Việt Nam” trong đó có những thị phần châu Á, châu Phi, Châu Mỹ La tinh rất có thể có duyên với Việt Nam.

Qua kinh nghiệm của việc xây dựng thương hiệu rượu nổi tiếng thế giới, phải khởi đầu từ một con người cụ thể có chí, có gan ( gan làm giàu). Dĩ nhiên phải có sở trường sở thích hay đúng hơn là “có khiếu về rượu”, khiếu pha chế tài tình, phải có một chiến lược lâu dài xây dựng thương hiệu rượu. Tỷ như từ một cửa hàng tạp hoá nhỏ, ở phía Tây xứ Scotland cho đến khi thành lập một công ty bắt đầu thử nghiệm pha trộn các loại rượu Whisky có nguồn gốc từ ngô với mạch nha, với nhiều nồng độ đa dạng phong phú, bắt đầu đặt tên rượu mang thương hiệu “Johnnie Walker” trở thành nổi tiếng thế giới. Khi đã nổi tiếng lại tiếp tục xây dựng không ngừng thương hiệu qua bộ mặt mới với triết lý nằm ở trong câu nói :”To make our whisky of such quality that nothing in the market shall come before it”, có nghĩa là “sản xuất rượu Whisky của chúng ta với chất lượng không có rượu nào sẽ vượt qua được nó”. Cái cốt lõi của thương hiệu không chỉ ở chất lượng rượu pha chế hương vị đặc trưng mạch nha, ngọt ngào dễ uống mà còn ở kiểu dáng sản phẩm phong phú ra sao cũng như biểu tượng về chất lượng Striding Man, một bức tranh quảng cáo rất độc đáo có trước cả Mc Donald's, Nike và Coca-Cola...

Dĩ nhiên khi có thương hiệu nổi tiếng thì bắt buộc phải theo công nghệ sản xuất qui mô lớn chứ không thể theo cách sản xuất thủ công hay qui mô sản xuất nhỏ. Vì thế bắt buộc phải nghiên cứu, học hỏi công nghệ sản xuất hiện đại. Và con đường nhanh nhất là làm cách nào có sự chuyển giao công nghệ sản xuất của những hãng rượu nổi tiếng trên thế giới, trong đó có hình thức liên doanh...



## **Xây dựng công nghệ sản xuất rượu Việt & Xây dựng chiến lược quảng bá thương hiệu rượu Việt trên toàn cầu, đặc biệt tại các nước đang phát triển**

So với thời Pháp thuộc, ngày nay rượu Việt hiện đã có một bước tiến khá xa, không còn chỉ có hãng rượu độc quyền rượu đế như rượu Fontaine. Hiện nay đã xuất hiện nhiều thương hiệu rượu Việt từ Bắc vô Nam.

Một trong điều kiện quan trọng hiện nay để xây dựng thương hiệu rượu Việt là cần phải có công nghệ sản xuất rượu với qui mô sản xuất từ vừa đến lớn. Tính công nghệ phải rõ nét từ công nghệ pha chế, đóng chai, kiểu dáng, biểu tượng...

Trong 22 tỉnh thành tham gia liên hoan rượu Việt năm 2007, chúng ta có 39 sản phẩm.. Nếu tất cả sản phẩm rượu của cả nước có thể lên tới hơn trăm.

Để thể hiện tính Việt Nam cao và tính truyền thống lâu đời, rượu Việt chính yếu hay quốc tửu phải là rượu chưng cất từ lúa gạo. Rồi từ đó do pha chế khác nhau có hàng trăm sản phẩm khác nhau. Như bia Đức có tới 300 sản phẩm.

Nếu thương hiệu rượu Nhật là sakê, Nga là Vodka thì Việt nam có tên là gì vừa mang tính truyền thống Việt Nam vừa thế giới dễ gọi? Nên chẳng gọi là Rượu VIDÊ hay rượu ĐÊVI tức rượu Việt Đế hay rượu Đế Việt.. Hoặc là DEVINA hay VINADE tức Đế Việt Nam hay Việt Nam Đế. Như thế sẽ có hàng trăm sản phẩm và nhiều hãng sản xuất rượu vinade hay rượu devina hoặc rượu vide hay rượu devi...

Từ tên gọi quốc tửu này, các hãng rượu đưa ra hàng trăm sản phẩm khác nhau từ hương vị rượu đế với cách pha chế khác nhau kể cả ngâm thuốc, thảo mộc...

Cũng từ sáng kiến hình thành nhà rượu Việt ở Khu Du Lịch Văn Thánh năm 2007 sẽ có nhiều lễ hội khác khắp nước và các nước trên thế giới đặc biệt các nước Asian cũng như các nước Á Phi, châu Mỹ La Tinh.

Có thể tổ chức các cuộc thi tạo hình dáng, biểu tượng thương hiệu quốc tửu. Phải có chiến lược lâu dài tìm ra những độc đáo của cách pha chế rượu Việt, hình dáng, biểu tượng vừa mang bản sắc dân tộc vừa có tính phổ biến quốc tế. Nên lưu ý về tính **ngon lành** của ẩm thực Việt Nam nhất là hiện nay vấn đề rượu và sức khoẻ cũng như văn hoá rượu cần phải được giải quyết một cách rõ ràng, hiệu quả.

“VIỆT NAM NGON LÀNH” sẽ là phương châm, triết lý của Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam để xây dựng thương hiệu quốc gia Bếp Việt cũng như rượu Việt cùng các món ăn, món uống khác của Việt Nam.

**TS Nguyễn Nhã**

(Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam)



Uống rượu cần

## **RƯỢU & SỨC KHỎE**

Trong ẩm thực Việt Nam từ rượu được sử dụng để chỉ nhiều loại đồ uống đa dạng nhưng cùng có chung với nhau chất cồn ethylic còn gọi là ethanol ở nhiều mức nồng độ nhẹ hay nặng.

**Các loại rượu được ưa chuộng** thuộc 2 loại chính:

**1. Rượu không qua chưng cất:** chiếm đa số gồm: rượu bồ làm từ gạo nếp (rượu nếp cái, nếp cẩm màu tím thẫm), rượu cần (Hòa Bình, Tây Nguyên). Rồi có các loại rượu làm từ nước chiết từ cây, quả khác cho lên men thành rượu như rượu đốt lấy nước chiết từ cây, hoa của cây Đốt rừng (Quảng Ngãi), (rượu tà vạt) hay cây đóc; rượu chà là lên men tự nhiên nước tiết ra từ cây chà là; rượu bưởi Đồng Nai dùng nước quả bưởi lên men; rượu mía cho lên men nước mía

Sản xuất với quy mô lớn hơn là:

**Rượu vang** Các loại rượu vang (làm từ nho) ít phổ biến trong cộng đồng người Việt, thường được biết đến có rượu vang Thăng Long và rượu vang Đà Lạt. **Rượu vang** là một loại thức uống có cồn được lên men từ quả nho hoặc nước quả nho, ngoài ra rượu vang còn có thể được làm từ một số loại trái cây khác. Rượu vang đỏ được lên men từ nho (hoặc trái cây khác) nhưng rượu vang trắng lại lên men từ nước ép quả nho (hoặc nước ép trái cây khác).

Một đặc điểm của rượu vang là lên men từ trái cây và không qua chưng cất. Nồng độ rượu dao động từ 8-18 độ. Nếu trên nồng độ này thì nhà sản xuất đã phải cho thêm rượu vào để làm giàu rượu. Ở Phú Quốc người ta sản xuất rượu vang bằng trái sim rất ngon, mùi vị của sim lại rất hợp với hải sản.

**Bia:** Bia hơi hoặc bia đóng chai khá thịnh hành trong ẩm thực Việt Nam hiện nay tuy chỉ mới du nhập vào từ thời Pháp thuộc dưới 100 năm, nổi tiếng có thể kể bia Hà Nội, bia Sài Gòn và nhiều nhãn hiệu bia nước ngoài. Văn hóa uống bia chiều hè nóng nực khá phổ biến tại các đô thị, đặc biệt là ở miền Bắc.



**2. Rượu chưng :** Các loại rượu chưng, còn gọi là rượu đế, làm từ ngũ cốc lên men rất phổ thông trong toàn quốc. Kể như nơi nào có người Việt sinh sống lâu đời, là nơi đó có các loại rượu được nấu từ các nguồn lương thực chính như: thóc, gạo tẻ, gạo nếp, sắn, ngô v.v. thậm chí cả từ hạt mít nữa.. Có nhiều loại rượu chưng nổi tiếng được biết tới thậm chí cả ở nước ngoài nữa, như Rượu làng Vân ("Vân hương mỹ tửu" Bắc Ninh), rượu Bầu Đá (Bình Định), Rượu Mấu Sơn (Lạng Sơn), Rượu San Lùng, Rượu Thanh Kim làm từ mầm thóc nếp (Lào Cai), Rượu ngô Bắc Hà, Rượu Xuân Đài, Rượu Xuân Thạch (Trà Vinh), Rượu Hồng Đào (Quảng Nam) v.v.

**3. Rượu ngâm .** Rượu ngâm còn gọi là rượu thuốc sử dụng các loại thảo dược hoặc động vật được ngâm trong rượu trắng chưng cất có độ rượu cao, với quan niệm rượu dùng dẫn thuốc hiệu quả. Rượu ngâm bao gồm các dạng:

- ° Rượu ngâm từ các loại động vật: gồm hàng trăm loại nhưng phổ biến nhất là rượu rắn (thường ngâm theo số lẻ một con, 3 con hoặc 5, 7 con rắn các loại), rượu bìm bịp (thường ngâm hai con, con đực con cái), rượu tắc kè, rượu ong đất, rượu nhung (ngâm nhung hươu), rượu mật gấu, rượu ngọc dương (ngâm tinh hoàn dê), rượu sấu chít, rượu hải mã (cá ngựa), rượu tay gấu v.v và các loại rượu ngâm với cao nấu từ xương, thịt động vật như rượu cao hổ, rượu cao khỉ, rượu cao trăn, rượu cao xương toàn tính, rượu tinh tượng (tinh hoàn voi), rượu hải cẩu v.v.

- ° Rượu ngâm thuốc bắc hoặc các loại thực vật: rượu sâm, rượu táo tàu, rượu củi vải, rượu kỷ tử, rượu ba kích, rượu đinh lăng, rượu hà thủ ô, rượu linh chi v.v.

- ° Rượu sử dụng nước chiết từ các loại quả: thường ngâm các loại quả như quả mơ, mận, táo mèo, táo, dứa với đường, sau đó chiết lấy nước và hòa lẫn với rượu.

- ° Ngoài ra rất phổ biến các loại rượu ngâm hỗn hợp nhiều loại động, thực vật khác nhau, gọi chung là các món "rượu dân tộc".

### **Quan trọng là độ cồn**

Thường các loại đồ uống có chứa cồn được chia theo nồng độ cồn có bên trong:

Kefir : có nồng độ nhiều nhất là 3%

Bia: 1 12%, thường ở vào khoảng 5%

Rượu vang (vin): 7 14% thường vào khoảng 12%

Rượu mùi: khoảng 15 75%, thông thường dưới 30%

Rượu mạnh: thường vào khoảng 30 55%

### **Tác động của cồn ethanol trên sức khỏe**

Sau khi uống vào : chất cồn rất dễ hấp thu và chuyển hóa trong cơ thể. Cồn được hấp thu trên toàn hệ thống ống tiêu hóa, bắt đầu ngay từ niêm mạc miệng qua thực quản xuống bao tử rồi ruột non ... kể như từ ống tiêu hóa cồn được hấp thu đi thẳng vào máu và phân tán đi theo tuần hoàn máu đi khắp cơ thể.

Khả năng hấp thu cồn còn có thể gia tốc hoặc làm chậm lại nhờ một số yếu tố lý hóa kèm theo thí dụ như :

- ° nhiệt (khi rượu được hâm nóng uống với cà phê "Irish coffee"),
- ° đường thêm vào (rượu mùi) hay
- ° điôxít carbon (= hơi ga trong sâm banh hay rượu vang trắng sủi bọt, bia). Ngược lại,
- ° mỡ làm cho cơ thể hấp thu cồn chậm lại, không hề giảm đi song kéo dài thời gian ra khỏi.

Riêng phần cồn hấp thu ở ruột thì cùng với máu được truyền ngay vào gan và được chuyển hóa một phần ở đó.

Trong gan cồn được enzym alcohol dehydrogenase phân hóa thành acetaldehyde ( $\text{CH}_3\text{-CHO}$ ) à chất này tiếp tục bị ôxy hóa thành acid acetic. Acid acetic được các tế bào trên toàn thân chuyển hóa cung cấp năng lượng và điôxyd carbon  $\text{CO}_2$  : tính ra 1 g cồn ethanol có tiềm năng cung cấp cho cơ thể 7 Kcals, tuy nhiên với các đồ uống hàm chứa cồn thì khi làm bilan nước (# tổng kê xuất nhập nước) luôn luôn lượng "xuất" cao hơn lượng nhập à dễ dẫn tới "mất nước".

Chính Acetaldehyde mới là chất có độc tính cao so với ethanol. Acetaldehyde liên quan tới phần lớn các triệu chứng lâm sàng liên quan tới rượu. Chính chất này mới là thủ phạm gây nhức đầu, khi chúng ta lạm dụng rượu = uống nhiều rượu quá mức. Khi thêm đường, đường có tác dụng ức chế tiến trình chuyển hóa cồn trong cơ thể, điều này giải thích tại sao người ta hay bị nhức đầu khi uống các loại rượu có hàm lượng đường cao, như rượu mùi và một số loại sâm banh.

### **Uống rượu điều độ tốt cho sức khỏe**

Căn bản là nên dựa vào khả năng chuyển hóa rượu của cơ thể. Tốc độ chuyển hóa cồn thực ra không thay đổi trong giới hạn nhất định. Kết quả nghiên cứu ở Âu châu cho thấy là tùy theo số cân nặng của người uống : phải mất 1 giờ để chuyển hóa 1 g cồn / mỗi 10 kg cân nặng .

Thí dụ một người nặng 50 Kg mỗi giờ không chuyển hóa được quá 5 g cồn, uống 1 lon 33 hàm chứa 5% cồn # phải mất > 3 tiếng mới chuyển hóa hết lượng 16,5 g cồn của lon bia à uống có mức độ là không quá 1 lon bia hay 1 cốc 50 ml rượu vang độ cồn 10 % / 1 bữa à cho cả ngày không quá 2 lần.

### **Các tác dụng tốt có thể có cho sức khỏe**



Có nhiều nghiên cứu chứng minh là uống rượu vang đỏ một cách điều độ ( đều đặn 1-2 ly một ngày), trong nhiều năm có khả năng bảo vệ chống lại các bệnh động mạch vành tim. Ngoài ra, cho phái nam, có thể uống tương đương với 20 - 40 g cồn/ ngày, cho phái nữ, có thể uống tương đương với 10 - 20 g cồn/ ngày thì ...sống lâu, tăng tuổi thọ, so với người không uống.

Trên mức độ này, tuy nhiên, các tác dụng tốt sẽ có thể trở thành tác hại (xem phần dưới) Nguyên nhân của các tác động này **không phải** chính từ cồn mà là từ những chất hòa tan theo có trong rượu vang và bia vì cồn là một dung môi tốt (theo lý thuyết dung môi). Vì thế mà rượu mạnh như rượu đế và đa số các rượu mùi không có các tác dụng tương tự.

Tốc độ chuyển hóa cồn không hề tăng lên ở người có thói quen uống rượu. Hiệu ứng quen (lờn) với cồn thường được thấy ở người nghiện rượu không phải do chuyển hóa cồn nhanh hơn mà là vì hệ thần kinh của họ đã “quen” với các nồng độ cao chất cồn trong máu và đòi hỏi phải đạt nồng độ cao hơn bình thường mới cảm thấy hưng phấn (xem dưới đây) và khi đó thì tác hại trên hệ thần kinh đã không còn đảo ngược lại được nữa.

Trong rượu vang đỏ, ngoài cồn còn có chất **resveratrol** từ lâu đã được biết có nhiều đặc tính ưu việt.

Trong những năm 1990 một nghiên cứu chi tiết đã cho thấy sự liên quan đến lượng tiêu dùng rượu vang và sự cải thiện các chỉ tiêu sức khỏe ở các nhóm người khác nhau (2). Đặc biệt, với đặc tính khử độc, **resveratrol có khả năng bảo vệ tim mạch, chống ung thư và cũng như bảo vệ chức năng gan.** Và gần đây (2006) nhóm Baur và csv.(1) một lần nữa cung cấp dẫn chứng cho thấy resveratrol có khả năng ngăn ngừa đáng kể những tổn thương ở gan do chế độ ăn giàu dinh dưỡng gây ra.

Ngoài ra resveratrol còn được các nhà dinh dưỡng học quan tâm đặc biệt kể từ công trình của Owitz, K. T. et al. đăng tải trong báo Nature 425, 191-196 (2003). cho thấy chất này có thể làm tăng tuổi thọ nấm men thông qua hoạt động của các enzyme protein deacetylases [ có tên viết tắt là Sir2 (sirtuin)] có khả năng là những protein điều khiển tuổi thọ của các sinh vật nói chung.( như sâu, côn trùng, cá v.v.). theo một cơ chế tương tự như tác dụng của một chế độ ăn kiêng: Baur và csv mới đây hơn (2006) đã chứng minh được những tác dụng có lợi của resveratrol là do làm tăng hoạt động của sirtuin trong ống nghiệm (trong điều kiện *in vitro*). Hướng nghiên cứu tìm thêm bằng chứng hóa sinh để chứng tỏ resveratrol có khả năng trực tiếp làm tăng quá trình deacetyl-hóa do các enzyme sirtuin điều khiển, vẫn tiếp tục (5).

Người ta đã chứng minh được là *resveratrol* có trong rượu vang đỏ có tác dụng giúp kéo dài tuổi thọ cho chuột thí nghiệm. Hơn thế nữa các chú chuột này còn có những biểu hiện đảo ngược được các gien có liên quan đến bệnh tim, tiểu đường và các bệnh tật khác liên quan đến cân nặng. Để đưa ra kết luận này, họ đã nghiên cứu trên 2 nhóm chuột thí nghiệm.

Nhóm thứ nhất được cho ăn chế độ ăn nhiều chất béo bão hòa tương đương 1 ổ bánh kem mỗi bữa. à Những chú chuột này trở nên béo phì, mắc bệnh ở gan và tim và chết sớm hơn nhiều so với những chú chuột ăn chế độ ăn bình thường.

Nhóm thứ hai được cho ăn chế độ ăn nhiều chất béo + **resveratrol**, chiết xuất từ nho đỏ. Kết quả : tình trạng sức khỏe và tuổi thọ của chúng không có gì khác biệt so với nhóm chuột được cho ăn chế độ ăn bình thường, mặc dù chúng vẫn bị béo phì. *Resveratrol* phải chăng là yếu tố nghịch lý của chế độ ăn theo kiểu Pháp (the French Paradox) : uống rượu vang đỏ - giàu resveratrol - hàng ngày nên dù ăn nhiều thịt, bơ và bánh mì mà tỷ lệ mắc bệnh tim mạch vẫn thấp hơn so với cách ăn theo kiểu Mỹ (không thường uống rượu vang đỏ).

### Tác động của rượu trên cơ thể, ảnh hưởng trước mắt

Sau khi uống rượu, một cơ thể bình thường sẽ biểu hiện những hiệu ứng sau đây, lần lượt qua nhiều giai đoạn tương ứng với lượng cồn trong máu LCTM (= *blood alcohol concentration* - BAC)

#### 1. Hưng phấn - BAC: 0,03-0,12%

§ mặt đỏ ửng

§ tỏ ra tự tin hơn, liều lĩnh hơn song

§ giảm khả năng tập trung, thời gian chú ý rút ngắn lại, giảm khả năng phán đoán, nhận xét, thường nghĩ gì nói đó, thiếu suy xét (“rượu vào lời ra”)

§ tay run, khó thực hiện những cử động khéo léo như viết, ký tên...

#### 2. Lúng túng - BAC: 0,09-0,25%

§ dễ mất thăng bằng, đi đứng loạng choạng

§ các giác quan kém bén nhạy : nhìn mọi vật mờ ảo, nghe, nếm kém...

§ khó nhận thức hay ghi nhớ các vấn đề, phản ứng chậm

#### 3. Kích động - BAC: 0,18-0,30%

§ có khi không biết mình là ai, đang làm gì nữa?

§ hoa mắt, chóng mặt, đi đứng lảo đảo

§ có những cảm xúc cực đoan: rất hưng hăng hoặc ngược lại, rất nhút nhát, trù mến mọi người...

§ cảm thấy buồn ngủ, nói không mạch lạc, líu nhíu, lè nhè

§ động tác rời rạc, phối hợp kém, như chụp được một vật nhưng ném tới rất khó khăn

§ khó cảm thấy đau hơn so với người bình thường



#### 4. **Sững sờ** - BAC: 0,25-0,4%

§ hầu như không thể di chuyển, đi, đứng hay nói chung, không đáp ứng được bất cứ yếu tố kích thích (stimuli) nào.

§ lúc tỉnh, lúc mê

§ có khi ói mửa

#### 5. **Bất tỉnh** - BAC: 0,35-0,50%

§ Hôn mê, không còn ý thức.

§ Phản ứng của cơ thể giảm mạnh, đồng tử hầu như không phản ứng với ánh sáng

§ Hơi thở chậm và yếu

§ Nhịp tim chậm dần

§ Nhiệt độ cơ thể giảm xuống dưới thân nhiệt bình thường

#### 6. **Tử vong** - BAC: > 0,50%

Trước khi uống vào, nên nhớ rằng cồn Ethanol và các hỗn hợp cồn + nước hàm chứa trên 50% ethanol rất dễ cháy, dễ bắt lửa và gây phồng.

#### **Cơ chế tác động của cồn trên cơ thể**

Sau khi uống vào, Cồn làm giãn mạch máu, đặc biệt là các mạch máu ngoại vi : Do đó mà người ta có cảm giác ấm khi uống các loại thức uống có cồn. Tuy nhiên đồng thời thì việc điều chỉnh nhiệt độ tự nhiên của cơ thể giảm hẳn hiệu lực.

Mặt khác, cồn lại tác dụng gây mê và cảm giác giá lạnh cũng bớt được cảm nhận thấy khi trời rét: đã có những trường hợp mùa đông mặc không đủ ấm mà uống rượu dẫn đến lạnh cóng mà không cảm nhận thấy và tử vong.

Cồn kết hợp cùng với các thuốc uống và các loại chất gây nghiện khác cũng gây hại mạnh hơn và nhanh hơn là chỉ uống rượu đơn thuần : trường hợp tự tử bằng thuốc ngủ uống với rượu mạnh.

#### **Say rượu hay Tác động của rượu lên não và các hiệu ứng khác**

Ngay khi chỉ uống một lượng vừa phải (0,2 phần ngàn (0,2 ‰) cồn trong máu, tương đương với 0,3 l bia hoặc 100 ml rượu vang), tùy theo cân nặng và cấu tạo của cơ thể, cồn đã có tác động đến hệ thống thần kinh và đặc biệt là lên não: góc nhìn bị thu hẹp lại và thời gian phản ứng chậm đi.

Mặc dù ethanol không có độc tính cao, nhưng nó có thể gây ra tử vong khi nồng độ cồn trong máu đạt tới 0,4%. Nồng độ cồn tới 0,5% hoặc cao hơn nói chung là dẫn tới tử vong. Nồng độ thậm chí thấp hơn 0,1% có thể sinh ra tình trạng say, nồng độ 0,3-0,4% gây ra tình trạng hôn mê. Tại nhiều quốc gia có luật điều chỉnh về nồng độ cồn trong máu khi lái xe hay khi phải làm việc với các máy móc thiết bị nặng, thông thường giới hạn dưới 0,05% tới 0,08%.

Nồng độ của cồn trong máu được tính bằng mg cồn có trong một g máu (mg/g). Nồng độ của cồn trong hơi thở được tính bằng mg cồn trong một lít hơi thở (mg/L). Không thể chuyển đổi từ nồng độ cồn trong hơi thở sang nồng độ trong máu, sẽ không chính xác vì tỉ số thay đổi theo thời gian ! Hai xét nghiệm này thường xuyên được thực hiện trên người điều khiển phương tiện giao thông để điều tra xác định nguyên nhân gây ra các tai nạn giao thông.

Vì rượu ảnh hưởng đến khả năng lái xe nên nhiều nước chỉ cho phép có một lượng cồn tối đa trong máu hay trong hơi thở:

Ở Áo: 0,1 ‰ cho những người lái xe tải và xe buýt, 0,5 ‰ cho những người lái xe hơi và xe máy hai bánh

Ở Đức: 0,5 ‰ trong máu hoặc 0,25 mg/l trong hơi thở. Trong trường hợp lái xe khác thường hoặc xảy ra tai nạn thì ngay từ nồng độ 0,3 ‰ đã có thể bị tội.

Ở Thụy Sĩ: 0,5 ‰.

Ở Việt Nam: 80mg/100ml = 0,8 ‰ máu hoặc 40mg/lít khí thở.

Các nước khác như Hungary, Croatia, Bulgaria không cho phép có cồn trong người khi lái xe (0,0 ‰).

Ngòai ra còn phải kể Rượu methylic hay methanol (trong “rượu giả” # mạo hóa) cũng rất độc, bất kể đường nhập vào cơ thể của da, hô hấp, hay tiêu hóa.

Người ta cũng đã chỉ ra mối liên quan tỷ lệ thuận giữa ethanol và sự phát triển của *Acinetobacter baumannii*, vi khuẩn gây ra viêm phổi, viêm màng não và các viêm nhiễm hệ bài tiết. [Điều này trái ngược với thành kiến khá phổ biến cho rằng uống rượu có thể “giết chết” nhiều vi khuẩn gây bệnh truyền nhiễm. (Smith và Snyder, 2005)]

#### **Tác động về lâu về dài: Chứng nghiện rượu và các hậu quả**

**Chứng nghiện rượu** là một bệnh nghiện mãn tính. Bảng phân loại bệnh quốc tế ICD-10 liệt chứng nghiện rượu vào loại “rối loạn hành vi và tâm thần do sử dụng các chất tác động tâm thần”.

Chứng nghiện rượu diễn tiến một cách tương đối chậm và khó nhận thấy. Những người mang chứng bệnh này thường không ý thức được tính nghiêm trọng của chứng bệnh. Uống quá nhiều rượu là nguyên nhân gây ra các bệnh cơ thể và tâm thần trầm trọng và lâu dài khác (xơ gan, nhồi máu cơ tim, mất trí nhớ...).

Bác sĩ E. M. Jellinek (Mỹ) đã đưa ra ngay từ 1951 một mô hình về diễn biến của chứng nghiện rượu mà vẫn còn phổ biến cho



đến ngày nay. Ông phân biệt thành 4 giai đoạn:

### 1. Giai đoạn triệu chứng

Việc bắt đầu uống các loại đồ uống có chứa cồn bao giờ cũng có động cơ xã hội. Người sau này trở thành “nghiện” luôn có “cảm giác nhẹ nhõm thỏa mãn” khi uống để “bớt căng thẳng” và mỗi khi bị stress không học được cách nào khác ..để giảm stress ! dần dần à “tránh stress hàng ngày” ở rượu và bắt đầu có một “nhu cầu ngày càng tăng”. à “uống liên tục để được nhẹ gánh nặng” à ngày càng cần dùng nhiều rượu hơn cho cùng một tác dụng không đổi.

### 2. Giai đoạn tiền nghiện

Trong giai đoạn tiền nghiện (*prodromal*), nghiện được biểu hiện qua những lỗ hổng ký ức hay chứng quên (*amnesia*) xuất hiện đột ngột mà không cần phải có dấu hiệu say rượu. Người nghiện rượu dần dần nhận thức được là mình uống rượu khác với những người khác, à bắt đầu cảm thấy xấu hổ, à uống lén lút, cất dấu một lượng lớn rượu để dự trữ à lúc nào cũng nghĩ đến rượu à xuất hiện cách uống “thèm khát” dốc hết cả ly hay nhiều ly đầu tiên.

Họ luôn luôn có mặc cảm tội lỗi về cách uống rượu của mình và tránh các ám chỉ về rượu và cách uống rượu khi nói chuyện. Tuy nhiên, lượng rượu uống vào ở giai đoạn này tuy vượt quá mức điều độ nhưng chưa được chú ý đến vì chưa dẫn đến say sưa thấy rõ.

Vào cuối giai đoạn này nhận thấy đương sự có những “lỗ hổng ký ức” (# “hay quên”) ngày một nhiều. à Khả năng lao động và sức đề kháng giảm, à thường bị các bệnh cảm lạnh và rối loạn lưu thông máu nhiều hơn.

### 3. Giai đoạn nguy kịch

Ở giai đoạn này, đương sự mất khả năng tự chủ. Ngay sau khi uống một lượng rượu nhỏ là xuất hiện một đòi hỏi mãnh liệt muốn uống nhiều hơn nữa và chỉ chấm dứt khi người nghiện rượu quá say hay quá bệnh để có thể uống tiếp tục.

Mặc dù hứa sẽ không uống nữa và cũng tìm cách giữ sự tự kiểm chế này nhưng thất bại liên tục và tìm một lý do “chính đáng” hay “khách quan” để biện hộ cho việc uống rượu của mình.

- Và các lý luận giải thích được mở rộng trở thành cả một hệ thống giải thích cho tất cả cuộc sống của người nghiện rượu. Người nghiện rượu dùng hệ thống này để chống lại những áp lực xã hội.

- Từ những thay đổi về tính cách mà các xung đột với bạn bè, gia đình và trong nghề nghiệp xuất hiện ngày càng nhiều.

- Để bù trừ lại cho cảm nhận về giá trị của bản thân ngày càng đi xuống, người nghiện lại hay biểu lộ một sự tự tin quá mức.

- Hệ thống giải thích và các xung đột ngày càng cô lập người bệnh. Song đương sự không hề tìm nguyên nhân lỗi lầm ở chính mình mà hay “đổ lỗi” cho người khác

- bắt đầu có một thái độ hung hãn (*aggressive*).

- Người bệnh ngày càng tự cô lập đối với xã hội. ( xa lánh bạn bè hay thay đổi chỗ làm, không quan tâm đến người chung quanh), thu xếp các hoạt động theo việc uống rượu,

- Bắt đầu phát triển tính “tự thương hại chính mình”. (Sự cô lập xã hội và các lúng túng trong nói dối cũng như trong giải thích trở thành không thể chịu đựng được nữa.)

- Người nghiện rượu trốn tránh bằng cách trầm tư suy nghĩ hay thay đổi chỗ ở.

- **Cuộc sống gia đình** bắt đầu thay đổi. Gia đình của người nghiện rượu, thường là còn che đậy người nghiện, tự cô lập đối với xã hội hay hoàn toàn ngược lại trốn tránh cảnh sống gia đình bằng nhiều hoạt động bên ngoài. Người nghiện rượu phản ứng bằng sự miễn cưỡng không có lý do. Khi thiếu rượu người này tìm đủ mọi cách để có rượu, bảo vệ các "kho dự trữ" bằng cách giấu rượu ở những nơi không bình thường.

- **Các hậu quả cho cơ thể** bắt đầu xuất hiện như: run tay, đổ mồ hôi và rối loạn tình dục (liệt dương). Các hậu quả này lại càng trầm trọng thêm do sao lãng vấn đề ăn uống. Người bệnh bắt đầu uống rượu từ buổi sáng, say sưa hàng ngày trở thành thông lệ.

### 4. Giai đoạn mãn tính

Giai đoạn mãn tính chỉ chấm dứt với sự phá hủy con người. à Người nghiện rượu xuống dốc về mặt đạo đức, các cơn say sưa ngày càng dài hơn.

- Ở một số người xuất hiện các chứng rối loạn tâm thần vì rượu như bệnh tâm thần phân liệt.

- Người nghiện rượu uống với những người dưới mức của mình nhiều.

- Trong trường hợp không có các loại đồ uống có chứa cồn người này cũng uống cả những loại rượu đã bị làm biến tính như cồn để đốt.

- Đáng chú ý là khả năng chịu đựng rượu giảm đi. Trạng thái sợ hãi hay run rẩy không xác định xuất hiện. Người nghiện rượu phản ứng lại các triệu chứng thiếu rượu bằng cách uống như bị ám ảnh.

- Ở nhiều người nghiện rượu còn hình thành nhiều điều mơ ước về tôn giáo không xác định.

- Các cố gắng để giải thích yếu đi và đến một thời điểm nào đó thì hệ thống giải thích ngừng hoạt động. Người nghiện rượu chấp nhận sự thất bại và hoàn toàn sụp đổ, đã có không ít người tìm cách tự tử.



Khi tiếp tục uống rượu các chứng rối loạn thần kinh xuất hiện như

- Ảo giác,
- Nghe thấy tiếng người nói,
- Sợ hãi hay mất phương hướng.
- Hậu quả nghiêm trọng nhất là chứng delirium tremens nguy hiểm đến tính mạng, có thể xuất hiện khi bỏ rượu đột ngột.
- Ở thời điểm này bệnh tâm thần phân liệt hay động kinh đã rõ rệt.

Trong giai đoạn cuối này người nghiện rượu mới sẵn sàng nhận sự giúp đỡ. Việc chuyển vào một bệnh viện chuyên môn là một việc có thể cứu sống tính mạng của người này và cũng là một khởi đầu cho việc điều trị cai nghiện. Tỷ lệ thành công rất nhỏ và các biện pháp chữa trị lâu dài nhiều lần lại thường là thông lệ.

Vì tiềm năng gây nghiện của rượu rất lớn nên khả năng điều trị duy nhất đối với những người này là triệt để từ bỏ các thức uống, món ăn hay thuốc uống có cồn.

Để đạt đến mục đích này không thể bỏ qua được các biện pháp điều trị tâm lý.

Các nhà nghiên cứu của Đại học Stockholm (Thụy Điển) đã đưa ra được dẫn chứng là nếu uống 50 g cồn/ngày sẽ để lại những thương tổn vĩnh viễn trên não. Trong một cơn say rượu con số tế bào não chết đi có thể lên đến 10.000.000. Cồn cũng ảnh hưởng đến tình dục và khả năng sinh sản. Cồn làm giảm tính tự kiểm chế và vì thế tăng hưng phấn tình dục. Cồn thuộc vào các chất có tác dụng độc hại đến tinh hoàn và tinh trùng. Theo các nghiên cứu mới đây của giáo sư E. Abel (Mỹ), nam giới uống rượu trước khi sinh hoạt tình dục chẳng những làm tăng khả năng sẩy thai mà còn có thể ảnh hưởng đến việc phát triển của đứa con sinh ra.

Người mẹ uống rượu trong thời gian mang thai dễ sinh ra các đứa trẻ có khuyết tật về trí tuệ.

**Các bệnh hậu quả của chứng nghiện rượu là :**

Xơ gan, giãn tĩnh mạch thực quản, chảy máu dạ dày, viêm tuyến tụy, động kinh, ung thư thực quản, viêm cơ tim, viêm cơ, yếu đề kháng cộng với nhiều khả năng nhiễm bệnh viêm phổi và lao, các bệnh thần kinh và rối loạn chức năng não như hội chứng Korsakoff.

Ở trạng thái những người nghiện rượu thường phải chịu đựng cảnh cơ thể suy nhược nói chung vì những bệnh này cũng như cảnh bị cô lập trong xã hội (mất bạn bè, gia đình, việc làm).

Chứng nghiện rượu ngoài ra còn ảnh hưởng đến toàn gia đình. Việc dùng vũ lực đối với người chung sống hay con cái có thể là áp lực rất lớn lên cuộc sống gia đình. Thường hay dẫn đến ly dị hoặc chia tay. Con cái của những người nghiện rượu sau này thường hay có những kiểu cách hành vi nhất định và đặc biệt là có nhiều nguy cơ trở nên nghiện hay gắn bó với một người nghiện rượu.

**Nói tóm lại :**

Trong văn hóa ẩm thực các đồ uống hàm chứa rượu thuộc 2 nhóm chính : 1 Nhóm có rượu không qua chưng cất, tiêu biểu nhất là rượu vang và bia. 2 Nhóm có rượu được chưng cất, kể cả loại rượu ngâm động vật hay và cây cỏ thực vật có tính cách “bài thuốc” theo y học dân tộc.

Mẫu số chung cho cả 2 nhóm là cồn ethanol theo nhiều hàm lượng khác nhau. Ảnh hưởng trên sức khỏe trước mắt là cồn ethanol có khả năng làm cho “say rượu” nếu ethanol hấp thu vào máu vượt quá 0,5 - 0,8 ‰ để gây tai nạn giao thông hoặc làm mất trật tự xã hội.

Ảnh hưởng về lâu về dài, cồn ethanol là một chất có khả năng gây nghiện nếu người uống không giữ được khả năng “làm chủ bản thân” với nhiều hậu quả tai hại cho sức khỏe về mặt thể chất, tâm thần cũng như trong các quan hệ với gia đình và xã hội.

**Bác sĩ Nguyễn Lâm-Đính,**  
Chuyên viên Dinh Dưỡng

### **Tài liệu tham khảo**

1. Baur, J. A. et al. Nature 444, 337-342 (2006).
2. Soleas, G. J., Diamandis, E. P. & Goldberg, D. M. Clin. Biochem. 30, 91-113 (1997).
3. Owitz, K. T. et al. Nature 425, 191-196 (2003).
4. Longo, V. D. & Kennedy, B. K. Cell 126, 257-268 (2006).
5. Kaerberlein, M. et al. J. Biol. Chem. 280, 17038-17045 (2005).
6. Hữu Ngọc. Từ điển Văn Hóa Cổ Truyền Việt Nam Nhà xuất bản Thế Giới, Hà Nội (2002)
7. Bách Khoa Toàn Thư Wikipedia trên mạng Internet về nho và rượu vang, bia, v.v.



# TÌNH TRẠNG AN TOÀN THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM

Hàng ngày, hàng tuần... chúng ta luôn đọc hoặc nghe được những bài về tình trạng an toàn thực phẩm trên những phương tiện thông tin đại chúng như báo chí, truyền hình, truyền thanh... Những bài này thường gợi lên một bức tranh ảm đạm về vệ sinh thực phẩm tại Việt Nam và tạo một không khí bi quan về an toàn thực phẩm trong dân chúng. Một số thông tin biện minh về phía chính quyền chưa đủ để cứu vãn lại thực trạng. Tuy nhiên chúng ta nên nhìn lại cận kề vấn đề hơn để có thể đánh giá đúng mực, tìm cách tự bảo vệ mình và tránh những phản ứng không có lợi làm đen tối thêm thực trạng.



## **\*Thông tin về an toàn thực phẩm.**

Những phương tiện truyền thông đại chúng thường của nhà nước hay của tư nhân nhưng có sự theo dõi kiểm soát từ phía nhà nước.

Như đã nói ở trên, thông tin về an toàn thực phẩm tới người dân rất đầy đủ, tuy nhiên cũng có những lúc hơi quá sự thực. Điều này cũng có mặt tốt là giúp người dân có thêm nhận thức về thực trạng để có thể tự bảo vệ mình. Tuy nhiên cũng có mặt bất lợi vì nhiều lúc làm dân chúng hoảng sợ dễ đi đến những phản ứng thái quá như tẩy chay một vài loại thực phẩm thông dụng hoặc vài loại món ăn truyền thống vì sợ hãi không an toàn gây thiệt hại cho kinh tế và cho những người buôn bán kinh doanh thực phẩm.

Một thí dụ điển hình mà chúng ta còn nhớ là vấn đề formol trong bánh phở vài năm trước. Việc phát hiện formol trong bánh phở và thông báo cho dân chúng là cần thiết để ngăn lại việc sản xuất bánh phở dùng formol tràn lan để bảo quản và giúp dân chúng hiểu rõ để phòng tránh những nơi có khả năng không an toàn. Tuy nhiên việc báo chí làm quá đáng đã gây nên một làn sóng tẩy chay phở gây thiệt hại không nhỏ. Việc báo chí thổi phồng sự việc cũng một phần do sự yếu kém của một số cơ sở xét nghiệm đã công bố dương tính formol tràn lan cả trên những mẫu bánh phở có formol ở trạng thái vết ( $<0.5$  mg/kg) khi dùng không đúng phương pháp kiểm nghiệm đã quy định tại một số nước tiên tiến. Hiện nay lại có chiều hướng trái ngược là mặc dù tình trạng có formol trong bánh phở vẫn còn, thỉnh thoảng vẫn có báo chí loan tin nhưng người dân lại thờ ơ không mấy quan tâm, có lẽ do tình trạng “nói quá hóa nhàm”.

## **\* Tình trạng an toàn thực phẩm tại Việt Nam hiện nay:**

Phó Thủ tướng Nguyễn Sinh Hùng công nhận là công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hiệu quả chưa cao, tình trạng mất vệ sinh an toàn thực phẩm vẫn xảy ra, các vụ ngộ độc có chiều hướng gia tăng.

Theo Thứ trưởng Bộ Y tế Cao Minh Quang, từ năm 1999 đến nay, nước ta đã có trên 1.000 vụ ngộ độc thực phẩm với 25.000 người mắc, trên 300 người tử vong, trong đó 60% số vụ xảy ra ở bếp ăn tập thể tại các nhà máy, xí nghiệp, khu công nghiệp.

Việc chấp hành các qui định bảo đảm VSATTP tại các khu công nghiệp, khu chế xuất, các trường học, chợ, siêu thị, các khu du lịch, các nhà hàng, bếp ăn tập thể và dịch vụ thức ăn đường phố vẫn còn nhiều hạn chế, dẫn đến số vụ ngộ độc thực phẩm ngày càng tăng, ảnh hưởng sức khỏe của người lao động cũng như hoạt động của doanh nghiệp. Công tác quản lý cơ sở thức ăn đường phố thông qua hoạt động cấp giấy chứng nhận đủ điều kiện vệ sinh ATTP chưa đạt được yêu cầu đề ra. Với những số liệu trên, chúng ta cũng nhận thấy tình trạng an toàn thực phẩm tại nước ta vẫn còn ảm đạm và vẫn phải chờ nhà nước có biện pháp hiệu quả hơn.

## **\* Tình trạng ngộ độc thực phẩm:**

Thông tin về ngộ độc thực phẩm chiếm một vị trí quan trọng trên các phương tiện truyền thông đại chúng vì những ca ngộ độc thực phẩm xảy ra thường xuyên, từ những vụ nhỏ lẻ có tính cách cá nhân, gia đình đến những vụ lớn có tính cách tập thể như ăn cưới, ăn giỗ, các bếp ăn tập thể của công nhân với số nạn nhân từ hàng chục đến hàng trăm người.

Theo Bộ Y tế, trong năm 2007 cả nước xảy ra 248 vụ ngộ độc thực phẩm với 7.329 người mắc và 55 người tử vong. So với năm 2006, số người mắc tăng 2,7% và số tử vong giảm 3,5%. Số ca tập trung nhiều nhất tại các bếp ăn tập thể, khu công nghiệp, khu chế xuất.

Ngộ độc thực phẩm có thể do nhiều nguyên nhân: do vi sinh vật, hoá chất độc do bản thân thực phẩm có chất độc, do thực phẩm bị hư hỏng, biến chất.



Các vi sinh vật gây ngộ độc thực phẩm thường gặp gồm các vi khuẩn Salmonella Shigella, E.coli, Vibrio cholerae, Clostridium; các virus như rotavirus; các ký sinh trùng... Những chất độc hại hóa học thường gây ô nhiễm trong thực phẩm như: Các chất ô nhiễm trong công nghiệp và môi trường như: các dioxin, các chất phóng xạ, các kim loại nặng (chì, thủy ngân, asen, cadimi...), các chất hoá học sử dụng trong nông nghiệp như thuốc bảo vệ thực vật, động vật, chất tăng trưởng...

#### \* **Tình trạng dịch bệnh đe dọa an toàn thực phẩm:**

##### **- Dịch cúm gà:**

Chúng ta vẫn chưa quên những đợt dịch cúm gà do virus H5N1 từ năm 2003 đã gây thiệt hại nặng nề đến kinh tế vì phải tiêu hủy một lượng lớn gia cầm và tạo nên một làn sóng không dám ăn thịt gia cầm trong một thời gian dài.

Rất may, hiện nay các dịch bệnh đã tạm lắng. Ông Vũ Văn Tám - thứ trưởng Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn - cho biết đến thời điểm này (9-6/2008) dịch heo tai xanh, lở mồm long móng cũng như dịch cúm gia cầm đã từng bước được kiểm soát, khống chế, hiện chỉ còn bốn tỉnh có dịch (Kiên Giang, Hà Tĩnh, Nghệ An, Trà Vinh) nhưng trong suốt hai tuần qua không tỉnh nào phát sinh ổ dịch mới.

Một điều may mắn nữa là theo thống kê, bệnh cúm gà thường chỉ lây từ gia cầm sang người trong những trường hợp có tiếp xúc trực tiếp với gia cầm, chưa chứng minh được có sự lây từ người sang người, và cũng chưa phát hiện chắc chắn trường hợp lây cúm gà do ăn thịt gà vịt đã nấu chín, tuy nhiên không vì thế mà mất cảnh giác không tuân thủ nguyên tắc vệ sinh an toàn khi ăn thịt gia cầm để tự bảo vệ mình, nhất là khi ăn những thực phẩm nguồn gốc gia cầm chưa nấu chín như tiết canh...

##### **- Dịch heo tai xanh (PRRS: Porcine Reproductive & Respiratory Syndrome):**

Nguyên nhân gây ra trên heo là do virus thuộc họ Arteriviridae, giống Nidovirales. Ngày 24/6/2008, Cục trưởng Thú y Bùi Quang Anh cho biết: Dịch heo "tai xanh" tại các tỉnh phía bắc và miền trung đang từng bước được kiểm soát, hầu hết các địa phương không xuất hiện heo mắc bệnh. Tuy nhiên, trong tuần qua, dịch heo "tai xanh" lại tiếp tục được phát hiện lẻ tẻ tại một số địa phương. Rất may là hiện nay chưa có chứng cứ về việc virus này có thể lây lan sang người mà chỉ từ heo qua heo. Bệnh này làm suy giảm miễn dịch, khiến các bệnh khác ở heo phát triển nhanh, trong đó có bệnh do liên cầu heo (Streptococcus suis) - một bệnh nguy hiểm có thể lây cho người và dễ dẫn đến tử vong.

Do đó không ai có thể chủ quan mà dùng heo nhiễm bệnh tai xanh làm thực phẩm và cũng không nên quá cực đoan tẩy chay thịt heo lành khi có dịch tại một số vùng, căn bản là phải theo các lời khuyên của chuyên gia như:

- Nên chọn mua thịt đã qua kiểm định của cơ quan thú y (thịt có con dấu hoặc có giấy xác nhận đã kiểm dịch), tuy nhiên điều này cũng chỉ tương đối tin cậy.

- Không nên mua những loại heo có biểu hiện xuất huyết qua da.

- Cần nấu thịt heo thật chín. Không được ăn các món ăn tái, đặc biệt là tiết canh heo trong thời gian có dịch.

##### **- Bệnh lở mồm long móng:**

Bệnh lở mồm long móng (tiếng Anh: Foot-and-mouth disease, viết tắt FMD), là một loại bệnh truyền nhiễm rất nguy hiểm do virus gây ra trên động vật móng guốc chẵn như heo, bò, trâu, hươu, dê... Dịch lở mồm long móng cũng đã tạm thời được khống chế tại nước ta (tháng 6/2008), chỉ còn những trường hợp lẻ tẻ.

Bệnh lở mồm, long móng thường gây bệnh cho những người trực tiếp tiếp xúc với heo, bò bị bệnh, chất thải của các gia súc này. Lở mồm long móng cũng gây tổn thương cho con người như long móng tay, tổn thương nơi tiếp xúc. Nếu không chữa mà cứ để nhiễm trùng với những vi khuẩn gây bệnh khác, người bệnh sẽ bị suy giảm miễn dịch và kéo theo nhiều bệnh cơ hội nhiễm trùng khác

Cũng như các loại vi-rút khác, vi-rút gây bệnh lở mồm, long móng bị tiêu hủy ở nhiệt độ cao. Do đó nếu ăn phải thịt gia súc bị lở mồm long móng thì chỉ sợ bị ngộ độc thức ăn do thịt bị bội nhiễm vi khuẩn khác mà thôi. Vì vậy, nếu ăn phải thịt gia súc bị lở mồm long móng thì nên theo dõi cơ thể, nếu có triệu chứng ngộ độc thức ăn thì phải đến các cơ quan y tế để được xử trí thích hợp và kịp thời.

##### **- Dịch tiêu chảy cấp:**

Theo tài liệu của Tổ chức Y tế thế giới, dịch tiêu chảy cấp (đặc biệt là tiêu chảy dạng tả) là một bệnh dễ gây chết người. Bệnh được nhận diện với các triệu chứng: người bệnh đi tiêu phân lỏng liên tục, lượng nhiều, phân thường có màu trắng đục như nước vo gạo, ói nhiều, làm cơ thể mất nước và kiệt sức nhanh chóng, thở nhanh. Tử vong có khi xảy ra trong vòng 3-4 giờ nếu người bệnh không được điều trị đúng. Tuy nhiên cũng có những trường hợp biểu hiện lâm sàng không điển hình như trên mà vẫn phân lập được vi khuẩn tả trên bệnh nhân. Bệnh lan truyền nhanh chóng và tấn công nhiều người cùng lúc. Khi bệnh xảy ra, có thể thành dịch.

Trong thời gian qua dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm đã xảy ra tại Hà Nội và 12 tỉnh thành với 1.991 trường hợp mắc tiêu chảy cấp nguy hiểm, trong đó có 295 trường hợp mắc bệnh tả, không có trường hợp nào tử vong. Kể từ sau trường hợp mắc đầu tiên, trên 30 ổ dịch đồng loạt xuất hiện với số mắc hàng ngày lên đến khoảng gần 200 trường hợp. Nguyên nhân chính được xác định là dịch lan truyền theo nguồn nước và thực phẩm không hợp vệ sinh.



Chiều 10/12/2007, Bộ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Quốc Triệu chính thức công bố: Việt Nam đã khống chế thành công dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm.

Tuy nhiên, ngày 26/6/2008, Cục Y tế dự phòng và môi trường (Bộ Y tế) cho biết, dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm có phẩy khuẩn tả đã tái phát tại một số tỉnh, thành. Bộ Y tế cũng cho biết, mặc dù dịch đã được khống chế, nhưng phẩy khuẩn tả vẫn có khả năng tồn tại trong môi trường, nước, thực phẩm... Cùng với diễn biến phức tạp của thiên tai, lũ lụt, tác nhân gây bệnh dễ có nguy cơ trở lại

#### \* **Tình trạng kiểm dịch hiện nay:**

Người tiêu dùng rất lo lắng mỗi khi có dịch gia súc gia cầm bùng phát. Những nơi buôn bán, giết mổ nếu có thiện chí thì cũng chỉ biết trông cậy vào con dấu kiểm dịch thú y coi như bằng chứng về nguồn gốc thịt đã qua kiểm tra dịch bệnh.

Nhưng thực trạng của con dấu kiểm dịch này ra sao?

Hiệu quả của công tác kiểm dịch nói riêng, công tác phòng chống dịch lở mồm long móng nói chung phụ thuộc rất lớn vào sự tận tâm của nhân viên thú y trạm huyện. Họ là người trực tiếp kiểm tra nguồn gốc, xác nhận tiêm phòng cho gia súc và quan trọng nhất là phải tận mắt kiểm tra lâm sàng xem gia súc có biểu hiện bệnh tật không. Đã có rất nhiều trường hợp được ghi nhận về những sự cầu thả vô trách nhiệm của những người có trách nhiệm “gác cửa” khi để cho lọt lưới dễ dàng những gia súc gia cầm không có nguồn gốc rõ ràng mà vẫn có dấu kiểm dịch.

#### \* **Các nguyên liệu thực phẩm an toàn:**

Việc sử dụng các nguyên liệu thực phẩm an toàn là một khâu rất quan trọng hiện nay mà những phương tiện kiểm tra của nhà nước chưa thực hiện được hoàn chỉnh. Nguyên liệu thực phẩm rất nhiều loại, ở đây chúng tôi chỉ đề cập đến 3 loại chính là rau an toàn, thịt an toàn và thủy sản an toàn.

##### - **Rau an toàn:**

Định nghĩa rau an toàn: Rau an toàn là những sản phẩm rau tươi (bao gồm tất cả các loại rau ăn: lá, thân, củ, hoa, quả, hạt, các loại nấm thực phẩm...) được sản xuất, thu hoạch, sơ chế, bao gói, bảo quản theo quy định kỹ thuật bảo đảm tồn dư về vi sinh vật, hóa chất độc hại dưới mức giới hạn tối đa cho phép.

Theo báo cáo của Chi cục Bảo vệ thực vật Hà Nội lượng rau an toàn chỉ đủ cung cấp cho 40% nhu cầu của người dân. Còn tại TP. Hồ Chí Minh, nơi được xem là “thánh địa” của rau như huyện Hóc Môn, huyện Bình Chánh, quận 12,... cũng đang trong tình trạng báo động đỏ về rau còn dư lượng thuốc trừ sâu do phun bữa bãi và kim loại nặng do hoá chất thải ra từ các khu công nghiệp.

Theo TS. Trần Đáng, Cục trưởng Cục Vệ sinh An toàn Thực phẩm (Bộ Y tế), các vụ ngộ độc vì hoá chất từ thuốc trừ sâu đang có xu hướng tăng. Trong nhóm thuốc trừ sâu có nhiều nhóm nhỏ như nhóm lân hữu cơ (Paration, Malation, Diazion,...) dễ phân giải trên đất và cây trồng, gây ngộ độc rất mạnh, tỷ lệ tử vong cao. Ngoài ra, việc tưới bằng nguồn nước và phun bữa bãi gây nên tỉ lệ nhiễm vi sinh, ký sinh trùng trên rau rất lớn.

##### - **Thịt an toàn hay thịt sạch:**

Theo quy định của ngành thú y, thịt sạch được giải thích một cách nôm na là thịt được kiểm soát ngay từ con giống, quá trình chăn nuôi, giết mổ, vận chuyển, chế biến, tiêu thụ. Theo ông Lê Trường Hải, Phó Thanh tra Chi cục Thú y TPHCM, nếu căn cứ theo những quy định trên thì không chỉ TPHCM mà trên cả nước chưa nơi nào đạt chuẩn. Bởi vì công tác quản lý hiện bị “cắt khúc”, không tập trung, mỗi cơ quan chịu trách nhiệm một “khâu” nhất định. Một số công ty giết mổ công nghiệp quy mô lớn làm tốt khâu kiểm tra, kiểm soát từ lúc heo được đưa về trại giết mổ nhưng những yếu tố ở khâu chăn nuôi thì vẫn chưa thể biết được.

Từ tháng 6/2006 đến nay, PGS, TS. Lã Văn Kinh và các đồng nghiệp đã phân tích 428 mẫu thức ăn gia súc, có đến 47 mẫu dương tính với hormon kích thích tăng trưởng họ  $\beta$ -agonist, phổ biến nhất là Clenbuterol - một loại hormon đã bị nước ta cấm sử dụng từ năm 2002. Nhiều nhất là thức ăn cho lợn (96,5%), còn lại là thức ăn cho gà (3,5%).

Khi sử dụng hormon, lợi ích của người chăn nuôi tăng lên rõ rệt. Lợn lớn nhanh hơn, mông, vai nở hơn nên lợn có hình dáng đẹp hơn, tỷ lệ nạc cao hơn, màu sắc thịt đỏ hơn và thương lái mua lợn với giá cao hơn, chỉ có người tiêu dùng là bị thiệt.

Ngoài vấn đề dư lượng thuốc kháng sinh và thuốc kích thích tăng trưởng trong thịt, người tiêu dùng còn rất lo lắng về vấn đề ký sinh trùng, vi khuẩn trong thịt, nhất là mỗi khi có dịch gia súc gia cầm bùng phát đã nói phần trên.

Thịt nhiễm ký sinh trùng rất hiếm thấy tại các quốc gia Tây phương và Bắc Mỹ nhưng lại là những bệnh rất phổ biến tại các quốc gia đang phát triển trong đó có VN. Ăn uống không cẩn thận có thể sẽ chuốc lấy họa vào thân... Các loại ký sinh trùng thường bị nhiễm khi ăn thịt (và cả thủy sản) nấu không kỹ gồm:

Giun xoắn (*trichinella spiralis*), Giun đầu gai (*Gnastostoma spinigerum*), Sán lá gan nhỏ (*Clonorchis sinensis*), Sán lá gan lớn (*Fasciola gigantica*), Sán lá phổi (*Paragonimus ringeri*), Sán dải heo (*Taenia Solium*), Sán dải bò (*Taenia Saginata*), Sán lá ruột (*Fasciolopsis buski*), Giun lươn (*strongyloides Stercoralis*), Giun đũa chó (*Toxocara canis*)... Trong số đó có nhiều loại nguy hiểm đặc biệt có thể chui vào các cơ quan như phổi, gan, não dẫn đến tử vong hoặc tàn phế.



### **- Thủy sản an toàn:**

Với những nghi ngờ về độ an toàn của rau và thịt sạch, nhiều người đã nghĩ là dùng thủy sản có độ an toàn cao hơn, điều này cũng đúng một phần. Tuy nhiên chúng ta thử coi thực trạng an toàn về thủy sản ra sao?

Ngoài tình trạng nhiễm vi sinh, ký sinh trùng như đã nói phần trên. Hiện nay, tình trạng thủy sản nhiễm hóa chất với tác dụng bảo quản rất lớn. Chi cục quản lý và bảo vệ nguồn lợi thủy sản TP.HCM cũng khẳng định: Thực tế, thủy sản đã bị nhiễm kháng sinh từ khâu nuôi trồng, còn phân urê và cả kháng sinh như chloramphenicol hiện được sử dụng phổ biến trong việc bảo quản hải sản trên các tàu đánh bắt.

Cụ thể, qua 3 lần lấy 110 mẫu (cá, mực...) được khai thác từ biển và nuôi trồng, có nguồn gốc ở 9 địa phương, chi cục quản lý đã phát hiện 42 mẫu nhiễm urê và 20 mẫu nhiễm chất kháng sinh chloramphenicol và các loại khác, như vậy cả 2 loại nhiễm urê và kháng sinh các loại chiếm tỉ lệ 54% tổng mẫu được kiểm định.

Đến nay, việc phát hiện, ngăn chặn tận gốc hành vi đó, vẫn nằm ngoài tầm kiểm soát. Thời gian lấy mẫu, chờ kết quả phân tích dư lượng, phải 10 ngày sau mới có; trong khi hàng hoá, người ta đã tiêu thụ hết trong ngày, làm sao xử lý được? Còn test nhanh, kết quả lại không có tính pháp lý. Bởi vậy, việc ngăn chặn thủy sản nhiễm kháng sinh, hoá chất từ các địa phương đổ về, là ngoài tầm tay".

#### **\* Kết luận:**

Chúng ta đã điếm qua một số loại có thể gây tác hại đến vệ sinh an toàn thực phẩm. Vấn đề này cũng đã được nhà nước quan tâm và đã có những biện pháp ngăn chặn. Tuy nhiên hiện nay hệ thống kiểm tra của nhà nước còn hạn chế vì lực lượng, phương tiện còn mỏng và phải đối phó với rất nhiều vấn đề khác nhau nên chưa thể kiểm soát được hết và chưa có biện pháp xử lý răn đe thích đáng đối với các cơ sở vi phạm.

Các cơ sở chế biến vẫn phải vi phạm với lý do chính là tiện lợi và giảm giá thành. Thí dụ việc cho formol vào bánh phở rất tiện lợi vì bánh gai hơn và bảo quản được lâu, việc sản xuất thịt sạch, rau sạch đạt chuẩn để đưa ra thị trường sẽ đội giá lên cao khó cạnh tranh với các cơ sở khác..., chưa kể những cơ sở gian dối dùng nguyên liệu chưa sạch, sơ chế lại rồi dán nhãn mạt thịt, rau sạch để lừa dối khách hàng mà chính quyền chưa thể kiểm soát hết.

Trong khi chờ đợi nhà nước có những biện pháp hiệu quả hơn, chúng ta có thể theo phương châm "Hãy tự cứu trước khi chờ người khác cứu" tức là tìm những biện pháp tự bảo vệ. Những biện pháp này gồm cả những biện pháp thụ động và biện pháp tích cực.

### **1/ Biện pháp thụ động:**

Biện pháp thụ động áp dụng trong phạm vi nhỏ để tự bảo vệ mình và những người trong gia đình. Chúng ta cần trang bị một số kiến thức cơ bản để tự vệ, phòng chống ngộ độc thực phẩm như:

#### **\* Trong gia đình:**

- Không để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm.
- Cần nấu thật chín các loại thịt cá. Dùng ngay khi thức ăn vừa được nấu chín. Không ăn hết nên đun lại, sau đó cất trong tủ lạnh và phải đun thật sôi mới được sử dụng lại.
- Không rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn và phải luôn nấu thực phẩm chín kỹ.
- Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc, nhất là các loại ngũ cốc. Trong những loại này có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm.
- Không dùng những thực phẩm như thịt cá có dấu hiệu không tươi hoặc đã bị nhiễm khuẩn hay hoá chất lạ.
- Uống nước đã đun sôi và chỉ dùng nước đã đun sôi để pha chế nước giải khát, làm kem, làm đá.
- Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy và đừng quên rửa 3 - 4 lần nước.
- Các loại thực phẩm đông lạnh cần rửa đông hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến.
- Không sử dụng các loại lá bần, giấy báo cũ, túi nylon tái sinh để gói thức ăn chín.

#### **\* Lưu ý khi đi ăn ngoài:**

- Chọn tiệm ăn có uy tín, có danh tiếng, có hệ thống tốt: những tiệm ăn có uy tín thường rất ngại vấn đề phạm pháp vì chỉ một lần bị công bố trên báo chí, truyền hình... là đủ tiêu tan danh tiếng đã gây dựng lâu năm. Tuy nhiên điều này cũng chỉ có tính tương đối, tức là xác suất ăn thực phẩm ô nhiễm thấp hơn mà thôi. Và điều này cũng có điểm bất tiện vì nếu chọn các tiệm có uy tín, có danh tiếng thì phải chấp nhận trả giá cao hơn, điều này có thể không phù hợp với người có thu nhập giới hạn.

- Không ăn ở những quán quá ẩm thấp, bụi bặm, bàn ghế, bát đũa không sạch sẽ. Khi vào quán nên quan sát khu bếp, khu chế biến và nơi bảo quản thực phẩm có đảm bảo vệ sinh, an toàn. Nên tránh hẳn những thức ăn đường phố nếu chưa biết rõ nơi bán có vệ sinh hay không.

- Nếu muốn thử một món lạ, bạn nên hỏi rõ thành phần của món ăn, tránh những thứ có thể gây ngộ độc, chọn các món còn nóng. Hãy yêu cầu đổi nếu bạn nhận thấy thức ăn cũ hay nguội. Không nên gọi món sống hoặc tái, các món rau trộn khi đi ăn ở bên ngoài.



- Dùng đồ uống của các nhà sản xuất có uy tín, nhớ xem kỹ hạn sử dụng trước khi dùng. Nên cảnh giác với các loại rượu tự nấu, rượu ngâm, đồ uống tự chế, không đảm bảo vệ sinh và dễ gây hại cho sức khỏe.

**\* Xử lý khi bị ngộ độc thực phẩm:**

- Khi nhận thấy các dấu hiệu của ngộ độc như: đau bụng quằn quại, nôn nhiều, tiêu chảy... cần làm cho chất độc hại thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt. Có thể dùng hai ngón tay ngoáy móc họng để kích thích nôn hết thức ăn ra ngoài.

- Người bị ngộ độc mất rất nhiều nước, cần phải bổ sung kịp thời. Uống nhiều dung dịch oresol, nước cháo, nước cam, nước dừa sau mỗi lần nôn hay đi ngoài.

- Nên đến bệnh viện nếu sốt cao, mất nước nặng, phân có máu. Sau khi bị ngộ độc, nên dùng thức ăn mềm, dễ tiêu hóa để sức khỏe mau hồi phục.

- Trường hợp ngộ độc nặng, cần nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất hoặc gọi cấp cứu khẩn cấp. Chú ý lưu mẫu phân, dịch nôn mửa, thức ăn để cơ quan chuyên môn tiến hành xét nghiệm tìm nguyên nhân.

**2/ Biện pháp chủ động:**

Những biện pháp chủ động sẽ mạnh hơn nhiều lần vì ngoài mục đích tự bảo vệ, chúng ta còn có thể góp sức bảo vệ cho cộng đồng, bắt đầu từ những cộng đồng nhỏ rồi tiến lên những cộng đồng lớn hơn.

**\* Những người có điều kiện :**

Không kể những người có điều kiện thích hợp nhất như nằm trong bộ máy chính quyền, nhất là ngành Y tế, Công an... Một số ngành nghề khác cũng có thể đóng góp tích cực vào việc quảng bá về vệ sinh an toàn thực phẩm, nâng cao nhận thức cho người dân góp phần cải thiện tình trạng vệ sinh như các nhà báo, nhà giáo, giới nghệ sĩ như văn thi sĩ, ca nhạc sĩ, đạo diễn và diễn viên...và những người có điều kiện tiếp xúc rộng rãi với quần chúng khác...

**\* Thành lập các nhóm tự nguyện hay cao hơn là những câu lạc bộ an toàn ẩm thực:**

Việc thành lập những nhóm tự nguyện hay câu lạc bộ an toàn ẩm thực có thể thực hiện thích hợp nhất trong những đoàn thể như các trường học với những thành viên là học sinh, sinh viên, trong những đoàn thể quần chúng như công đoàn, đoàn thanh niên, hội phụ nữ, hội những người cao tuổi ... hay ngay cả trong những phường khóm, xã ấp mặc dù khó khăn hơn nhưng cũng không phải là không khả thi.

Những nhóm hay câu lạc bộ có nhiệm vụ tổ chức tích cực, tự trau dồi kiến thức và tuyên truyền vận động trong dân chúng, nâng cao dân trí, vận động những người kinh doanh ăn uống theo đúng quy trình vệ sinh, vận động khách hàng tẩy chay những nơi kinh doanh ăn uống mất vệ sinh, gây nguy hiểm cho người sử dụng dịch vụ ăn uống. Khi dân trí đã cao lên, mọi người đều biết tự bảo vệ thì những cơ sở mất vệ sinh, không an toàn sẽ phải thay đổi nếu không muốn bị đào thải.

**\* Gây dựng tiêu chuẩn thích hợp** cho các tiệm ăn, các nơi kinh doanh thực phẩm...và chỉ sử dụng dịch vụ nơi nào nào “hợp chuẩn”. điều này cũng không dễ dàng. Đã có một số tiêu chuẩn áp dụng trên thế giới như ISO, HACCP... nhưng các tiêu chuẩn này quá nặng về quản lý hồ sơ giấy tờ chỉ hợp với các cơ sở có quy mô lớn mà chưa áp dụng được với các cơ sở nhỏ lẻ phổ biến tại Việt Nam.

Hiện nay Viện nghiên cứu ẩm thực Việt Nam đang nghiên cứu gây dựng tiêu chuẩn “Ẩm thực Việt sạch và lành (VISALA)” áp dụng cho các tiệm ăn và kinh doanh thực phẩm hợp chuẩn, tiêu chuẩn này có thể sẽ thích hợp với điều kiện tại Việt Nam hơn.

Tiêu chuẩn về thực phẩm an toàn hiện nay là phải có lý lịch rõ ràng cho các nguyên liệu. Các tiêu chuẩn về phân phối thực phẩm hiện đại đều ghi rõ nguồn gốc, xuất xứ của các loại thực phẩm, thủy hải sản, nông sản... một cách chi tiết và thận trọng. Để bất cứ khi nào cần, người ta đều có thể truy xuất lai lịch sản phẩm từ lúc nuôi trồng hoặc đánh bắt, quá trình sơ chế, bảo quản cho đến quy trình lưu thông phân phối. Một cơ sở tiêu chuẩn sạch và lành cũng phải có nguồn thu mua nguyên liệu bảo đảm, có quy trình chế biến hợp chuẩn, có kế hoạch kiểm tra an toàn trên thành phẩm định kỳ. Khi một cơ sở được công bố hợp chuẩn, chúng ta có thể an tâm khi sử dụng thực phẩm tại nơi đó, mặc dù phải trả chi phí cao hơn. Nhưng đó là cái giá phải trả cho sự an toàn của bản thân, của những người quanh ta và cả của cộng đồng khi được nhân lên rộng rãi.

**Phạm Ngọc Trác**

(Nguyên Trưởng phòng xét nghiệm Viện Pasteur TP.HCM)

## **CÔNG TÁC ĐÀO TẠO ĐẦU BẾP VIỆT VÀ ẨM THỰC DU LỊCH**

### **I. CÔNG TÁC ĐÀO TẠO ĐẦU BẾP VIỆT**

Sau năm 1975, Ẩm thực Việt Nam lên ngôi vào các nhà hàng, khách sạn lớn ở trong và ngoài nước. Nhiều người nước ngoài bắt đầu ưa thích những món ăn Việt Nam như phở, chả giò, gỏi cuốn, bánh cuốn...Nhiều đầu bếp nước ngoài như Mỹ, Pháp, Nga, Đức ... cũng bắt đầu quan tâm đến ẩm thực Việt Nam. Nhiều người Việt ở nước ngoài đã nổi danh, được báo đài giới thiệu là những đầu bếp giỏi, xuất sắc.



Song muốn đưa bếp Việt trở thành bếp của thế giới, Việt Nam trở thành cường quốc ẩm thực thì còn rất nhiều việc phải làm trong đó công tác đào tạo đầu bếp Việt đạt chuẩn quốc tế phải là khâu then chốt và việc phát triển ẩm thực du lịch là việc nên làm và làm một cách căn cơ, bài bản.

## CÔNG TÁC ĐÀO TẠO ĐẦU BẾP VIỆT ĐẠT CHUẨN QUỐC TẾ

Nền Ẩm thực Việt Nam còn rất non trẻ, còn mang tính gia đình. Tính công nghệ chuyên nghiệp vẫn còn rất hạn chế. Trước năm 1975, hầu như không có các nhà hàng lớn Việt Nam mà chỉ là những quán ăn nhỏ. Các nhà hàng lớn đều do người Hoa hay người Phương Tây làm chủ và bếp trưởng đều là người nước ngoài, được đào tạo theo đầu bếp Tây hay Tàu. Hiện nay các khách sạn, nhà hàng quốc tế lớn vẫn thế.

Ai, cơ quan, tổ chức nào có nhiệm vụ và khả năng khắc phục tình trạng hạn chế chất lượng đạt chuẩn quốc tế về đầu bếp Việt? Cách giải quyết trước mắt và lâu dài ra sao?

Có điều một đầu bếp đạt chuẩn chất lượng quốc tế thì chưa hẳn đạt chuẩn chất lượng đầu bếp Việt và ngược lại cũng thế người đầu bếp Việt giỏi chưa chắc đạt chuẩn quốc tế?

Như thế giai đoạn trước mắt hay giải pháp ngắn hạn, làm thế nào để những đầu bếp đã đạt chuẩn quốc tế được bổ sung kiến thức, kỹ năng, nhận thức về bếp Việt? Và làm thế nào những đầu bếp Việt giỏi, trở thành đạt chuẩn chất lượng bếp quốc tế?

Thật hiển nhiên trong thực tế có những người có bằng cấp về đầu bếp Việt mà chỉ là những đầu bếp tồi vừa nấu ăn không ngon mà cách ứng xử thái độ cũng không tốt. Trong khi có những người đầu bếp Việt giỏi, nổi tiếng lại không có bằng cấp song có kinh nghiệm làm cho những nhà hàng, khách sạn quốc tế. Đó là một thực tế của một nền ẩm thực còn quá non trẻ.

Một yếu tố rất quan trọng để trở thành người đầu bếp giỏi là phải có sở thích và sở trường (năng khiếu) về nấu ăn và cả về tổ chức quản lý và giỏi ngoại ngữ nếu muốn đạt chuẩn quốc tế. Những đầu bếp giỏi nổi tiếng gần đây như cô giáo trẻ, tốt nghiệp Đại học Ngoại ngữ Hà Nội; Nguyễn Thanh Vân. Cô giáo trẻ Thanh Vân bắt đầu sự nghiệp phiên dịch rồi tham gia nhiều khóa học nấu ăn trong và ngoài nước, đã được nhiều chuyến tham dự festival ẩm thực ở Nhật Bản, Australia, Indonesia, Singapore, Pháp.. đã giới thiệu ẩm thực Việt Nam, rồi được bếp trưởng Didier Corlou khách sạn Metropole Hà Nội đề bạt làm bếp phó tại khách sạn Métropole. Chiều ngày 12 tháng 12 năm 2007 chủ tịch Viện Hàn Lâm Ẩm Thực Pháp Gerard Dupont đã tới Hà Nội trao tặng giấy chứng nhận đầu bếp tài năng, thành viên của Viện Hàn Lâm Ẩm Thực Pháp cho ba đầu bếp của tập đoàn Accor gồm Borris Cuzon, bếp trưởng khách sạn Sofitel Métropole HaNoi, Sakal Phoeung, bếp trưởng khách sạn Sofitel Plaza Saigon và cô giáo trẻ Nguyễn Thanh Vân.

Đầu bếp Huỳnh Hùng sinh năm 1978 tại TPHCM, mới 29 tuổi, ngày 4 - 10 - 2007 đã đạt danh hiệu đầu bếp giỏi nhất nước Mỹ trong cuộc thi nghề nấu bếp " Top chef 3 Miami của Đài Truyền hình Bravo! TV", do lòng say mê nấu ăn từ thuở ấu thơ, ảnh hưởng tài nấu ăn của người mẹ và vốn rất mê nước mắm và các loại mắm Việt Nam. Chắc chắn Huỳnh Hùng chưa hề được đào tạo bếp Việt một cách chính qui trường lớp như các đầu bếp khác.

Những yêu cầu quan trọng của người đầu bếp giỏi là phải có đức tính tỉ mỉ, cẩn thận, kiên nhẫn, khéo léo trong các công việc:

- Chuẩn bị đầy đủ các nguyên liệu, vật dụng, thiết bị nấu ăn cần dùng trong quá trình chế biến. Liên tục làm vệ sinh các thiết bị nấu ăn cũng như quanh khu vực nấu ăn để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Biết chọn các nguyên vật liệu đầu vào đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, có xuất xứ và hạn sử dụng rõ ràng.

- Nhận và bảo quản các đồ thực phẩm.

- Thực hiện nấu ăn bằng nhiều cách luộc, hấp, kho, rim, om, xào, rán, rang, quay, nướng...vv. Biết phối hợp với các bộ phận khác.

- Trình bày, trang trí món ăn, mỹ thuật, đẹp mắt.

- Đào tạo và giám sát các nhân viên nấu ăn khác

Có thể chuyên về các món ăn dân tộc như Việt, Pháp, Trung Quốc, Nhật, Ý... hay các món tráng miệng, bánh nướng, bánh ngọt để phục vụ cho các nhà hàng, khách sạn lớn hay nhà hàng chuyên biệt tiệm ăn nhanh. Đặc biệt đối với bếp Việt phải chuyên về một bếp của một trong ba miền hay đúng hơn hương vị ẩm thực Huế, ẩm thực Hà Nội, ẩm thực Nam Bộ.

Để trở thành bếp trưởng giỏi cần các kỹ năng:

- Kỹ năng sáng tạo, khả năng tưởng tượng cao. Kinh nghiệm bằng cấp chưa đủ. Phải coi việc chế biến trình bày món ăn là một nghệ thuật.

- Kỹ năng quản lý đội ngũ đầu bếp.

- Kỹ năng quản lý nhân sự tuyển dụng và tạo hứng thú cho nhân viên.

- Kỹ năng tổ chức, biết lập bảng phân công phân nhiệm, giao hàng và lưu trữ thực phẩm.

- Kỹ năng kế hoạch: lập kế hoạch thực đơn và đảm bảo các món ăn thích hợp cho mọi thời điểm.

- Kỹ năng tài chánh, có khả năng thương lượng giá cả và quản lý ngân sách, hiệu quả kinh tế cao.



- Kỹ năng giao tiếp tốt

Bếp trưởng giỏi cũng cần những đức tính quan trọng sau:

- Có động cơ tốt yêu nghề, say mê công việc, tự tin, sẵn sàng đảm nhiệm nhiều nhiệm vụ cùng lúc.

- Bình tĩnh trước mọi áp lực, bất cứ hoàn cảnh nào cũng luôn phải tươi tắn, niềm nở từ công việc tính toán chợ búa, chế biến, dọn món, hướng dẫn khách hàng cách ăn uống để được khách hàng chấp nhận. Khách hàng là thượng đế.

- Chăm chỉ, ham thực hành, học tập kinh nghiệm ở nhiều nơi, ở nhiều quốc gia khác nhau, biết đến những món ăn mới, kỹ thuật mới, công thức mới.

Bếp trưởng cũng phải có sức khỏe tốt, sẵn sàng chịu đựng thời biểu oái ăm vừa dài trong tuần vừa trái khuấy. Những lúc người ta nghỉ ngơi lại là lúc cao điểm làm việc như sáng sớm, đêm khuya, cuối tuần, ngày lễ...trong môi trường làm việc bếp nóng bức, nhiệt độ cao, thực phẩm sống, nặng mùi...

Bếp trưởng còn phải có ngoại ngữ giỏi để giao tiếp rộng học hỏi và truyền bá Bếp Việt.

Với những yêu cầu của những người đầu bếp giỏi, bếp trưởng giỏi trên, chắc chắn không thể do tự học mà phải qua trường lớp và các nhà hàng lớn, khách sạn lớn.

Với những thuận lợi nếu có được như con nhà nòi khéo nấu ăn hay quen thuộc những nhà hàng quốc tế thì chẳng nói làm gì. Còn nếu tự thân lập thân thì trước hết nên theo học các trường cao đẳng, nghiệp vụ du lịch quản lý khách sạn, nhà hàng hay các lớp đào tạo ngắn hạn do các đầu bếp quốc tế phụ trách rồi tìm cách tiếp cận với các khách sạn, nhà hàng quốc tế, nhất là ngoại ngữ giỏi như cách của giáo viên ngoại ngữ trẻ Thanh Vân.

Cũng nên vào tổ chức đầu bếp chuyên nghiệp như Hội Đầu bếp chuyên nghiệp Sài Gòn, hiện do Ông Đỗ Kiều Lâm làm hội trưởng, nằm trong Hội Du Lịch TP.HCM, tiền thân là CLB Chuyên nghiệp Sài Gòn (Saigon Professional Chefs' Club, được thành lập và hoạt động vào tháng 11 năm 2005. Chính tổ chức chuyên nghiệp này có nhiều quan hệ với các tổ chức ẩm thực quốc tế cũng như những nhà hàng, khách sạn quốc tế.

**TS Nguyễn Nhã**

## **II. CÔNG TÁC ĐÀO TẠO, BỒI DƯỠNG ĐÚNG HƯƠNG VỊ ẨM THỰC VÙNG NHƯ HƯƠNG VỊ TRUYỀN THỐNG GỐC HUẾ, GỐC HÀ NỘI...**

Truyền thống là những gì mà từ nhiều đời, thế hệ để lại cho chúng ta hôm nay, có cái còn lưu lại nguồn gốc, xuất phát từ gốc như ẩm thực Huế phải xuất phát từ đất Huế. Dĩ nhiên phải được những người rất am tường hiểu biết nhất là đã từng sống, thường thức và có ý thức quý trọng, lưu giữ những vốn quý gốc ấy. Có thể sự pha tạp là không thể tránh khỏi qua thời gian và không gian biến đổi...

Song khi đã gọi là truyền thống, đúng gốc thì phải luôn luôn phải giữ nguồn gốc của nó, không pha tạp, cách điệu, nhất là ở vùng có hương vị rất riêng, đặc sắc. Chế biến lai tạp như thế gọi là mất gốc, lai căng.

Hiện nay, ẩm thực là nhu cầu cao của kinh tế, cho nên các cửa hàng ăn uống đều rất sang trọng, tổ chức quy mô, đầy đủ các món ăn của ba miền xứ sở...

Tuy nhiên, có một điều rất quan trọng là vì lợi nhuận, vì khẩu vị chung mà các món ăn đặc sản truyền thống đã bị phá cách ít nhiều... Người sành điệu có "tâm hồn ăn uống", hay người địa phương họ sẽ nhận ra ngay khi nhìn từ người chủ, cách trình bày, các vật dụng đựng thức ăn, cách bày trí, phòng ăn, bàn ăn họ sẽ biết ngay là không phải đúng gốc của món ăn mà họ ưa thích. Cho nên, muốn giữ được truyền thống của các món ăn thì có những điều thật đơn giản mà rất cần thiết để khi thực khách vừa nhìn đã thấy ngon... ăn xong không muốn về...

### **1. Địa điểm :**

Tùy theo nơi bán thức ăn miền Bắc, miền Trung hay miền Nam để chọn địa điểm thích hợp với sở thích của dân địa phương

Ví dụ : Quán bán thức ăn Huế, chắc chắn phải là sân vườn u tịch, cây cảnh thanh nhàn, xa bếp ăn, xa đường xá ... bàn này cách xa bàn kia và khẩu vị Huế cũng rất bảo thủ...

- Còn quán ăn bán đặc sản của miền Nam thì sao nào ?

Người Nam Bộ vốn vô tư, dễ tính, bình dân, thoáng, thích giao lưu, vui vẻ nên địa điểm phải sáng sủa, nơi đông vui, rộn ràng một chút.

- Với người miền Bắc thì hơi khác một chút, khẩu vị bảo thủ không thích lai tạp, quán xá phải thuận lợi cho việc di chuyển để xe cộ, nhìn ra xung quanh rõ ràng thoáng mát.

### **2. Người tổ chức :**

Vào một quán bán món ăn truyền thống miền Bắc như : phở, bánh cuốn mà đựng ngay một ông chủ quán người Nam hay



người Bắc thì thực khách bị hổng hụt ngay ...cái cảm giác lệch lạc về chuyên môn, tay nghề làm giảm đi hương vị của món ăn.

Cũng như khi vào quán Bún Bò Huế mà nghe giọng tiếp thị đặc sệt miền Bắc của chủ nhân thì cái cảm giác bị bé cái lần làm cho thực khách chỉ muốn rút lui. Cho nên, món ăn truyền thống của địa phương thì người chủ tiệm, chủ quán phải là người đúng hiệu địa phương, đúng phong cách, đúng ngôn từ và dĩ nhiên đầu bếp phải chuyên Huế ...

### 3. **Chất lượng món ăn:**

Những điểm trên chỉ là một phần nào để tạo cảm giác, thói quen cho thực khách.

Quan trọng chủ yếu là **CHẤT LƯỢNG CỦA MÓN ĂN**.

Trước tiên món ăn phải sạch và ngon, an toàn vệ sinh.

Món ăn truyền thống của từng miền phải nấu đúng cách, đúng thành phần kết cấu của thực phẩm, đúng phụ gia, đúng các vật dụng cho bữa ăn ...

Ví dụ: Bún Bò Huế phải nấu giò heo, thịt bò bắp, chả Huế ...Nước phải trong, mặc dù phải dùng phụ gia như ruốc Huế, hột điều ...Nếu thiếu ruốc Huế thì hương vị tô bún bò sẽ không phải là món ăn truyền thống của Huế. Tương ớt phải là ớt tương xay nhỏ, dùng tỏi phi dầu đường cho ớt đỏ thắm mà kẹo đặc lại (chứ không phải là loại ớt khô xào qua).

- Bún phải con to, rau phải hoa chuối ...

- Tô đựng bún phải là tô sứ, miệng hoa, nhẹ nhàng cho thực khách dễ bưng lên (kỵ nhất là dùng tô nhựa).

- Cần nhất là phải thật nóng, sôi để hương vị bốc lên ngào ngạt và khách dùng mới ngon. (ảnh)

- Muốn mở quán bán bèo, một món ăn truyền thống của xứ Huế thì từ hình thức đến chất lượng phải đúng gốc của nó:

- Chén nhỏ (loại múc chè cứng)

- Dao tre

- Tôm chấy mực (không pha đậu xanh)

- Nước mắm ngọt

- Tóp mỡ thật (không dùng bánh mì chiên)

### 4. **Bàn ghế:**

Để dọc dài trong quán lá hay quán tranh, trong vườn Hai dây ghế

Hai bên Trên bàn chất các chén bánh bèo hấp xong úp lại thành hình núi.

- Lúc ăn, thực khách cứ chổng chén không lên cao (trông rất vui mắt) và tính tiền theo chén.

- Dùng dao bằng tre ăn bánh bèo chứ không phải bằng đũa hay dùng muỗng ...

- Ăn xong uống nước chén chè xanh với tí gừng thật là sảng khoái.

Ở khắp các nơi, quán ăn mở rất nhiều. Nhà hàng đặc sản miền Nam Món của xứ Bắc và các món truyền thống của xứ Huế, nơi cung đình Vua Chúa một thời. Tù theo khẩu vị và túi tiền, khách tha hồ lựa chọn ăn uống.

Tuy nhiên, nếu là khách sành điệu, khách đúng gốc của từng miền, họ thật khó lòng để kiếm đúng một nơi ăn vừa ý. Bởi lẽ, **bảng hiệu, tên đề nghe thật rõ ràng, hấp dẫn ...** Nhưng lúc thưởng thức các món ăn thì đều thất vọng, không đúng như mong muốn ...

**Chủ tiệm không tiếc tiền khi kinh doanh nhưng bởi họ có lẽ cũng chưa hề được ăn món gốc, bởi có lẽ họ muốn dung hòa khẩu vị hay kiếm khó khăn đầu bếp chuyên nghiệp ...**

Rồi đây, **hy vọng Viện Nghiên cứu Ẩm Thực Việt Nam** sẽ nghiên cứu thật sâu, thật kỹ, thật chuẩn xác cái gốc của từng nền văn hóa ẩm thực, nét truyền thống qua ba miền, nhất là những miền khẩu vị rất bảo thủ như Huế, Hà Nội có chuyên gia ẩm thực vùng miền để mở các khóa đào tạo chuyên viên, tay nghề về khoa ẩm thực vùng, miền của nước nhà.

**Hoàng Ngọc Thương**

## III. **ẨM THỰC DU LỊCH**

### 1. **Ẩm**

Món uống thuần Việt trong các bữa ăn, bữa tiệc hiện nay còn rất thiếu và nhiều khi không hợp với món ăn. Đặc biệt là rượu đế hoặc vodka Hà Nội quá nặng nếu dùng vào đầu bữa hoặc giữa bữa sẽ làm mất vị ngon của món ăn. Rượu đế có thể ngâm với trái cây như rượu dâu tằm hay các loại rượu thuốc quý khác cần nghiên cứu và phát triển.

Trong suốt bữa ăn, cho người không uống rượu nên dùng nước khoáng nội địa (có bọt hoặc không bọt), nước trái cây ít ngọt và trà hoặc cà phê vào cuối bữa. Một bữa ăn thường nhật có thể dùng bia và với bữa tiệc, nên dùng loại rượu lên men từ nếp thơm như rượu nếp than, cấm nhưng không nên cho thêm nhiều đường quá ngọt, khó tương hợp với các món.

Rượu vang là lựa chọn rất hợp lý trong các bữa ăn Việt sang trọng, cao cấp nhưng xem ra khó có thể xem là thuần Việt. Các



rượu vang trắng, hồng và có bọt được cho là hợp với món Việt hơn cả. Có thể kể một số vang làm từ các giống nho thông dụng như Semillon, Sauvignon, Chardonnay (nho trắng); Zinfandel hoặc Pinot Noir (nho đỏ). Do khí hậu của nước ta khá nóng, nên ướp mát các loại rượu này trước khi phục vụ. Phần đông người bắt đầu dùng rượu vang lại thích vang đỏ hơn nên cũng có thể dùng loại vang đỏ có nồng độ và độ đậm nhẹ hoặc vừa phải.

Cần nghiên cứu các loại rượu thuần Việt thích hợp.

## 2. Thực

Món ăn Việt với khẩu vị và nguyên liệu rất phù hợp với xu thế hiện nay của khách du lịch trên thế giới (vốn thuộc loại thu nhập khá): không quá nhiều gia vị, ít thịt và dầu mỡ, ít năng lượng, nhiều chất xơ và rau xanh...

Cần lưu ý cân đối đạm, đường và chất béo cũng như nên xét về dinh dưỡng, lượng calori của các món trong bữa ăn Việt để có thể quốc tế hóa món ăn và bữa ăn Việt.

Khi làm thực đơn cần chú ý yếu tố mùi vị của thực phẩm, cân đối vị chua ngọt, mặn đắng, cay bùi, độ giòn, màu sắc, độ chắc, mùi vị .. của các loại nguyên liệu và gia vị.

## 3. Phục vụ

Khâu phục vụ các buổi tiệc Việt hiện nay cũng chưa ổn và thiếu nhất quán cũng như chưa được thống nhất thành bài bản như lối phục vụ Âu, Hoa hoặc Nhật. Nên chăng phối hợp cách phục vụ Việt kết hợp với Âu và Hoa, có cải biên để phục vụ món và bữa ăn Việt. Ví dụ vẫn để bát dưa, đĩa Việt, song cũng kèm nữa, nếu khách cần tới. Một số món ăn chơi, tráng miệng nên dọn nhiều món, song món chính thì từng món một. Phụ nữ vẫn mặc áo dài. Nhạc vẫn dùng nhạc nhẹ tuyển thống Việt Nam

Các món ăn Việt khá đa dạng nhưng quá nhiều nước sốt gây khó khăn cho việc phục vụ và làm rối rắm bàn tiệc. Nếu phải thay chén liên tục sau mỗi món ăn cũng làm khó khăn cho việc phục vụ. Nên chăng dùng đĩa nhỏ cho từng món và được thay sau mỗi món; chén chỉ dùng ăn cơm có canh.

Dụng cụ ăn uống: đĩa tre hoặc đĩa gỗ khó có thể làm vệ sinh sạch mầm bệnh, nên dùng loại đĩa inox để dễ làm vệ sinh hơn. Nói chung, dụng cụ phục vụ ăn uống phải dễ làm vệ sinh và chịu được nước sôi (cách làm rẻ nhất để tiệt trùng). Muỗng cũng nên dùng muỗng inox cán dài, dễ dùng hơn loại muỗng sứ (chỉ dùng ăn canh).

Khi dọn ăn nên có bộ dụng cụ chung để gấp sốt (đũa, muỗng nữa) chứ không nên dùng đũa ăn cá nhân để gấp thức ăn mời khách.

Khách sẽ rất thích thú khi đang dùng bữa lại được đầu bếp và trưởng phục vụ / quản lý nhà hàng tận tình chăm sóc hỏi han và giới thiệu thêm về thực đơn và món ăn.

## 4. Khách Nội

Khách du lịch nội địa có khẩu vị vùng miền, nhu cầu đa dạng theo: giới tính, tuổi tác, tôn giáo, thu nhập, nghề nghiệp, địa phương sinh sống .... Nên nghiên cứu kỹ đối tượng thực khách để có món ăn thức uống phù hợp.

Thường nhu cầu của nhóm khách này không cao nhưng cũng cần tuyên truyền, quảng bá cách ăn uống hợp vệ sinh, có lợi cho sức khỏe và tiến đến thưởng thức cái ngon, cái tương hợp giữa các món và món ăn thức uống.

Cần chú trọng cả khung cảnh, môi trường, âm thanh, ánh sáng, màu sắc, trang trí của không gian ẩm thực. Đưa nhu cầu ăn uống trở thành nghệ thuật thưởng thức, loại bỏ dần kiểu nhậu nhẹt tùy tiện, lãng phí.

## 5. Khách Ngoại

Việt Nam đang trở thành điểm du lịch mới của khách du lịch thế giới với thiên nhiên chưa bị khai thác quá mức, lịch sử có nhiều điều đáng tìm hiểu, con người thân thiện và món ăn hấp dẫn. Nhưng còn một số tồn tại, yếu kém trong khâu ẩm thực đối với khách nước ngoài là:

- Thực đơn trùng lặp, đi đâu cũng thấy phở, chả giò, gỏi cuốn ... trong thực đơn ăn trọn gói. Khách đi theo tour thường gặp tình trạng này do các đơn vị thiếu đầu tư tìm hiểu khách cũng như ít để ý đến các sản phẩm của các đơn vị khác trong tuyến du lịch của khách. Điều này cũng phản ảnh sự đơn điệu trong việc cung ứng các sản phẩm đa dạng cho khách.

- Món ăn thiếu chăm sóc khâu vệ sinh, nhất là các loại rau và nguyên liệu không qua kiểm tra của cơ quan thanh tra y tế. Lại cũng ít chú ý đến độ tươi của một số nguyên liệu.

- Việc giới thiệu, trình bày khá đơn giản và ít bắt mắt kể cả món ăn bày trí trên từng đĩa và các món trên bàn tiệc.

- Khung cảnh chung quanh cũng ít được chăm chút, đầu tư. Nhạc nền, họa tiết trang trí thuần Việt và ánh sáng lại càng ít được để ý đến.

- Việc phục vụ còn luộm thuộm, thiếu chuyên nghiệp do chưa có quy trình bài bản về lối phục vụ chuyên Việt. Các nơi thường dùng kiểu phục vụ Âu có cải biên để dùng phục vụ món Việt nên bộc lộ một số bất cập.

- Món uống còn thiếu và yếu, chưa phong phú; thường chỉ có nước khoáng, nước ngọt, nước trái cây, bia, rượu mạnh, cà phê và trà. So với phương Tây, có thêm các loại thức uống khai vị, rượu vang và cocktail, rất phong phú.

Nhu cầu ẩm thực với món Việt ngày càng đa dạng và một số khách (trong và ngoài nước) có yêu cầu rất cao trong khâu nguyên liệu, cách nấu nướng, trang trí, bày biện cho đến dụng cụ, khung cảnh và cách phục vụ. Cần lưu ý nâng tầm phục vụ ẩm



thực Việt cho các đối tượng này mà hiện nay được thực hiện khá tốt trong các nhà hàng, khách sạn cao cấp thường do người nước ngoài quản lý. Nói một cách đơn giản, nhu cầu của đối tượng này là thà ít mà tốt.

Đối tượng khách cũng rất đa dạng về địa lý, tôn giáo và nhân khẩu học nên cũng cần phân loại và đáp ứng tốt với từng nhóm khách hàng và phân khúc thị trường cụ thể. Thí dụ: nhóm khách Âu Mỹ (gồm Mỹ, Anh, Úc, Bắc Âu, Trung và Nam Âu, Nga ...), nhóm Bắc Á (Trung Quốc) và Đông Á (Nhật, Hàn, Đài Loan), Đông Nam Á (Singapore, Thái, Mã Lai ...). Về tôn giáo, lưu ý nhu cầu của các nhóm khách ăn chay, khách theo đạo Hồi.

Đặc biệt chú trọng vệ sinh dinh dưỡng, cách bày biện, trang trí; tìm hiểu thực khách là ai để lập thực đơn thích hợp hoặc gia giảm khẩu vị tùy đối tượng

Nước mắm và một số loại mắm nặng mùi là nét độc đáo của món Việt nhưng cần để cho khách làm quen dần, nghĩa là một số khách lần đầu thử món Việt sẽ không chịu được mùi nặng của mắm. Một lưu ý là các loại mắm này phải hợp vệ sinh mới đưa vào bữa ăn.

## 6. Vệ sinh - Dinh dưỡng

Cần chú ý đến khâu vệ sinh, an toàn thực phẩm như nguyên liệu là rau thì phải là rau sạch. Dụng cụ chế biến - nấu nướng, khu tồn trữ nguyên liệu - thành phẩm, khu vực bếp và người làm bếp phải đạt tiêu chuẩn vệ sinh, không có mầm bệnh. Bếp ăn nên từng bước được phô bày cho khách thấy nghệ thuật chế biến và sự gọn gàng, sạch sẽ, vệ sinh trong các khâu bếp.

Món ăn Việt được khen là đi kèm nhiều rau nhưng phải coi chừng vệ sinh của các loại rau. Cần khai thác các nguồn thực phẩm sinh thái, sạch và an toàn theo xu thế của các nước tiên tiến. Trong thực đơn có thể ghi số calori cho từng món; nguồn thực phẩm lấy từ đâu.

Nên lưu ý rượu lậu, rượu thuốc, rượu chế biến theo kiểu gia đình thường không ổn định về chất lượng và ít loại đạt yêu cầu về vệ sinh an toàn thực phẩm; trừ những thứ đã được đăng ký chất lượng nghiêm túc.

## 7. Quốc tế hóa

Để quốc tế hóa ẩm thực Việt cần lưu ý:

- Chuẩn hóa trong khâu dịch vụ và giới thiệu món ăn.
- Xây dựng hình ảnh và một số món ăn mẫu vì đa số khách rất thích thực đơn có hình ảnh, màu sắc.
- Phân tích thành phần dinh dưỡng, calori của các công thức món ăn.
- Tìm cho được loại thức uống đặc trưng Việt Nam có tính cách "quốc hồn, quốc túy" như đề xuất ở trên.
- Xây dựng một số thực đơn mẫu có lý giải trình tự và phối hợp các nguyên liệu, gia vị, nước chấm; sự cân bằng âm dương; sự bổ xung của các tính chất, mùi vị, độ chắc đậm v.v...
- Xây dựng đội ngũ chế biến, phục vụ và quản lý theo tiêu chuẩn quốc tế. Trong đó tiêu chuẩn và quy trình phục vụ nên kết hợp giữa kiểu Âu và Hoa, có cải biên cho phù hợp với ẩm thực Việt Nam.
- Sự hỗ trợ và chương trình quảng bá ẩm thực Việt một cách đồng bộ của các cơ quan chức năng liên quan đến du lịch, ẩm thực; tạo hình ảnh Việt Nam là Bếp thế giới như một số gợi ý.

## 8. Kinh nghiệm Đào tạo

Liên quan đến ẩm thực Việt Nam đối với khách hàng trong nhà hàng - khách sạn, cần lưu ý đến 3 nhóm đối tượng: Bếp Trưởng Bếp, Bar Trưởng Bar, Phục vụ Bàn Trưởng bàn.

Bếp có vai trò chế biến và trình bày món ăn, rất quan trọng nhưng còn cần đến khâu pha chế và làm ra các loại thức uống; khâu này còn khá yếu trong các nhà hàng, khách sạn Việt. Và cuối cùng là bộ phận phục vụ bàn, có nhiệm vụ chính là phục vụ nhu cầu ăn uống của khách. Mỗi bộ phận Bếp, Bar, Bàn cần có người trưởng khâu. Trong thực tế các bộ phận Bếp, Bar thường ít tiếp xúc trực tiếp với khách mà qua trung gian bộ phận phục vụ bàn, qua đó phần giới thiệu món ăn cũng nhờ bộ phận này. Như vậy, cần đào tạo bộ phận bàn trong các khách sạn quốc tế sao cho mỗi nhân viên cũng là nhân viên tiếp thị hình ảnh ẩm thực Việt với bàn bệ thế giới chứ không đơn thuần chỉ là người phục vụ.

Ở các khách sạn tiêu chuẩn quốc tế có người Giám đốc ẩm thực, quản lý 3 khâu và 3 nhóm trên. Trên thực tế, các khách sạn Việt Nam cần có một người bếp trưởng theo các yêu cầu của các phần viết trên và một người quản lý nhà hàng kiêm nhiệm quản lý thức uống và phục vụ. Nghĩa là có hiểu biết về bếp và thực phẩm; cùng bếp trưởng xây dựng thực đơn và chương trình giới thiệu món ăn; lập bảng kê thức uống, xây dựng các công thức tiêu chuẩn ăn và uống để kiểm soát chi phí và chất lượng; tổ chức, đào tạo đội ngũ phục vụ bàn có khả năng phục vụ chuyên nghiệp các loại hình ăn uống. Ngoài ra người quản lý còn cần có trình độ ngoại ngữ để giao tiếp với khách nước ngoài. Kiến thức, kinh nghiệm trong các khâu marketing, kế toán và nhân sự cũng hết sức cần thiết để giúp điều hành một cơ sở kinh doanh ẩm thực vừa phù hợp nhu cầu khách vừa có lãi.

Hiện nay ở Tp. Hồ Chí Minh đã có Hội đầu bếp và Hội 'Bartender và chuyên viên rượu vang'. Cần xây dựng hội dành cho nghề nghiệp vụ bàn hoặc/và hội các nhà quản lý ẩm thực (Food and Beverage Manager Association); tiến đến liên kết với đồng nghiệp ở các thành phố chính của cả nước để thống nhất thành các hiệp hội ngành nghề liên quan đến ẩm thực. Thông qua các hiệp hội này sẽ có nhiều cơ hội nâng cao chất lượng phục vụ và quảng bá ẩm thực Việt Nam.



**Kết luận:** Cần nghiên cứu sâu, đồng bộ hóa các khâu liên quan đến ẩm thực Việt Nam để có thể ứng dụng, triển khai rộng; làm cho ẩm thực Việt được cổ súy cho cả khách trong nước và nước ngoài; mang lại nhiều lợi ích văn hóa, xã hội và kinh tế cho nước nhà.

(Đỗ Minh Triết)

TS Nguyễn Nhã, Hoàng Ngọc Thương & Đỗ Minh Triết

## THAY LỜI KẾT

Bản thân món ăn từ nguyên vật liệu đến cách nấu, cách ăn đều ngon lành và tự nhiên. Ẩm thực Việt Nam có tiềm năng trở thành bếp của thế giới trong thời kỳ loài người đứng trước nguy cơ nhiều tật bệnh do ăn uống, nhất là do phát triển công nghệ làm mất tính tự nhiên của món ăn. Việc nuôi trồng đến chế biến theo dây truyền khép kín hữu cơ (organique) và bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm là việc làm rất cần thiết và thiết thực trong lúc này.

Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam cho ra đời cuốn sách “Bản Sắc Ẩm Thực Việt Nam”, là bước khởi đầu và cũng là bước đi cơ bản vững chắc tiến tới những công trình nghiên cứu kế tiếp sâu hơn như Văn Hóa Phở như “Ẩm thực ngon lành”, “Dinh dưỡng và Dưỡng sinh Việt Nam”, “Món ngon Thăng Long Hà Nội”, “Món ngon Huế”... trong bộ Ẩm thực Việt Nam Toàn Thư với sự đóng góp của nhiều chuyên gia ẩm thực ở Việt Nam, góp phần xây dựng nền thực đạo Việt Nam trong thế kỷ XXI này.

Hai bài hát nói vinh danh Bếp Việt cũng như Vinh Danh ẩm thực Huế thay cho LỜI KẾT:

### VINH DANH BẾP VIỆT

Một thương bếp Việt ngon lành,  
Hai thương vật liệu rành rành lành ghê!  
Ba thương cách nấu khỏi chê,  
Bốn thương ăn cách đê huê âm dương.  
Năm thương rau cá với cơm.  
Sáu thương canh húp chan thường với cơm.  
Bảy thương nước mắm chấm thơm,  
Tám thương gia vị mùi hương đậm đà.  
Chín thương đa dạng chan hoà.  
Mười thương xắt nhỏ đậm đà Việt Nam.  
Thế giới cần đổi cách ăn,  
Làm sao ăn phải vừa lành vừa ngon,  
Rau củ quả cá với cơm  
Thịt thà cũng có song thường ít thôi.  
Chất xơ lại lợi cho người,  
Xào chiên dầu mỡ ai ơi ít dùng.  
Chất béo gây bệnh khôn cùng!  
Bếp Việt nấu luộc ít dùng xào chiên.  
Hoà đồng chất vị tự nhiên,  
Chua cay mặn ngọt triển miên đủ điều.  
Mắm pha nêm nếm tuyệt chiêu,  
Tuy rằng mỗi món phải theo cách làm.  
Hương vị phù hợp người ăn,  
Còn tùy theo chất phải làm tự nhiên.  
Chất nào, vị ấy giữ nguyên.,  
Tôn vinh nguyên chất vị riêng tuyệt trần.  
Chế biến nghệ thuật Việt Nam.  
Tự nhiên tươi sống ta ăn ngon lành.  
Điều cần sao thật vệ sinh,  
An toàn thực phẩm người tin nơi mình,  
Quốc gia thương hiệu vinh danh,  
Bếp cho thế giới ngon lành Việt Nam!

### VINH DANH ẨM THỰC HUẾ

Ru con, con thét cho muối,  
Để mẹ đi chợ mua vôi ăn trâu,  
Mua vôi chợ Quán, chợ Cầu,  
Mua cau Nam Phổ, mua trâu chợ Dinh,  
Cá tôm mua tại chợ Sinh  
Triều Sơn bán nón Mậu Tài bán kim.  
Bánh bèo Tây Thượng quán xinh,  
Bánh canh Nam Phổ ngon lành người ơi,  
Chè bên Cồn Hến tuyệt vời!  
Bún bò Gia Hội ăn thời ngon ghê,  
Bánh khoái Thượng Tứ khỏi chê!  
Bột lọc Gia Hội ăn mê mẩn người!  
Nem tré An Cựu tuyệt vời,  
Bánh Ứt thịt nướng chào mời Kim Long.  
Ai ơi cơm hến đồ Cồn,  
Ăn cơm Âm phủ thỏa lòng ước mơ  
Tôm chua, sò huyết Lăng Cô.  
Nem công, thấu thổ, nham bò cơm vua,  
Trứng gà lộn luộc, chiên cua,  
Hon hôn, nướng sê xưa vua hay dùng.  
Huế ơi, Huế đẹp lạ lùng!  
Đẹp người, đẹp cảnh đẹp cùng món ngon!  
Ca trù ẩm thực hát thơ  
Tôn vinh ẩm thực Huế giờ lên ngôi,  
Món ngon tinh tế tuyệt vời!  
Quốc gia thương hiệu bếp thời nổi danh  
**Hãn nguyên Nguyễn Nhã**



# PHẦN PHỤ LỤC

## DANH SÁCH NHÀ HÀNG, QUÁN ĂN VIỆT NAM

### ĐỀ NGHỊ BÌNH CHỌN GIỚI THIỆU VỚI KHÁCH DU LỊCH

#### TP. HỒ CHÍ MINH

##### QUẬN 1

1. CTY CP BÚN CÁ MIỀN TÂY  
Địa chỉ: 51 LÊ THỊ HỒNG GẮM, P.NTB, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39141599
2. CTY CP CHÂU NGỌC VIỆT  
Địa chỉ: 1-5 LÊ DUẨN (PETROVIETNAM TOWER LẦU 1), P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39106902
3. CTY CP CHÚC ANH  
Địa chỉ: 27 LẦU 1 NGÔ ĐỨC KẾ, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38231963
4. CTY CP NHÀ HÀNG NAM PHÁT  
Địa chỉ: 21 NGUYỄN TRUNG NGẠN (MISS AODAI BLDG LẦU RF), P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39106488
5. CTY CP TM NHÀ HÀNG NAM AN  
Địa chỉ: 60 SƯƠNG NGUYỆT ÁNH, P.BT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39255046
6. CTY LD NHÀ HÀNG SÀI GÒN  
Địa chỉ: 393B TRẦN HƯNG ĐẠO, P.CK, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39202016
7. CTY TNHH CHÀO BUỔI SÁNG VIỆT NAM  
Địa chỉ: 197 ĐỀ THÁM, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38371894
8. CTY TNHH DV THỨC ĂN NGUYÊN TỐ  
Địa chỉ: 283/31 PHẠM NGŨ LÃO, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39207754
9. NHÀ HÀNG TÂN NAM  
44 Nguyễn Huệ, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08)38248514
10. NHÀ HÀNG BẠCH DƯƠNG  
76 Sương Nguyệt Ánh, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08) 39252616 (08)39256095
11. NHÀ HÀNG TIME  
47 Nguyễn Huệ, P. Bến Nghé, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08) 38218051
12. TÒA NHÀ YẾN TIỆC & HỘI NGHỊ VÀNG SON  
63 Mạc Đĩnh Chi, Phường Đa Cao, Quận I, Tp. HCM  
Tel: (08) 3825 6048 Fax: (08) 3825 6047  
Web: [www.vangson.com](http://www.vangson.com)  
Email: [us@vangson.com](mailto:us@vangson.com)
13. CTY TNHH DV DL MỸ CẢNH  
Địa chỉ: CẦU TÀU 3 BẾN BẠCH ĐẰNG TÔN ĐỨC THẮNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38223299
14. CTY TNHH HỒ PHA LÊ  
Địa chỉ: 45 ĐÌNH CÔNG TRÁNG, P.TĐ, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38208983
15. CTY TNHH MTV NHÀ HÀNG VƯỜN BẠCH DƯƠNG  
Địa chỉ: 32 LÊ VĂN HỮU, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38248080
16. CTY TNHH NHÀ HÀNG ÁNH HUỖNH  
Địa chỉ: 8A LÊ THÁNH TÔN, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38221300
17. CTY TNHH NHÀ HÀNG CUỐN  
Địa chỉ: 62 HAI BÀ TRƯNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38222166
18. CTY TNHH NHÀ HÀNG ĐẠI LÊ VŨ  
Địa chỉ: 50 MẠC ĐĨNH CHI, P.ĐK, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38273657
19. CTY TNHH NGUYỄN BẢO KHÁNH  
Địa chỉ: 96 TRỆT HỒ TÙNG MẬU, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38217288
20. CTY TNHH NHÀ HÀNG LAN HỒ ĐIỆP  
Địa chỉ: 9 LÊ THÁNH TÔN, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38246702
21. CTY TNHH TÀU NHÀ HÀNG 168  
Địa chỉ: CẢNG BẠCH ĐẰNG TÔN ĐỨC THẮNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38231475
22. CTY TNHH TM KIM HÀ 186  
Địa chỉ: 176-178 KÝ CON, P.NTB, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39146314
23. DNTN DÌN KÝ  
Địa chỉ: 48-50 LÊ THỊ HỒNG GẮM, P.NTB, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)3829411
24. NHÀ HÀNG BÁCH VIỆT  
Địa chỉ: 90 MẠC ĐĨNH CHI, P.ĐK, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38275375
25. NHÀ HÀNG BAR BLUE MOON  
Địa chỉ: 27 TRẦN NHẬT DUẬT, P.TĐ, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38484942



26. NHÀ HÀNG BUFFET CYCLO CAFE  
Địa chỉ: 1 ĐỒNG KHỔ, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: 38295517
27. NHÀ HÀNG CÁ VÀNG  
Địa chỉ: 73 MẠC THỊ BƯỞI, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38225229
28. NHÀ HÀNG CATHAY KIM CƯƠNG  
Địa chỉ: 19 BÙI THỊ XUÂN, P.BT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38334411
29. NHÀ HÀNG CHỊ NGHĨA  
Địa chỉ: 53 THỦ KHOA HUÂN, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38235563
30. NHÀ HÀNG CUNG ĐÌNH  
Địa chỉ: 148 PASTEUR, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38292185
31. NHÀ HÀNG ĐÊM SÀI GÒN  
Địa chỉ: 26 NGUYỄN THỊ NGHĨA, P.BT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38322798
32. NHÀ HÀNG DI BỬU  
Địa chỉ: 1 LÊ THÁNH TÔN, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38230368
33. NHÀ HÀNG ĐOÀN VIÊN  
Địa chỉ: 6 HUYỀN TRẦN CÔNG CHÚA, P.8, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39330004
34. NHÀ HÀNG GIÓ NỘI  
Địa chỉ: 265 PHẠM NGŨ LÃO, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38364556
35. NHÀ HÀNG HOA HỒNG (EVEROSE)  
Địa chỉ: 11-13 TÔN ĐỨC THẮNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39103940
36. NHÀ HÀNG HOA VIÊN  
Địa chỉ: 28BIS MẠC ĐĨNH CHI, P.ĐK, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38258605
37. NHÀ HÀNG HOA VIÊN  
Địa chỉ: 5 TÔN ĐỨC THẮNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38294540
38. NHÀ HÀNG HOÀNG YẾN  
Địa chỉ: 148 HAI BÀ TRÚNG, P.ĐK, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38234564
39. NHÀ HÀNG HỒNG KÝ  
Địa chỉ: 11B THÁI VĂN LUNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38294575
40. NHÀ HÀNG HƯỚNG DƯƠNG  
Địa chỉ: 116 TRẦN ĐÌNH XU, P.NCT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38861322
41. NHÀ HÀNG HƯỚNG XỬA  
Địa chỉ: 43 LÝ TỰ TRỌNG, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38241167
42. NHÀ HÀNG KINH BẮC  
Địa chỉ: 30 ĐỒNG KHỔ, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38291364
43. NHÀ HÀNG LA TABLE DE SÀI GÒN  
Địa chỉ: 185/26 PHẠM NGŨ LÃO, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: 38360678
44. NHÀ HÀNG LỜI CHÀO XANH  
Địa chỉ: 22 NGÔ VĂN NĂM, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38291483
45. NHÀ HÀNG MANDARIN  
Địa chỉ: 11A NGÔ VĂN NĂM, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38229783
46. NHÀ HÀNG MAXIM'S  
Địa chỉ: 13-15-17 ĐỒNG KHỔ, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38296676
47. NHÀ HÀNG MAY MẮN  
Địa chỉ: 224 ĐỀ THÁM, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38367277
48. NHÀ HÀNG LONG PHI  
Địa chỉ: 325-327 PHẠM NGŨ LÃO, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39203805
49. NHÀ HÀNG MIMOSA  
Địa chỉ: 88 BÙI VIỆN, P.PNL, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38360160
50. NHÀ HÀNG MISS SÀI GÒN  
Địa chỉ: 86BIS LÊ THÁNH TÔN, P.BT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38238174
51. NHÀ HÀNG SÔNG MÂY  
Địa chỉ: 106D NGUYỄN VĂN CỪ, P.NCT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39200643
52. NHÀ HÀNG LOTUS  
Địa chỉ: 369B NGUYỄN TRÃI, P.NCT, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)39200285, (08)39201862
53. KHÁCH SẠN MAJESTIC  
ĐC: 01 Đồng Khởi, Quận I, Tp. HCM  
Tel: (08)3829 5517  
Fax: (08)3829 5510  
Email: [majestic@majesticsaigon.cm.vn](mailto:majestic@majesticsaigon.cm.vn)  
Web: [majesticsaigon.com.vn](http://majesticsaigon.com.vn)
50. NHÀ HÀNG KINH BẮC  
30 Đồng Khởi, P. Bến Nghé, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08) 38291364/ 62100261
51. BUFFET NAM AN  
60 Sương Nguyệt Ánh, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08) 39255046
52. NHÀ HÀNG RƠM VÀNG  
53 Ngô Thời Nhiệm, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08)39305798 (08)39307324
53. NHÀ HÀNG CỔ NGŨ  
222 Pasteur, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08) 38275702
54. NHÀ HÀNG RIVERVIEW  
RF Tòa nhà Miss Aodài - 21 Nguyễn Trung Ngạn, P. Bến Nghé, Q. 1, TP. Hồ Chí Minh.  
Tel: (08)39106488 (08)39102243
55. NHÀ HÀNG THANH NIÊN  
Địa chỉ: 11 NGUYỄN VĂN CHIÊM, P.BN, Q.1, TP. HCM  
Điện thoại: (08)38225909



**56. NHÀ HÀNG THIÊN NAM**

Địa chỉ: 53 NAM KỶ KHỞI NGHĨA, P.NTB, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: (08)38223634

**57. NHÀ HÀNG VÂN CẢNH - Á ĐÔNG**

Địa chỉ: 184 CALMETTE, P.NTB, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: (08)38294963

**58. NHÀ HÀNG HẢI SẢN CHU AN**

27 Nguyễn Đình Chiểu, P. Đa Kao, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)38237373

**59. QUÁN ĂN NGON**

Địa chỉ: 138 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.BN, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: (08) 3825 7179

**60. NHÀ HÀNG CƠM TẮM HỒ GIA**

Hẻm 28 Tôn Thất Tùng, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39257991

**61. QUÁN NEM**

15E Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP. HCM

Tel: (08) 32991478

**62. NHÀ HÀNG LION**

11C Quảng Trường Lam Sơn, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08) 38238514 38275944

**63. NHÀ HÀNG WRAP & ROLL**

97B Nguyễn Trãi, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08) 39253639

**64. CƠM GÀ BÀ LUẬN TAM KỶ - Ăn một lần nhớ mãi**

30 Hồ Tùng Mậu, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08) 39147567/ 39147502

**65. NHÀ HÀNG SÀI GÒN BÔNG SEN**

11-13 Công trường Lam Sơn, Q.1, Tp. Hồ Chí Minh

Tel: (08) 38238514

**66. NHÀ HÀNG PHÚ XUÂN**

128 Điện Tiên Hoàng, P. Đakao, Q. 1, TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 08.38200329

**QUẬN 3****1. NHÀ HÀNG HOA TULIP 1**

Địa chỉ: 92 CÁCH MẠNG THÁNG 8, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39308612

**NHÀ HÀNG ĐÔNG PHỐ**

57 Hồ Xuân Hương, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39307665

**NHÀ HÀNG CROWN**

50/48A Võ Văn Tần, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39300909/ 39302346

**NHÀ HÀNG HOA HỒNG**

Địa chỉ: 195 NAM KỶ KHỞI NGHĨA, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39326760

**NHÀ HÀNG CÁNH BUỒM**

Địa chỉ: Số 8 Lê Ngô Cát, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)3930 8412

**NHÀ HÀNG DÁNG XƯA**

Địa chỉ: 14 LÊ QUÍ ĐÔN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39303153

**2. NHÀ HÀNG ĐẤT PHƯƠNG NAM**

Địa chỉ: 82 HUỖNH TỊNH CỬA, P.8, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38203968

**3. NHÀ HÀNG DZOẢN CẨM VÂN**

Địa chỉ: 34 NGUYỄN THỊ DIỆU, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39306120

**4. NHÀ HÀNG LÁ SEN**

Đc: 30 BÀ HUYỆN THANH QUAN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39306682

**5. NHÀ HÀNG KIM**

Địa chỉ: 11B LÊ QUÍ ĐÔN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39308182

**6. NHÀ HÀNG HƯƠNG VIỆT**

Địa chỉ: 45A KỶ ĐỒNG, P.9, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39316221

**7. NHÀ HÀNG KIM NGƯ**

Địa chỉ: 151B HAI BÀ TRÚNG, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38294140

**8. NHÀ HÀNG INDOCHINA**

Địa chỉ: 32 PHẠM NGỌC THẠCH, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38239256

**9. NHÀ HÀNG HƯƠNG VIỆT**

Địa chỉ: 27 LÊ QUÍ ĐÔN, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39307873

**10. NHÀ HÀNG HƯƠNG ĐỒNG**

Địa chỉ: 236 PASTEUR, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38204701

**11. NHÀ HÀNG NAM PHỐ**

Địa chỉ: 213 NAM KỶ KHỞI NGHĨA, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39327764

**12. QUÁN ĂN BA MIỀN CÂY TRE**

Địa chỉ: 37 LÊ QUÍ ĐÔN, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39326013

**13. NHÀ HÀNG THOÁNG SÀI GÒN**

Địa chỉ: 123 BÀ HUYỆN THANH QUAN, P.9, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38439276

**14. NHÀ HÀNG SÂN VƯỜN HỘI NGỘ**

Địa chỉ: 14 LÊ NGÔ CÁT, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39300436

**15. QUÁN TA**

31 Nguyễn Thị Diệu, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39307079

**16. QUÁN LẤU SOA SOA**

64 Phạm Ngọc Thạch, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)38231723

**NHÀ HÀNG SƠN THỦY**

Đc: 159 Võ Văn Tần (gần CMT8), Phường 6, Quận 3, Tp. HCM

**17. NHÀ HÀNG SÂN VƯỜN SƠN HÀ (SH GARDEN)**

Địa chỉ: 147A HAI BÀ TRÚNG, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38223566

**18. NHÀ HÀNG PHỐ CỔ**

Địa chỉ: 211 TER ĐIỆN BIÊN PHỦ, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38299625



**19. NHÀ HÀNG NHƯ Ý**

Địa chỉ: 112 TRẦN QUỐC THẢO, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39310594

**20. NHÀ HÀNG SÀI GÒN 3**

Địa chỉ: 157 VÕ VĂN TÂN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39330992

**21. NHÀ HÀNG SÀI GÒN XƯA**

Địa chỉ: 49 PHẠM NGỌC THẠCH, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38297253

**39. CTY TNHH MTV NHÀ HÀNG BA MIỀN**

Địa chỉ: 120/3 TRẦN QUỐC THẢO, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)35261986

**40. CHANCERY SAIGON ALL SUITE HOTEL**

Địa chỉ: 196 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39304088

**41. CTY CP NGỌC SƯƠNG**

Địa chỉ: 14-16 LÊ QUÍ ĐÔN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39306806

**42. CTY TNHH TMDV NGỌC SƯƠNG MARINA**

Địa chỉ: 19C LÊ QUÍ ĐÔN, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39304209

**43. NHÀ HÀNG CHẢ CÁ LÃ VỌNG**

Địa chỉ: 3 HỒ XUÂN HƯƠNG, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39305674

**44. NHÀ HÀNG CỔ NGƯ**

Địa chỉ: 222 PASTEUR, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38275702

**45. DNTN NHÀ HÀNG NHẠC VIỆT**

Địa chỉ: 383 VÕ VĂN TÂN, P.5, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38356833

**46. QUÁN TRE**

Địa chỉ: 96 CAO THẮNG, P.4, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38334073

**47. CƠM NIÊU SÀI GÒN**

6C Tú Xương, P.7 Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39302888

**48. NHÀ HÀNG ĐẠI DƯƠNG**

14 Cao Thắng, p.5, Q.3 \* Tel: (08)38341583

**NHÀ HÀNG PHÚC DUYÊN**

Địa chỉ: 19 Võ Văn Tân, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39306250

Fax: (08)39303223

**QUẬN 10****66. VƯỜN ẨM THỰC ĐÔNG HỒ**

Địa chỉ: 12-14-16 ĐƯỜNG 3 THÁNG 2, P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38655323

**67. VƯỜN SÀI GÒN - NHÀ HÀNG**

Địa chỉ: 781/D1 LÊ HỒNG PHONG (nd), P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38633266

**68. NHÀ HÀNG SAO BIỂN**

Địa chỉ: 16A LÊ HỒNG PHONG (nd), P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38623896

**69. NHÀ HÀNG KỶ HÒA 1**

Địa chỉ: 16A LÊ HỒNG PHONG, P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38651019

**NHÀ HÀNG ĐẤT SÉT**

Địa chỉ: 16A LÊ HỒNG PHONG, P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38632728

**QUẬN 11****1. NHÀ HÀNG ĐẦM SEN WATER PARK**

Địa chỉ: 3 HÒA BÌNH, P.3, Q.11, TP. HCM

Điện thoại: (08)38846216

**2. NHÀ HÀNG THỦY TẠ ĐẦM SEN**

Địa chỉ: 3 HÒA BÌNH, P.3, Q.11, TP. HCM

Điện thoại: (08)39612082

**3. NHÀ HÀNG TÂN LẠC VIÊN**

Địa chỉ: 1195-1199 3 THÁNG 2, P.6, Q.11, TP. HCM

Điện thoại: (08)38550977

**QUẬN 12****1. NHÀ HÀNG Á ĐÔNG**

Địa chỉ: B347 CHỢ CẦU P.ĐÔNG HƯNG THUẬN, Q.12, TP. HCM

Điện thoại: (08)37151884

**QUẬN 2****1. CTY TNHH LÀNG THẢO ĐIỀN**

Địa chỉ: 195 NGUYỄN VĂN HƯỞNG, P. THẢO ĐIỀN, Q.2, TP. HCM

Điện thoại: (08)37446450

**2. LÀNG ẨM THỰC LẠC PHỐ**

24B Nguyễn Thị Định, P. An Phú, Q.2, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)37471079

**QUẬN 4****1. QUÁN ĐỒNG QUÊ**

Địa chỉ: 145-147 VĨNH HỘI, P.4, Q.4, TP. HCM

Điện thoại: (08)39401688

**QUẬN 5****1. DNTN HƯƠNG THỦY TIÊN**

Địa chỉ: 243 NGUYỄN VĂN CỬ, P.4, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: 38399244

**2. NHÀ HÀNG CÁT TƯỜNG**

Địa chỉ: 105 TRẦN HƯNG ĐẠO B, P.6, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: (08)38537869

**3. NHÀ HÀNG Á ĐÔNG**

Địa chỉ: 301-303 HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG, P.13, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: (08)38557737

**4. NHÀ HÀNG THANH TRÀ**

Địa chỉ: 12 NGUYỄN TRÃI, P.3, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: (08)39239012

**5. NHÀ HÀNG THUẬN KIỀU**

Địa chỉ: 190 HỒNG BÀNG (THUANKIEU PLAZA KHU S LẦU 1), P.12, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: (08)39552577



#### 6. CTY CP NHÀ HÀNG NGỌC LAN ĐÌNH

Địa chỉ: 466 TRẦN HƯNG ĐẠO B, P.14, Q.5, TP. HCM

Điện thoại: (08)38552227

#### 7. Nhà Hàng Nhà Xưa

53 Nguyễn Trãi, P.2, Q.5, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)39232587- 39239358

#### QUẬN 7

##### 1. CTY TNHH DV NHÀ HÀNG HƯƠNG PHỐ 3

Địa chỉ: 231 NGUYỄN THỊ THẬP, P.TÂN PHÚ, Q.7, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (08)37751785

##### 2. CTY TNHH TMDV NHÀ BÈ XƯA

Địa chỉ: 30/2B KP1 HUỖNH TẤN PHÁT, P.BÌNH THUẬN, Q.7, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (08)37732566

##### 3. CTY TNHH MTV TM NHÀ HÀNG NĂM SAO

Địa chỉ: 411 HUỖNH TẤN PHÁT, P.TÂN THUẬN ĐÔNG, Q.7, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (083)38723326

##### 4. NHÀ HÀNG NĂM SAO

Địa chỉ: 38 KP4 LÂM VĂN BÈN, P.TÂN KIẾNG, Q.7, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (08)38721780

##### 5. NHÀ HÀNG HOA CAU

Địa chỉ: 122 HUỖNH TẤN PHÁT, P.TÂN THUẬN TÂY, Q.7, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (08)38723019

#### QUẬN 9

##### 1.LÀNG NƯỚNG THỦ ĐỨC

Địa chỉ: 191/2 LÊ VĂN VIỆT, P.HIỆP PHÚ, Q.9, TP. HCM

Điện thoại: (08)37306058

##### 2. NHÀ HÀNG SUỐI TIỀN

Địa chỉ: XL HÀ NỘI, P.TÂN PHÚ, Q.9, TP. HCM

Điện thoại: (08)62809035

##### 3. NHÀ HÀNG SÂN VƯỜN PHÚ HỮU

Địa chỉ: 827B NGUYỄN DUY TRINH, P.PHÚ HỮU, Q.9, TP. HCM

HCM

Điện thoại: (08)37317157

#### Q. BÌNH THẠNH

##### 1. NHÀ HÀNG TRẦU CAU

Địa chỉ: 298 NGUYỄN VĂN ĐẬU, P.11, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38060139

##### 2. DNTN NHÀ HÀNG HƯƠNG CAU

Địa chỉ: 437 LÊ QUANG ĐỊNH, P.5, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38431349

##### 3. DNTN DV TRUNG THÀNH

Địa chỉ: 20A PHAN ĐĂNG LỮU, P.6, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38430173

##### 4. NHÀ HÀNG CỘI NGUỒN

Địa chỉ: 7 NƠ TRANG LONG, P.7, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)35107076

##### 5. NHÀ HÀNG TRẦU CAU

Địa chỉ: 298 NGUYỄN VĂN ĐẬU, P.11, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38060139

##### 6.DNTN NHÀ HÀNG HƯƠNG CAU

Địa chỉ: 437 LÊ QUANG ĐỊNH, P.5, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38431349

##### 7. DNTN DV TRUNG THÀNH

Địa chỉ: 20A PHAN ĐĂNG LỮU, P.6, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)38430173

##### 8. NHÀ HÀNG CỘI NGUỒN

Địa chỉ: 7 NƠ TRANG LONG, P.7, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)35107076

##### 9. KHU DU LỊCH BÌNH QUỚI 1

Địa chỉ: 1147 Bình Quới, P.28, Q.BT, TP.HCM

Điện thoại (08)35565891

##### 10. KHU DU LỊCH BÌNH QUỚI 2

Địa chỉ: Cuối đường Bình Quới, P.28, Q.BT, TP.HCM

Điện thoại (08)35566020.

##### 11. KHU DU LỊCH TÂN CẢNG

Địa chỉ: A100 Ung Văn Khiêm, P.25, Q.BT, TP.HCM

Điện thoại (08)38991120

##### 12. KHU DU LỊCH VĂN THÁNH

Địa chỉ: 48/10 Điện Biên Phủ, P.22, Q.BT, TP.HCM

Điện thoại (08)35123025-.35123026-.35123027

( Làng Du Lịch Bình Quới còn có Tàu Nhà Hàng Sài Gòn ,

Cổng Số 3, Bến Bạch Đằng, cuối đường Nguyễn Huệ, Q.1

TPHCM.

ĐT : (08)38230393.

Website :binhquoiresort.com.vn

#### Q. PHÚ NHUẬN

##### 1. NHÀ HÀNG HOA VIÊN BÍCH CẦU

Địa chỉ: 174 THÍCH QUẢNG ĐỨC, P.4, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: (08)38441171

##### 2.NHÀ HÀNG TAO NGỘ

Địa chỉ: 30 HỒ BIỂU CHÁNH, P.11, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: (08)38447550

##### 3.NHÀ HÀNG LÁ THƠM

Địa chỉ: 778/45 Nguyễn Kiệm, P.4, Q. Phú Nhuận,

TP.HCM

Điện thoại: (08)38445500

#### Q. TÂN PHÚ

##### 1. VƯỜN THIÊN THAI

Địa chỉ: 669-701-723 Trường Chinh, P.Tây Thạnh, Q.Tân

Phú, TP. HCM

Điện thoại: (08)3849 7087

##### 2. Nhà hàng Viễn Tây

53 Bis Nguyễn Sơn, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú, TP. HCM

Tel: (08)39736356

#### H. HÓC MÔN

##### 1. QUÁN ĂN HƯƠNG CAU

ĐC: 3/27b Tổ 2 Kp2 Q122, Tt.hóc Môn, H.hm, TP.HCM

Điện thoại: (08)38910474



## 2 QUÁN ĂN HẢI NAM SƠN

Địa chỉ: 39/6 QL22, ẤP TRUNG CHÁNH 2, X.TRUNG CHÁNH, H.HM, TP. HCM

Điện thoại: (08)37182717

## 3. NHÀ HÀNG HOÀNG GIA

Địa chỉ: 53/5 PHAN VĂN HỚN, ẤP 4, X.XUÂN THỚI THƯỢNG, H.HM, TP. HCM

Điện thoại: (08)22484894

## 3 NHÀ HÀNG HOA VIÊN ĐIỆN ẢNH 2

Địa chỉ: 96/5 ẤP TÂY LÂN, X.BÀ ĐIỂM, H.HM, TP. HCM

Điện thoại: (08)37128272

## CÁC NHÀ HÀNG CHUYÊN MÓN HUẾ

### 1. QUÁN NGỰ BÌNH

Địa chỉ: 82 CX NGUYỄN VĂN TRỖI P.17, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: (08)38447230

### 2. QUÁN NGỰ VIÊN

Địa chỉ: 40 KỶ ĐỒNG, P.9, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38437670

### 3. QUÁN HỶ

Địa chỉ: 19 TÚ XƯƠNG, P.7, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39320601

### 4. QUÁN ĐO ĐO

Địa chỉ: 10/14 LƯƠNG HỮU KHÁNH, P.PNL, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: 39254159

### 5. QUÁN HUẾ GIA VIÊN

Địa chỉ: 6C TRẦN QUANG DIỆU, P.13, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39316002

### 6. NHÀ HÀNG LÁ THƠM (Đặc sản Cá - Huế, Sài Gòn)

Địa chỉ: 778/45-47 NGUYỄN KIÊM, P.4, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: 38445500

### 7. NHÀ HÀNG HUẾ

Địa chỉ: 7/1 KỶ ĐỒNG, P.9, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39317934

### 8. LODGE BỤI

39/2 Phạm Ngọc Thạch, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

Tel: (08)38241963/ 37271400

### QUÁN ĂN HUẾ KIM LONG

Địa chỉ: 80/68 TRẦN QUANG DIỆU, P.14, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38436498

### 9. QUÁN ĂN GIA HỘI

Địa chỉ: 14A ĐƯỜNG 2 CX LỮ GIA, P.15, Q.11, TP. HCM

Điện thoại: (08)38662827

### 10. NHÀ HÀNG PHÚ XUÂN

Địa chỉ: 128 ĐÌNH TIÊN HOÀNG, P.ĐK, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: (08)38200329

### 11. QUÁN ĂN NAM GIAO

Địa chỉ: 662/19 SỰ VẠN HẠNH, P.12, Q.10, TP. HCM

Điện thoại: (08)38621203

### 12. QUÁN TIB

Địa chỉ: 187 HAI BÀ TRÚNG, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)338297242

## 13. QUÁN RẤT HUẾ

Địa chỉ: 4E LÊ LỢI, P.BN, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: (08)38275732

## 14. QUÁN RUỐC

Địa chỉ: 38/6P NGUYỄN VĂN TRỖI, P.15, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: (08)38442122

## CÁC NHÀ HÀNG ĐẶC SẢN

### 1. QUÁN QUÀ SÁNG BẮC

Địa chỉ: 107K TRƯƠNG ĐỊNH, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39300065

### 2. QUÁN PHỐ QUEN

Địa chỉ: 336 LÊ VĂN SỸ, P.14, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39316918

### 3. NHÀ HÀNG CHẢ CÁ LÃ VỌNG

Địa chỉ: 3 HỒ XUÂN HƯƠNG, P.6, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39305674

### 4. LÀNG CÁ SẤU SÀI GÒN

Địa chỉ: 152/2 KP1 HÀ HUY GIÁP, P.THẠNH LỘC, Q.12, TP. HCM

Điện thoại: (08)37161441

### 5. QUÁN BÁNH KHỌT CÔ BA VŨNG TÀU

Địa chỉ: 59B CAO THẮNG, P.3, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38323312

### 6. QUÁN ĂN MIỀN TRUNG FAIFÔ PHỐ HOÀI

Địa chỉ: 77/13A HUỖNH TỊNH CỬA, P.8, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)38201935

### 1. QUÁN GÀ ĐI BỘ

Địa chỉ: 127 TRẦN HUY LIỆU, P.8, Q.PN, TP. HCM

Điện thoại: (08)38444756

### 7. QUÁN GÀ TA VƯỜN LÀI

Địa chỉ: 198 KHÁNH HỘI, P.6, Q.4, TP. HCM

Điện thoại: (08)39409850

### 8. LÀNG NƯỚNG DỪA HẦU

Địa chỉ: 123C NGUYỄN HỮU CẢNH, P.22, Q.BT, TP. HCM

Điện thoại: (08)35125348

### 9. LÀNG NƯỚNG GA VIỆT

Địa chỉ: 131 NGUYỄN PHÚC NGUYỄN, P.10, Q.3, TP. HCM

Điện thoại: (08)39131717

### 10. LÀNG NƯỚNG HƯƠNG QUÊ 1

Địa chỉ: 133-135 LŨY BÁN BÍCH, P.TÂN THỚI HÒA, Q.TP, TP. HCM

Điện thoại: (083)39611376

### 11. LÀNG NƯỚNG KIM ANH

Địa chỉ: 72 PHAN HUY ÍCH, P.15, Q.TB, TP. HCM

Điện thoại: (08)38153163

### 12. LÀNG NƯỚNG MINH CHÍ

Địa chỉ: 1436C PHẠM THẾ HIỂN, P.5, Q.8, TP. HCM

Điện thoại: (08)39815551

### 13. LÀNG NƯỚNG NAM BỘ

Địa chỉ: 25 KINH DƯƠNG VƯƠNG, P.AN LẠC, Q.BTÂN, TP. HCM

Điện thoại: (08)37520311



## CÁC TỈNH MIỀN TÂY NAM BỘ

### LONG AN

#### NHÀ HÀNG BÔNG SEN

Địa chỉ: 7 Võ Công Tôn, Tx. Tân An, Long An

Điện thoại: (072) 3821322

#### NHÀ HÀNG PHƯƠNG TUYẾN

Địa chỉ: 8 Võ Công Tôn, Tx. Tân An, Long An

Điện thoại: (072)3826634

### TIỀN GIANG

#### NHÀ HÀNG BÁCH TÙNG VIÊN

Địa chỉ: 171B Anh Giác, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3888 989 \* Fax: (073)3883388

#### NHÀ HÀNG CỬU LONG

Địa chỉ: 23 đường 30/4, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3870 779

#### NHÀ HÀNG HỒNG PHÚC

Địa chỉ: 246/8 Ấp Bắc, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3876 260 \* Fax: (073)3874 532

#### NHÀ HÀNG NGỌC GIA TRANG

Địa chỉ: 196A Ấp Bắc, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3872 742 \* Fax: (073)3878457

#### NHÀ HÀNG SÔNG TIỀN

Địa chỉ: 1 Lãnh Bình Can, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3874 567

#### NHÀ HÀNG TRUNG LƯƠNG

Địa chỉ: Quốc lộ 1, Tp. Mỹ Tho, Tiền Giang

Điện thoại: (073)3855 441

Fax: (073)3856 323

### VĨNH LONG

#### NHÀ HÀNG CHÍ THANH

Địa chỉ: 64 Lê Thái Tổ, Tx. Vĩnh Long,

Điện thoại: (070)3823 457

#### NHÀ HÀNG LAN CHI

Địa chỉ: 100/1 đường 2/9, Tx. Vĩnh Long,

Điện thoại: (070)3822 307

#### NHÀ HÀNG LAN QUẾ

Địa chỉ: 2 đường 2 Tháng 9, Vĩnh Long

Điện thoại: (070)3823 262

#### NHÀ HÀNG PHƯƠNG THỦY

Địa chỉ: 1 đường 1/5, Tx. Vĩnh Long,

Điện thoại: (070)3824 786

#### NHÀ HÀNG SÁU LŨNG

Địa chỉ: 13/2 Hưng Đạo Vương, Tx. Vĩnh Long, Vĩnh Long

Điện thoại: (070)3823 865

Địa chỉ: 13/2 Hưng Đạo Vương, Tx. Vĩnh Long, Vĩnh Long

Điện thoại: (070)3823 865

### CẦN THƠ

Nhà hàng Sao Hóm

Khu E, Nhà Lồng cổ, Bến Ninh Kiều, TP. Cần Thơ, Cần Thơ

Điện thoại: (071) 381561

### NHÀ HÀNG CẦN THƠ

Địa chỉ: Bến Ninh Kiều, Tp Cần Thơ

Điện thoại: (071)810 841

### NHÀ HÀNG HOA SỨ

Địa chỉ: Cái Khế, Cần Thơ

Điện thoại: (071)3820 717

### NHÀ HÀNG NAM BỘ

Địa chỉ: 50 Hai Bà Trưng, Tp Cần Thơ

Điện thoại: (071)3823 908

### NHÀ HÀNG NINH KIỀU

Địa chỉ: 2 Hai Bà Trưng, khu Ninh Kiều, Tp. Cần Thơ

Điện thoại: (071)3821 171

### NHÀ HÀNG SÔNG QUÊ

Địa chỉ: 118/9/53B Trần Phú, Tp Cần Thơ

Điện thoại: (071)3811 136

### NHÀ HÀNG VĨNH KÝ

Địa chỉ: 2 Nguyễn Thị Minh Khai, Tp Cần Thơ

Điện thoại: (071)3825345

### NHÀ HÀNG VICTORIA

Địa chỉ: Phường Cái Khế, Tp Cần Thơ

Điện thoại: (071)3821 852

### NHÀ HÀNG CẦN THƠ

Địa chỉ: Bến Ninh Kiều, Cần Thơ

Điện thoại: (071)3810 841

### NHÀ HÀNG NAM BỘ

Địa chỉ: 50 Hai Bà Trưng, Cần Thơ

Điện thoại: (071)3823908

### NHÀ HÀNG VICTORIA

Địa chỉ: P. Cái Khế, Cần Thơ

Điện thoại: (071)3821852

### NHÀ HÀNG RAINBOW

Địa chỉ: 54 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, Cần Thơ

Điện thoại: (071)3820 061

### TRÀ VINH.

#### NHÀ HÀNG HƯƠNG QUẾ

Địa chỉ: 16 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, Tx. Trà Vinh.

Điện thoại: (074)3855 088

#### NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN NGUYỄN THÁI

Địa chỉ: 80A Lê Lợi, Trà Vinh

Điện thoại: (074)3852145

#### NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN CỬU LONG

Địa chỉ: 999 Nguyễn Thị Minh Khai, Trà Vinh

Điện thoại: (074)3862 615

Fax: (074)3866 027

#### NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN THANH THỦY

Địa chỉ: 35A Quốc Lộ 53, Trà Vinh

Điện thoại: (074)3842 149

#### NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN THANH BÌNH

Địa chỉ: 1 Lê Thánh Tôn, Trà Vinh

Điện thoại: (074)3864 906

Nhà hàng khách sạn thanh trà

Địa chỉ: 1 Phạm Thái Buông, Trà Vinh

Điện thoại: (074)3853 621 \* Fax: (074)853 769



**BÌNH THỦY QUÁN**

93 Cách Mạng Tháng 8, Q. Bình Thủy, TP. Cần Thơ.

Tel: (071) 3889889/ 3889089

**BÌNH DÂN QUÁN**

100 Nguyễn Thái Học, P. Tân An, Q. Ninh Kiều, Cần Thơ.

Tel: (071)3814735

**NHÀ HÀNG SAO HỒM**

Nhà Lồng cổ, Bến Ninh Kiều, TP.CầnThơ

Tel: (071)3815616

**KIÊN GIANG****NHÀ HÀNG HƯƠNG BIỂN**

Địa chỉ: 44 Tô Châu, Tx. Hà Tiên, Kiên Giang

Điện thoại: (077)385 2072

Fax: (077)3851535

**NHÀ HÀNG HƯNG PHÁT**

Địa chỉ: 357 Lâm Quang Kỳ, Tp. Rạch Giá, Kiên Giang

Điện thoại: (077)381 2319

**NHÀ HÀNG HẢI ÂU**

Địa chỉ: 2 Nguyễn Trung Trực, Tp. Rạch Giá, Kiên Giang

Điện thoại: (077)386 3740 Fax: (077)387 6419

**NHÀ HÀNG HẢI VÂN**

Địa chỉ: 4 Trần Hữu, Tx. Hà Tiên, Kiên Giang

Điện thoại: (077)385 0345

**NHÀ HÀNG SÀI GÒN**

Địa chỉ: Dương Đông, H. Phú Quốc, Kiên Giang

Điện thoại: (077)384 6999

**NHÀ HÀNG VĨNH HỒNG**

Địa chỉ: 31 Trần Hưng Đạo, Tp. Rạch Giá, Kiên Giang

Điện thoại: (077)386 6183

**NHÀ HÀNG XUÂN THANH**

Địa chỉ: 20 Trần Hữu, Tx. Hà Tiên, Kiên Giang

Điện thoại: (077)385 2197

**TIỆM CƠM 6 MINH**

3A(B,C,D,E), CMT8, P. Vĩnh Lợi, TP. Rạch Giá, Tỉnh Kiên Giang.

Tel: (077) 3864362/ 3910105 (5 Lines)

**NHÀ HÀNG XUÂN THANH**

20 Trần Hữu, TX. Hà Tiên, Tỉnh Kiên Giang.

Tel: (077)3852197

**QUÁN ĂN LÊ GIANG**

389 Trần Hưng Đạo, Dương Đông, Phú Quốc, Kiên Giang.

Tel: (077) 3846444

**NHÀ HÀNG ANH VŨ**

Đường Nguyễn Trung Trực, Dương Đông, Phú Quốc, Kiên Giang.

Tel: (077)3846363

**NHÀ HÀNG HƯƠNG BIỂN**

Khu phố 2, Thị Trấn Dương Đông, Huyện Phú Quốc, Kiên Giang.

Tel: (077)3847834

**AN GIANG****NHÀ HÀNG HỒNG PHÁT**

Địa chỉ: 77 Chi Lăng, Tx. Châu Đốc, An Giang

Điện thoại: (076)3866 950

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN ĐÔNG XUYỀN**

Địa chỉ: 9A Lương Văn Cừu, Tp. Long Xuyên, An Giang

Điện thoại: (076)3942260

Fax: (076)3942268

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN LONG XUYỀN**

Địa chỉ: 19 Nguyễn Văn Cung, Tp. Long Xuyên, An Giang

Điện thoại: (076)3841659

Fax: (076)3842483

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN ĐÔNG XUYỀN**

Địa chỉ: 9A Lương Văn Cừu, Tp. Long Xuyên, An Giang

Điện thoại: (076)3942 260

Fax: (076)3942268

**NHÀ HÀNG LÂM HÙNG KÝ**

Địa chỉ: 71 Chi Lăng, Tx. Châu Đốc, An Giang

Điện thoại: (076)3866745

**NHÀ HÀNG NÚI SAM 333**

Địa chỉ: Tx. Châu Đốc, An Giang

Điện thoại: (076)3861048

**NHÀ HÀNG NGỰ BÌNH**

Địa chỉ: 328/8 Hùng Vương, Tp. Long Xuyên, An Giang

Điện thoại: (076)3842432

**QUÁN CƠM DUY**

Đường 30/4, Thị trấn Tân Châu, An Giang.

Tel: (076) 3822898-3531987

**SÓC TRĂNG****NHÀ HÀNG BÔNG SEN**

Địa chỉ: Quốc lộ 1, Sóc Trăng

Điện thoại: (079)3821344

**NHÀ HÀNG HÙNG II**

Địa chỉ: 27A Hùng Vương, Tx. Sóc Trăng, Sóc Trăng

Điện thoại: (079)3825783

**NHÀ HÀNG TÂY NAM**

Địa chỉ: 133 Nguyễn Chí Thanh, Sóc Trăng

Điện thoại: (079)3821 757

**NHÀ HÀNG HẰNG**

Địa chỉ: 2 Lê Lai, Tx. Sóc Trăng, Sóc Trăng

Điện thoại: (079)3820 034

**ĐỒNG THÁP****NHÀ HÀNG NGỌC LAN**

Địa chỉ: 208 Nguyễn Huệ, Tx. Cao Lãnh, Đồng Tháp

Điện thoại: (067)3851 498

**NHÀ HÀNG A CHÂU**

Địa chỉ: 105B Lý Thường Kiệt, Tx. Cao Lãnh, Đồng Tháp

Điện thoại: (067)3852 202

**NHÀ HÀNG XỎ QUÝT**

Địa chỉ: Xã Mỹ Long, H. Cao Lãnh, Đồng Tháp

Điện thoại: (067)3910 297



**QUÁN BA TAM RICE TAVERN**

Địa chỉ: Nguyễn Tử, Tx. Cao Lãnh, Đồng Tháp

Điện thoại: (067)3851 599

**QUÁN CƠM THÚY**

Địa chỉ: 439 Hùng Vương, Tx. Sa Đéc, Đồng Tháp

Điện thoại: (067)3861 644

**CÀ MAU****NHÀ HÀNG THANH THANH**

Địa chỉ: 9 Phan Ngọc Hiển, Cà Mau

Điện thoại: (780)3831 076

**NHÀ HÀNG VÂN THỦY**

Địa chỉ: 1/5, Tp. Cà Mau, Cà Mau

Điện thoại: (780)3830 969

**CÁC TỈNH MIỀN ĐÔNG NAM BỘ VÀ TÂY NGUYÊN****ĐỒNG NAI****NHÀ HÀNG CÂY DỪA**

23/1A, CMT8, P. Quang Vinh, TP. Biên Hòa - Đồng Nai.

Tel: (061)3941234

**LẤU TÔM NĂM RI**

20/3C Khóm 5 - P. Hòa Bình, CMT8, TP. Biên Hòa, Đồng Nai.

Tel: (061)3842107

**HẢI SẢN PHƯỚC ỐC**

32A - QL 1A - P. Tân Tiến, TP. Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai.

Tel: (061) 3829229

**KHÁCH SẠN HÒA BÌNH**

Địa chỉ: 9 VÕ THỊ SÁU, P.QUYẾT THẮNG, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3822461

**KHÁCH SẠN PHƯƠNG ĐÔNG**

Địa chỉ: 201 KP7 P.TÂN BIÊN, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3881173

**NHÀ HÀNG HẢI VÂN**

Địa chỉ: 48 HUỖNH VĂN LŨY, P.HÒA BÌNH, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3822719

**NHÀ HÀNG BẾN THÀNH**

Địa chỉ: 111 KP4 QL1, P.QUYẾT THẮNG, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3816512

**NHÀ HÀNG BIÊN HÒA**

Địa chỉ: 5 QL1, P.TRUNG DŨNG, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3823673

**NHÀ HÀNG CÂY SỨ**

Địa chỉ: 260 QL15, P.THỐNG NHẤT, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3819560

**NHÀ HÀNG SÂN VƯỜN HƯƠNG PHỐ**

Địa chỉ: 37/1 CÙ LAO PHỐ X.HIỆP HÒA, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3950667

**NHÀ HÀNG HOA VIÊN BỜ SÔNG**

Địa chỉ: 51 TỔ 4 KP9 P.AN BÌNH, TP.BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI

Điện thoại: (061)3834323

**BÌNH DƯƠNG****NHÀ HÀNG THANH CẢNH**

Ấp Đông, Vĩnh Phú, huyện Thuận An, Bình Dương, Viet Nam

ĐT: (650)3754 832

**NHÀ HÀNG BÌNH AN**

Địa chỉ: Ngã Thắng, H. Dĩ An, Bình Dương

Điện thoại: (650)3749011/ 3749076

**NHÀ HÀNG CẦU NGANG**

Địa chỉ: Ấp Hưng Thọ, Hưng Định, Thuận An, Bình Dương

Điện thoại: (650)3746 347

**NHÀ HÀNG NỔI BÌNH DƯƠNG**

Địa chỉ: 50 Bạch Đằng, Tx Thủ Dầu Một, Bình Dương

Điện thoại: (650)3822 749

**NHÀ HÀNG NHƯ Ý**

Địa chỉ: 190D đường CMT8, Tx. Thủ Dầu Một, Bình Dương

Điện thoại: 3823604

**TÂY NINH****NHÀ HÀNG ANH ĐÀO**

Địa chỉ: Đường 30 Tháng 4, Tx Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3827 306

**NHÀ HÀNG HÒA BÌNH**

Địa chỉ: 210 Ba Mươi Tháng Tư, Tx Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3822 638

**NHÀ HÀNG ĐIỂM THỨ**

Địa chỉ: Đường 30 Tháng 4, Tx Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3827318

**NHÀ HÀNG HOÀNG MINH I**

Địa chỉ: 38 Quốc lộ 22, H. Trảng Bàng, Tx Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3880 351

**NHÀ HÀNG NGỌC MAI**

Địa chỉ: 42 Nguyễn Thái Học, P. 3, Tx. Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3822 380

**NHÀ HÀNG PHONG LAN**

Địa chỉ: Đường 30 Tháng 4, khu 2, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3822 638

**NHÀ HÀNG THIÊN KHANG**

Địa chỉ: 457 Cách Mạng Tháng Tám, P. 3, Tx Tây Ninh, Tây Ninh

Điện thoại: (066)3821 992



**LÀNG ẨM THỰC BÌNH DƯƠNG**  
9/14L Đại lộ Bình Dương, Thị Xã Thủ Dầu Một, T. Bình Dương.  
Tel: (0650)3811418

**NHÀ HÀNG KIẾN HOÀN**  
168 QL 13, Ấp Trung, Xã Vĩnh Phú, Huyện Thuận An, Tỉnh Bình Dương.  
Tel: (0650)3756230

**NHÀ HÀNG PHƯƠNG NAM**  
15/12 Ấp Trung, Xã Vĩnh Phú, Huyện Thuận An, Tỉnh Bình Dương.  
Tel: (0650)3785888

**QUÁN ĂN GIA ĐÌNH HAI THÀNH**  
07 Nguyễn Chí Thanh, Hiệp An, Thị xã Thủ Dầu Một, Bình Dương.  
Tel: (0650)3887640

**BÀ RỊA-VŨNG TÀU**  
DNTN NHÀ HÀNG 486  
Địa chỉ: 486 NGUYỄN THANH ĐẰNG, P.PHƯỚC HÙNG, TX.BÀ RỊA, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3825427

**DNTN NHÀ HÀNG BÁ HÙNG**  
Địa chỉ: 28 KP1 NGUYỄN TẮT THÀNH, P.PHƯỚC NGUYỄN, TX.BÀ RỊA, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3721999

**NHÀ HÀNG CÀ PHÊ - KEM & TRÀ CUNG ĐÌNH**  
Địa chỉ: 501 - 503 CÁCH MẠNG THÁNG TÁM, P.PHƯỚC NGUYỄN, TX.BÀ RỊA, BÀ RỊA - VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3824357

**NHÀ HÀNG SÂN VƯỜN LAN ANH**  
Địa chỉ: ẤP BẮC 2, X.HÒA LONG, TX.BÀ RỊA, BÀ RỊA - VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3751188

**DNTN HÀ NỘI PHỐ**  
Địa chỉ: 243 LÊ HỒNG PHONG, P.8, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3859590

**NHÀ HÀNG HỮU NGHỊ MAXIM**  
Địa chỉ: LẦU 1 KHU BOLLING NGUYỄN THÁI HỌC, P.7, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3572728

**NHÀ HÀNG MISA**  
Địa chỉ: 18 THỦY VÂN, P.2, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3855236

**NHÀ HÀNG NGỌC THỦY**  
Địa chỉ: 127 HOÀNG HOA THÁM, P.2, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3859188

**NHÀ HÀNG PHỐ BIỂN**  
Địa chỉ: 19 HOÀNG HOA THÁM, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3525286

**NHÀ HÀNG THĂNG LONG**  
Địa chỉ: 14 TRƯỜNG CÔNG ĐỊNH, P.2, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3524696

**NHÀ HÀNG VƯỜN NHÃN**  
Địa chỉ: 339 BÌNH GIÃ, P.8, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3858794

**QUÁN HƯƠNG QUÊ**  
Địa chỉ: A9 KHU TT TM CAO THẮNG, P.7, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3571779 Điện thoại: (064)3571779

**NHÀ HÀNG BỜ BIỂN**  
Địa chỉ: 10 TRẦN PHÚ, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3511477

**CTY TNHH MTV DL TM KỶ HÒA - CN**  
Địa chỉ: 30-32 TRẦN PHÚ, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA - VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3852579

**NHÀ HÀNG CÁT BIỂN**  
Địa chỉ: 38 QUANG TRUNG, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3819033

**NHÀ HÀNG ĐỔNG ĐÀ**  
Địa chỉ: 59 QUANG TRUNG, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3852097

**NHÀ HÀNG HẠ LONG**  
Địa chỉ: 162 LÊ HỒNG PHONG, P.4, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3540345

**NHÀ HÀNG HẢI SẢN SEA SÓNG**  
Địa chỉ: 163 THỦY VÂN (IMPERIAL PLAZA TẦNG 4), TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA - VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3626777

**NHÀ HÀNG HUẾ MƠ**  
Địa chỉ: 534 LÊ HỒNG PHONG, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3858479

**NHÀ HÀNG HƯƠNG BIỂN**  
Địa chỉ: 50 QUANG TRUNG, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA - VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3511999

**NHÀ HÀNG HƯƠNG BIỂN**  
Địa chỉ: 50 QUANG TRUNG, P.1, TP.VŨNG TÀU, BÀ RỊA VŨNG TÀU  
Điện thoại: (064)3511999

**NHÀ HÀNG HƯƠNG VIỆT**  
132 Phan Chu Trinh, P.2, TP. Vũng Tàu.  
Tel: (064)3818730

**QUÁN TRE**  
7 Trần Phú, P.5, TP. Vũng Tàu.  
Tel: (064)3836157/ 3551729



**LỘC AN RESORT**

Xã Lộc An, Huyện Đất Đỏ, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu.

Tel: (064) 3886377

**NHÀ HÀNG SAO BIỂN**

08 Thùy Vân, P. Thắng Tam, TP. Vũng Tàu.

Tel: (064)3522187

**TỈNH LÂM ĐỒNG & TP.ĐÀ LẠT****NHÀ HÀNG SONG HỮ**

Địa chỉ: 18 XÔ VIẾT NGHỆ TĨNH, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3570789

**NHÀ HÀNG SAPA**

Địa chỉ: TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3835760

**NHÀ HÀNG SEN**

Địa chỉ: 1A NGUYỄN THỊ MINH KHAI, P.1, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3823457

**NHÀ HÀNG PHỐ NÚI - DNTN PHỐ NÚI**

Địa chỉ: 46 NGUYỄN CHÍ THANH, P.1, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3511135

**NHÀ HÀNG PHÙ ĐỔNG**

Địa chỉ: 1A-1B QUANG TRUNG, P.9, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3542222

**NHÀ HÀNG PHƯỢNG HOÀNG**

Địa chỉ: 81 PHAN ĐÌNH PHÙNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822773

**NHÀ HÀNG TÂM ĐẮC**

Địa chỉ: 199A PHÙ ĐỔNG THIÊN VƯƠNG, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3553881

**NHÀ HÀNG TÂN HUỆ ĐỒ**

Địa chỉ: 27/2 HOÀNG DIỆU, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3826848

**NHÀ HÀNG THANH THỦY**

Địa chỉ: 2 NGUYỄN THÁI HỌC, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3531666

**NHÀ HÀNG THANH THỦY**

Địa chỉ: 2 NGUYỄN THÁI HỌC, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3531668

**NHÀ HÀNG THANH TRÀ**

Địa chỉ: 24 NGUYỄN VĂN CỬ, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3823130

**NHÀ HÀNG THIÊN HƯƠNG**

Địa chỉ: 2 BÙI THỊ XUÂN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 3521010

**NHÀ HÀNG THIÊN THANH**

Địa chỉ: 1A BÙI THỊ XUÂN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 3520633

**NHÀ HÀNG NHƯ HẢI**

Địa chỉ: 40 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3825241

**NHÀ HÀNG NHƯ NGỌC**

Địa chỉ: 6 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, P.1, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822651

**NHÀ HÀNG NHƯ Ý**

Địa chỉ: 143B PHAN ĐÌNH PHÙNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3577200

**NHÀ HÀNG NAM SƠN**

Địa chỉ: 54 KHU HÒA BÌNH TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3821147

**NHÀ HÀNG NGỌC HẢI**

Địa chỉ: 6 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3825252

**NHÀ HÀNG LONG HOA**

Địa chỉ: 6 ĐƯỜNG 3 THÁNG 2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822934

**NHÀ HÀNG LONG NGA**

Địa chỉ: 4 YERSIN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822929

**NHÀ HÀNG NAM ĐÔ**

Địa chỉ: 6 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, TP.ĐÀ LẠT,

LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3824550

**NHÀ HÀNG DALAT HOUSE**

Địa chỉ: 34 NGUYỄN DU, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3811577

**NHÀ HÀNG DATANLA**

Địa chỉ: ĐÈO PRENN QL20, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3831804

**NHÀ HÀNG HƯNG PHÁT 1**

Địa chỉ: 1 QUANG TRUNG, P.9, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: 3810900

**NHÀ HÀNG HƯƠNG CA**

Địa chỉ: 21/9 TRẦN PHÚ, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3531731

**NHÀ HÀNG HƯƠNG CÀ**

Địa chỉ: 7 NGUYỄN THÁI HỌC, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3821699

**NHÀ HÀNG HƯƠNG SƠN**

Địa chỉ: 12A HUỖN TRÂN CÔNG CHÚA, P.5, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3560689

**NHÀ HÀNG HƯƠNG SƠN**

Địa chỉ: 12A HUỖN TRÂN CÔNG CHÚA, P.5, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

ĐỒNG

Điện thoại: (063)3560689



**NHÀ HÀNG HƯƠNG TRÀ**

Địa chỉ: 1 LÊ THỊ HỒNG GẮM, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3572357

**NHÀ HÀNG HƯƠNG TRÀ**

Địa chỉ: 7 NGUYỄN THÁI HỌC, P.1, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3826012

**NHÀ HÀNG HỮ LÂM MÔN**

Địa chỉ: 8/6 NAM KỲ KHỞI NGHĨA, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3510934

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN ĐẠI DƯƠNG**

Địa chỉ: 130 PHAN ĐÌNH PHÙNG, P.2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3837793

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN THẮNG LỢI**

Địa chỉ: 8 KHU HÒA BÌNH P.1, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3810888

**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN THẮNG LỢI**

Địa chỉ: 8 KHU HÒA BÌNH P.1, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 3810888

**NHÀ HÀNG KHU DL CẤP TREO**

Địa chỉ: ĐỒI ROBIN ĐỔNG ĐÀ, P.3, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3837938

**NHÀ HÀNG KIM HUÊ ĐỒ**

Địa chỉ: 48 - 50 PHAN ĐÌNH PHÙNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822206

**NHÀ HÀNG KIM VÂN**

Địa chỉ: 5 BÙI THỊ XUÂN, P.2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3521684

**NHÀ HÀNG LATUYLIP**

Địa chỉ: 132 PHAN ĐÌNH PHÙNG, P.2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822536

**NHÀ HÀNG HẢI SƠN**

Địa chỉ: 1 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3827252

**NHÀ HÀNG HÀNG KHÔNG**

Địa chỉ: 40 HỒ TÙNG MẬU, P.3, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3833704

**NHÀ HÀNG HỒ PHAN**

Địa chỉ: 2B LÊ HỒNG PHONG, P.4, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3540895

**NHÀ HÀNG HOA LÊ**

Địa chỉ: 1 NHÀ CHUNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3833399

**NHÀ HÀNG HOÀNG LAN**

Địa chỉ: 118 PHAN ĐÌNH PHÙNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)822213

**NHÀ HÀNG HOÀNG YẾN**

Địa chỉ: 8A LÊ HỒNG PHONG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3571979

**NHÀ HÀNG HỒNG ĐIỆP**

Địa chỉ: 4 HẢI THƯỢNG, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3823247

**NHÀ HÀNG HỒNG PHÁT**

Địa chỉ: 16 TĂNG BẠT HỔ, P.7, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3837401

**NHÀ HÀNG HỒNG VÂN**

Địa chỉ: 45B ĐINH TIÊN HOÀNG, P.2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 520521

**NHÀ HÀNG CẤP TREO**

Địa chỉ: ĐỒI ROBIN ĐỔNG ĐÀ, P.3, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3837934

**NHÀ HÀNG CỐI XAY GIÓ (MOULIN ROUGE)**

Địa chỉ: 83 ĐƯỜNG 3 THÁNG 2, P.4, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 3586789

**NHÀ HÀNG CƠM NIÊU NHƯ NGỌC**

Địa chỉ: 19/8 HỒ TÙNG MẬU, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3833777

**CTY CP CÁT TƯỜNG**

Địa chỉ: LÔ 3A YERSIN, P.10, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822262

**CTY TNHH PHỐ NHỚ - CN**

Địa chỉ: 25-27 NAM KỲ KHỞI NGHĨA, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3510261

**KHÁCH SẠN HƯƠNG SƠN**

Địa chỉ: 16 HOÀNG DIỆU, P.5, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822124

**NHÀ HÀNG CẢNG SÀI GÒN**

Địa chỉ: 18 XÔ VIẾT NGHỆ TĨNH, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3510322

**NHÀ HÀNG THỦY TẠ**

Địa chỉ: 1 YERSIN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3822288

**NHÀ HÀNG THỦY TẠ**

Địa chỉ: 4 TRẦN QUỐC TOẢN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: 3531845

**NHÀ HÀNG THỦY TẠ XUÂN HƯƠNG**

Địa chỉ: 2 TRẦN QUỐC TOẢN, TP.ĐÀ LẠT, LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3510649



**NHÀ HÀNG TM**

Địa chỉ: 15A PHÙ ĐỔNG THIÊN VƯƠNG, P.8, TP.ĐÀ LẠT,  
LÂM ĐỒNG

Điện thoại: (063)3837484

**NHÀ HÀNG TRỐNG ĐỒNG**

Địa chỉ: 220 PHAN ĐÌNH PHÙNG, P.2, TP.ĐÀ LẠT, LÂM  
ĐỒNG

Điện thoại: (063)3821889

Nhà hàng Long Hoa

06 đường 3/2, TP. Đà Lạt, Lâm Đồng.

Tel: (063)3822934

Nhà Hàng Cá

25/23 Đặng Thái Thân, P.3, Đà Lạt.

Tel: (063)3530278

## **HUẾ, ĐÀ NẴNG VÀ CÁC TỈNH MIỀN TRUNG**

**THỪA THIÊN - HUẾ****NHÀ HÀNG CỔ ĐỒ**

Địa chỉ: 38H TRẦN QUANG KHẢI, TP.HUẾ, THỪA THIÊN  
HUẾ

Điện thoại: (054)3828054

**NHÀ HÀNG ĐỒNG LẠC**

Địa chỉ: 83A LÊ THÁNH TÔN, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3531128

**NHÀ HÀNG LẠC THẠNH**

Địa chỉ: 6A ĐÌNH TIÊN HOÀNG, TP.HUẾ, THỪA THIÊN  
HUẾ

Điện thoại: (054)3524674

**NHÀ HÀNG LẠC THIÊN QUÁN**

Địa chỉ: 6 ĐÌNH TIÊN HOÀNG, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3527348

**NHÀ HÀNG NGỌC ANH**

Địa chỉ: 29 NGUYỄN THÁI HỌC, TP.HUẾ, THỪA THIÊN  
HUẾ

Điện thoại: (054)3822617

**NHÀ HÀNG NÚI NGỰ**

Địa chỉ: 94 NGỰ BÌNH, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3824724

**NHÀ HÀNG ÔNG TÁO**

Địa chỉ: 31 CHU VĂN AN, P.PHÚ HỘI, TP.HUẾ, THỪA  
THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3823031

**NHÀ HÀNG PHƯƠNG ĐÔNG**

Địa chỉ: 1 NGUYỄN HUỆ, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3825367

**NHÀ HÀNG SÔNG HƯƠNG**

Địa chỉ: CÔNG VIÊN 3-2 TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3823738

**NHÀ HÀNG THE TEMPLE - CTY TNHH DL & TM TEMPLE**

Địa chỉ: 5 CHU VĂN AN, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3830716

**NHÀ HÀNG TRƯỜNG TIÊN**

Địa chỉ: CÔNG VIÊN THƯƠNG BẠC TP.HUẾ, THỪA  
THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3525112

**NHÀ HÀNG VƯỜN CẢNH CUNG ĐÌNH TỊNH GIA  
VIÊN**

Địa chỉ: 7 KIỆT 28 LÊ THÁNH TÔN, TP.HUẾ, THỪA  
THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3522243

**NHÀ HÀNG XUÂN TRANG**

Địa chỉ: 14 HÙNG VƯƠNG, TP.HUẾ, THỪA THIÊN  
HUẾ

Điện thoại: (054)3832480

**NHÀ HÀNG YẾN PHI**

Địa chỉ: 9B ĐỒNG ĐA, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3828674

**NHÀ HÀNG TỊNH GIA VIÊN**

Địa chỉ: 20/3 LÊ THÁNH TÔN, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3822243

**QUÁN BÚN BÒ HUẾ**

Địa chỉ: 17B (ĐỐI DIỆN BƯU ĐIỆN LÝ THƯỜNG  
KIỆT) LÝ THƯỜNG KIỆT, TP.HUẾ, THỪA THIÊN  
HUẾ

Điện thoại: (054)3826460

**QUÁN CHAY TỊNH TÂM**

Địa chỉ: 56 CHU VĂN AN, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3848620

**QUÁN CHAY TỊNH TÂM**

Địa chỉ: 12 CHU VĂN AN, TP.HUẾ, THỪA THIÊN HUẾ

Điện thoại: (054)3821111

**ĐÀ NẴNG****NHÀ HÀNG HOÀNG NGỌC**

Địa chỉ: 106 phố Nguyễn Chí Thanh, Tp. Đà Nẵng

Điện thoại: (511)3821241

**NHÀ HÀNG KIM ĐỒ**

Địa chỉ: 182 phố Trần Phú, Tp. Đà Nẵng

Điện thoại: (511)3821 846

Fax: (511)821 846

**NHÀ HÀNG PHI LỮ**

Địa chỉ: 249 Nguyễn Chí Thanh

Điện thoại: (511)3823772

**NHÀ HÀNG TỰ DO**

Địa chỉ: 172 phố Trần Phú, Tp. Đà Nẵng

Điện thoại: (511)3821869

**NHÀ HÀNG SAO BIỂN**

Địa chỉ: 42 phố Hoàng Diệu

Điện thoại: (511)3823522

**NHÀ HÀNG HANA KIM ĐỊNH**

Địa chỉ: 07 Phố Bạch Đằng

Điện thoại: (511)3830024

**NHÀ HÀNG MỈ QUẢNG**

1A Hải Phòng, Đà Nẵng, Viet Nam

ĐT: (511)3827936/3832 720



**NHÀ HÀNG KHÁCH SẠN TRE XANH 2**

177 Trần Phú, TP. Đà Nẵng.

Tel: (0511)3822722

**NHÀ HÀNG BIA TIỆP TULIP**

174 Đường 2/9, TP. Đà Nẵng.

Tel: (0511)3611822 - 3504037

**QUẢNG NAM:****NHÀ HÀNG PHỐ HỘI II**

T1 Cẩm Nam - Hội An - Quảng Nam.

Tel: (0510)3862628

**NHÀ HÀNG CARGOCLUB**

107 - 109 Nguyễn Thái Học, Hội An, Quảng Nam.

Tel: (0510)3910489

**QUẢNG NGÃI****QUÁN ĂN BÀ GIÀ**

Thôn 1, xã Cẩm Nam, thị xã Hội An, Quảng Nam.

Tel: (0510)3864542

**NHÀ HÀNG PHỐ HỘI II**

T1 Cẩm Nam - Hội An - Quảng Nam.

Tel: (0510)3862628

**NHÀ HÀNG BEFORE AND NOW**

51 Lê Lợi, Hội An - Quảng Nam.

Tel: (0510)3910599

**CÁ BỔNG KHO BẮC SƠN**

23 Hùng Vương, Thị Xã Quảng Ngãi, Quảng Ngãi.

Tel: (055)3842745

**CÁ BỔNG KHO 24 - 26 PHAN ĐÌNH PHÙNG**

24 - 26 Phan Đình Phùng, TP. Quảng Ngãi.

Tel: (055)3827433

**NHÀ HÀNG TỊNH PHONG**

Tịnh Phong, Sơn Tịnh, thành phố Quảng Ngãi, Quảng Ngãi

Tel: (055)3842745

**NHÀ HÀNG QUÊ HƯƠNG**

233 Nguyễn Nghiêm, Thành Phố Quảng Ngãi.

Tel: (055)3827622

**HÀ NỘI VÀ CÁC TỈNH MIỀN BẮC****QUẬN BA ĐÌNH****CH CƠM HUẾ**

Địa chỉ: 11 NGUYỄN BIỂU, P.QUÁN THÁNH, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37335485

**CH FAST FOOD ĐỨC NHẬT**

Địa chỉ: 96 QUÁN THÁNH, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37164739

**CTY CP DVDL BÁNH TÔM HỒ TÂY**

Địa chỉ: 1 THANH NIÊN, P.TRÚC BẠCH, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37151608

**NHÀ HÀNG BỐN MÙA**

Địa chỉ: 95B QUÁN THÁNH, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37341466

**NHÀ HÀNG ĐỨC HUY**

Địa chỉ: 74 CỬA BẮC, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37164215

**NHÀ HÀNG HOA VIÊN**

Địa chỉ: 8 NGỌC HÀ, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37330333

**NHÀ HÀNG NGƯ PHONG BIỂN**

Địa chỉ: 42 HÀNG BÚN, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37164117

**NHÀ HÀNG THIÊN THAI**

Địa chỉ: 15-17 VĂN CAO, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)62580111

**QUÁN CÂY TRE**

Địa chỉ: 41 TRÚC BẠCH, P.TRÚC BẠCH, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38290252

**QUÁN XƯA**

Đc: 104 NHÀ A NGỌC KHÁNH, Q.BA ĐÌNH, TP. HN

Điện thoại: (04)37716983

**Q.CẦU GIẤY****QUÁN HUẾ NGỰ BÌNH**

Địa chỉ: 83 NGUYỄN KHANG,

Q.CẦU GIẤY, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37841234

**NHÀ HÀNG TRÀNG AN**

Địa chỉ: 1 PHÙNG CHÍ KIÊN, P.NGHĨA ĐÔ, Q.CẦU GIẤY, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37913977

**NHÀ HÀNG CƠM CỐM**

Địa chỉ: 52 HỒ TÙNG MẬU, P.MAI DỊCH, Q.CẦU GIẤY, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38340235

**Q.ĐỒNG ĐA****NHÀ HÀNG NÚI TẢN**

Địa chỉ: 179 GIẢNG VÕ, P.CÁT LINH, Q.ĐỒNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37366261

**NHÀ HÀNG PHỐ NÚI**

Địa chỉ: 52 NGUYỄN CHÍ THANH, P.LÁNG THƯỢNG, Q.ĐỒNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37752221

**NHÀ HÀNG PHÙ ĐỔNG**

Địa chỉ: 1F THÁI HÀ, P.LÁNG HẠ, Q.ĐỒNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)53146668

**NHÀ HÀNG PHƯƠNG LỘC**

Địa chỉ: G23 HUỲNH THỨC KHÁNG, Q.ĐỒNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38355611



**NHÀ HÀNG VẠN TUẾ**

Địa chỉ: 23 THÁI THỊNH, P. NGÃ TƯ SỞ, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)35640391

**QUÁN CƠM VIỆT NAM ABC**

Địa chỉ: 160 THÁI HÀ, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: 38570418

**NHÀ HÀNG LÀN SÓNG XANH**

Địa chỉ: 6A CHÙA BỘC, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)35726727

**CH CƠM NIÊU MINH ANH**

Địa chỉ: 102 C2 PHẠM NGỌC THẠCH, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HN

Điện thoại: (04)38525126

**CH CƠM NIÊU TỐ UYÊN**

Địa chỉ: 101 C2 PHẠM NGỌC THẠCH, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38526662

**CƠM NIÊU THÚY NGÀ**

Địa chỉ: 110 B2 NGUYỄN CHÍ THANH, P. LÁNG THƯỢNG, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38318528

**HẢI SẢN BIỂN TƯƠI SỐNG**

Địa chỉ: 5 THÁI THỊNH, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38531251

**NHÀ HÀNG CHẢ CÁ LÃO NGƯ**

Địa chỉ: 171 THÁI HÀ, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)35146768

**TIỆM CƠM VĨNH HẰNG**

Địa chỉ: 107 E8 PHƯƠNG MAI, P. PHƯƠNG MAI, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38524343

**QUÁN NGÔ ĐỒNG**

Địa chỉ: PHÁO ĐÀI LÁNG, P. LÁNG THƯỢNG, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37751210

**CƠM NGỌC KHÁNH**

Địa chỉ: 112 NGUYỄN CHÍ THANH, P. LÁNG THƯỢNG, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)8317800

**QUÁN CÁ LĂNG HỒNG NHUNG**

Địa chỉ: 36 Ngõ 84 TRẦN QUANG DIỆU, Q. ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: 01223252418

**Q. HAI BÀ TRÚNG****NHÀ HÀNG 123**

Địa chỉ: 55 PHỐ HUẾ, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38229100

**NHÀ HÀNG NEM NEM**

Địa chỉ: 43 MAI HẮC ĐẾ, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39433152

**NHÀ HÀNG LÁ LÚA**

Địa chỉ: 6 NGÔ THÌ NHẬM, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39438896

**NHÀ HÀNG LẠC VIỆT**

Địa chỉ: 18 THI SÁCH, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39439686

**NHÀ HÀNG HOA VIÊN (BRAUHAUS)**

Địa chỉ: 1A TẦNG BẠT HỔ, P. PHẠM ĐÌNH HỔ, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39725088

**NHÀ HÀNG HỘI AN**

Địa chỉ: 2B NGÔ THÌ NHẬM, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39431798

**NHÀ HÀNG HUẾ**

Địa chỉ: 22 HÒA MÃ, P. PHẠM ĐÌNH HỔ, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39782251

**QUÁN CƠM PHỐ**

Địa chỉ: 29 LÊ VĂN HỮU, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39432356

**NHÀ HÀNG SAPA**

Địa chỉ: 29B PHÙ ĐỔNG THIÊN VƯƠNG, Q. HAI BÀ TRÚNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39446755

**QUÁN NEM**

123 Bùi Thị Xuân, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Tel: (04) 39743239

**Q. HOÀN KIẾM****NHÀ HÀNG THÁI LAI**

Địa chỉ: 15B TÔNG ĐẢN, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38261046

**NHÀ HÀNG VẠN XUÂN**

Địa chỉ: 15A HÀNG CỐT, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39272888

**NHÀ HÀNG SAN HỒ - CTY TNHH TM AN ĐÔ**

Địa chỉ: 58 LÝ THƯỜNG KIỆT, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39349184

**NHÀ HÀNG QUÁN HUẾ**

Địa chỉ: 6 LÝ THƯỜNG KIỆT, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38264062

**QUÁN ĂN NGON**

Địa chỉ: 18 PHAN BỘI CHÂU, P. CỬA NAM, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39428162

**QUÁN BÚN CHẢ NEM CUA BẾ**

Địa chỉ: 1 PHỐ HUẾ, P. HÀNG BÀI, Q. HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38263416



**NHÀ HÀNG VƯỜN HÀ NỘI**

Địa chỉ: 36 HÀNG MÀNH, P.HÀNG GAI, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38243402

**QUÁN DUY TÂN**

Địa chỉ: 10 TỔNG DUY TÂN, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)32429648

**TIỆM CƠM NAM THANH**

Địa chỉ: 84 NGUYỄN DU, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38227475

**NHÀ HÀNG KIM HOÀNG GIA (KINKAKU)**

Địa chỉ: 15B TRÀNG THI, P.HÀNG TRỐNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39368462

**NHÀ HÀNG HẢI SẢN BIỂN TƯƠI SỐNG CÁ GIÒ VIỄN ĐÔNG**

Địa chỉ: 531 BẠCH ĐẰNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39325208

**NHÀ HÀNG ĐÌNH LÀNG**

Địa chỉ: 1 LÊ THÁI TỔ, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38286290

**NHÀ HÀNG ĐÔNG PHƯƠNG**

Địa chỉ: 17 TÔNG ĐẢN, P.TRÀNG TIỀN, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39342898

**NHÀ HÀNG ĐỆ NHẤT**

Địa chỉ: 12 TRÀNG THI, P.HÀNG TRỐNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38240060

**NHÀ HÀNG CƠM VIỆT**

Địa chỉ: 13 LÝ THÁI TỔ, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38240637

**NHÀ HÀNG LẤU DÊ NHẤT LY**

Địa chỉ: 42 NHÀ CHUNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39286788

**NHÀ HÀNG LE TONKIN**

Địa chỉ: 14 NGÔ VĂN SỞ, P.TRẦN HƯNG ĐẠO, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39433457

**NHÀ HÀNG NGỌC QUANG**

Địa chỉ: 22 PHAN BỘI CHÂU, P.CỬA NAM, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38224750

**NHÀ HÀNG KINH BẮC**

Địa chỉ: 9A DÃ TƯỢNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39427402

**NHÀ HÀNG KINH ĐÔ**

Địa chỉ: 252 HÀNG BÔNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38250216

**NHÀ HÀNG NAM PHƯƠNG - CTY TNHH TM AN ĐÔ**

Địa chỉ: 19 PHAN CHU TRINH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38240926

**NHÀ HÀNG LÀNG TÔI**

Địa chỉ: 87 LÝ THƯỜNG KIỆT, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39423711

**AU LAC HOUSE**

Địa chỉ: 13 TRẦN HƯNG ĐẠO, P.PHAN CHU TRINH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39333533

**CH CƠM TÁM THƠM**

Địa chỉ: 8 TỔNG DUY TÂN, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38286887

**NHÀ HÀNG BA MIỀN**

Địa chỉ: 1 ĐẶNG THÁI THÂN, P.PHAN CHU TRINH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39330624

**NHÀ HÀNG CÂY CAU**

Địa chỉ: 17A TRẦN HƯNG ĐẠO, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39331010

**NHÀ HÀNG CHẢ CÁ LÃ VỌNG**

Địa chỉ: 14 CHẢ CÁ, P.HÀNG BỒ, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38253929

**NHÀ HÀNG ĂN & NÓI**

Địa chỉ: 13 HÀNG ĐIẾU, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)9232248

**NHÀ HÀNG ÁNH TUYẾT**

Địa chỉ: 25 MÃ MÂY, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38258705

**NHÀ HÀNG 3 MIỀN**

Địa chỉ: 1 LÊ THÁNH TÔNG, P.PHAN CHU TRINH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39330500

**Q.HOÀNG MAI****NHÀ HÀNG ĐÌNH BÁ CHÂU**

Địa chỉ: 783 GIẢI PHÓNG, Q.HOÀNG MAI, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38641386

**Q.LONG BIÊN****NHÀ HÀNG THU LÂM**

Địa chỉ: 631 NGUYỄN VĂN CỪ, Q.LONG BIÊN, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38770072

**H.SÓC SƠN**

NHÀ HÀNG NGỌC SƯƠNG - CTY TNHH TMDV NGỌC SƯƠNG MARINA

Địa chỉ: TẦNG 4 NHÀ GA T1 SÂN BAY NỘI BÀI X.QUANG TIẾN, H.SÓC SƠN, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38866478



## **Q.TÂY HỒ**

### **NHÀ HÀNG CƠM LAM PẮC PÓ**

Địa chỉ: 437 ÂU CƠ, Q.TÂY HỒ, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37182017

### **NHÀ HÀNG VIỆT**

Địa chỉ: 28B THANH NIÊN, P.YÊN PHỤ, Q.TÂY HỒ, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37150103

### **QUÁN CÁ CÂY BÀNG**

Địa chỉ: 4 THỤY KHUÊ, P.THỤY KHUÊ, Q.TÂY HỒ, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38472133

### **NHÀ HÀNG CALI AN DƯƠNG**

68 An Dương, Tây Hồ, Hà Nội.

Tel: (04) 37171889/ 37171999

## **Q.THANH XUÂN**

### **TỬU QUÁN ĐẶC SẢN DÂN TỘC THÁI**

Địa chỉ: 44 QUAN NHÂN, Q.THANH XUÂN, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)35583445

## **CÁC QUÁN ĂN**

### **NHÀ HÀNG BÁNH CUỐN KỲ ĐỒNG**

Địa chỉ: 11 TỐNG DUY TÂN, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38287439

### **BÁNH CUỐN BẢO KHÁNH**

Địa chỉ: 14B BẢO KHÁNH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38246875

### **QUÁN BÚN CHẢ ĐẮC KIM**

Địa chỉ: 1 HÀNG MÀNH, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38285022

### **QUÁN BÚN BÒ NAM BỘ**

Địa chỉ: 67 HÀNG ĐIẾU, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39230701

### **NHÀ HÀNG CƠM CHAY NÀNG TẮM**

Địa chỉ: 79A TRẦN HƯNG ĐẠO, P.TRẦN HƯNG ĐẠO, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39424140

## **CÁC NHÀ HÀNG ĐẶC SẢN**

### **NHÀ HÀNG BIỂN CÁ**

Địa chỉ: 21-23 HÀNG BÚN, P.NGUYỄN TRUNG TRỰC, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37150014

### **NHÀ HÀNG BIỂN NHỎ**

Địa chỉ: 28 TRÀNG THI, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39286743

### **NHÀ HÀNG NGỌC SƯƠNG 3**

Địa chỉ: 65 HÀNG BÚN, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38435539

## **NHÀ HÀNG PHỐ NGÂN - CTY TNHH HÀ DUY**

Địa chỉ: 42 CHƯỜNG DƯƠNG ĐỘ, P.CHƯỜNG DƯƠNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39324200

### **NHÀ HÀNG ĐẶC SẢN ĐÀ ĐIỀU Q&Q**

73 Phố Núi Trúc Q. Ba Đình, Hà Nội.

Tel: (04) 2732025

### **NHÀ HÀNG CHIM SÁO**

Địa chỉ: 65 NGÕ HUẾ, Q.HAI BÀ TRUNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39760633

### **NHÀ HÀNG LẤU NẤM ASHIMA 2**

Địa chỉ: 182 TRIỆU VIỆT VƯƠNG, P.BÙI THỊ XUÂN, Q.HAI BÀ TRUNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39743675

### **NHÀ HÀNG LƯƠN TÂN TÂN**

Địa chỉ: 63A HAI BÀ TRUNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)62423847

### **NHÀ HÀNG CÁ HỒI**

Địa chỉ: 72 TRIỆU VIỆT VƯƠNG, P.BÙI THỊ XUÂN, Q.HAI BÀ TRUNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39446100

### **NHÀ HÀNG CHẢ CÁ KINH KỲ**

Địa chỉ: 25 ĐƯỜNG THÀNH, P.CỬA ĐÔNG, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39232873

### **NHÀ HÀNG CHIỀU QUÊ**

Địa chỉ: 77 NGÕ 252 TÂY SƠN, Q.ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38574658

### **NHÀ HÀNG MÁI ĐỎ**

Địa chỉ: 8 HUỖNH THỨC KHÁNG, P.THÀNH CÔNG, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37735668

### **NHÀ HÀNG XANH & TRẮNG**

Địa chỉ: 8 NGUYỄN PHONG SẮC, Q.CẦU GIẤY, HÀ NỘI

Điện thoại: (04)37688782

### **NHÀ HÀNG LÃ VỌNG**

Địa chỉ: 14 Chả Cá

Điện thoại: (04)38253929

### **CLUB OPERA HANOI**

Địa chỉ: 59B LÝ THÁI TỔ, Q.HOÀN KIẾM, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38246950

### **QUÁN GÀ NƯỚNG BÌNH MINH**

Địa chỉ: 5 LÝ VĂN PHÚC, P.CÁT LINH, Q.ĐỐNG ĐA, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)38434583

### **QUÁN GÀ MẠNH HOẠCH**

Địa chỉ: 52 HÒA MÃ, Q.HAI BÀ TRUNG, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39712920

### **NHÀ HÀNG CHAY ADIDA**

Địa chỉ: 37 NGUYỄN KHẮC NHU, P.NGUYỄN TRUNG TRỰC, Q.BA ĐÌNH, TP. HÀ NỘI

Điện thoại: (04)39272430



## HẢI PHÒNG

### NHÀ HÀNG BÔNG SEN

Địa chỉ: 15 Nguyễn Íức Cảnh, Tp. Hải Phòng

Điện thoại: (031)3846019

Fax: (031)3855 184

### NHÀ HÀNG THÁI DƯƠNG

Địa chỉ: 14 Trần Phú, Tp. Hải Phòng

Điện thoại: (031)3845400

### HOÀNG LONG

Địa chỉ: 25 Trần Quang Khải, Tp. Hải Phòng

Điện thoại: (031)3841028

### NHÀ HÀNG NGÔ ĐỒNG

34 Đường Kiều Sơn, Hải An, Hải phòng.,

Điện thoại: (031)3557828

### NHÀ HÀNG GIA PHẠM

53 Lạch Tray, bể bơi Cung Văn hóa Việt Tiệp, Hải Phòng

ĐT: (031)3847642

### NHÀ HÀNG GREEN MANGO

Khu 19, Lô 4, đường 1/4 Thị xã Cát Bà, Hải Phòng.

Tel: (031)3887151

### NHÀ HÀNG NAM GIAO

78/98 Văn Cao, Hải Phòng.

Tel: (031)3732688

### NHÀ HÀNG NOBLE HOUSE

19 khu 4 Cát Bà, Hải Phòng.

Tel: (031)3888363

## THÁI NGUYÊN

### Nhà hàng Hương Sen

Địa chỉ: Trưng Vương, Thái Nguyên

Điện thoại: (280)3851100

## LẠNG SƠN & LÀO CAI

### NHÀ HÀNG SƠN LAI.

Địa chỉ: Trần Hưng Ninh, Lạng Sơn.

Điện thoại: ( 025 ) 3870748

### NHÀ HÀNG TẮC KÈ

4 Hàm Rồng, Sapa, Lào Cai.

Tel: (020)3871504

### NHÀ HÀNG DELTA

33 Phố Cầu Mây, Sapa, Lào Cai.

Tel: (020)3871799

### NHÀ HÀNG HOA SỮA

Tổ 10 Đường Thác Bạc, Sapa, Lào Cai.

Tel: (020)3871766

## NAM ĐỊNH:

### NHÀ HÀNG THUÝ TẠ

Địa chỉ: Hồ Vị Xuyên, Nam Định

Điện thoại: ( 350 ) 3848536

### NHÀ HÀNG HƯƠNG GIANG

Địa chỉ: 58 Trần Phú, Nam Định

Điện thoại: (350) 3849086

### NHÀ HÀNG CỬA ĐÔNG

Địa chỉ: Trần Hưng Đạo, Nam Định

Điện thoại: (350) 3849369

### NHÀ HÀNG THANH LỊCH

Địa chỉ: 113 Nguyễn Du, Nam Định

Điện thoại: (350)3849832

## NINH BÌNH

### NHÀ HÀNG HOA ĐÔ

Địa chỉ: Ninh Bình

Điện thoại: (30) 3871024

### NHÀ HÀNG TAM CỐC - BÍCH ĐỘNG

Địa chỉ: Xã Ninh Hải, Hoa Lư

Điện thoại: 84 - 30 - 3860081

Fax: (30)3871200

## QUẢNG NINH

### NHÀ HÀNG GIÓ BIỂN

Địa chỉ: Bãi Cháy, Tp. Hạ Long

Điện thoại: (033)3846602

### NHÀ HÀNG HỒNG MINH

Địa chỉ: Bãi Cháy, Tp. Hạ Long Điện thoại: (033)846

264 \* Fax: (033)3846 733

### NHÀ HÀNG HOÀNG LAN

Địa chỉ: Bãi Cháy, Tp. Hạ Long

Điện thoại: (033)3825 694 (Khu Bạch Đằng)

Fax: (033)3846712 (Khu Vườn Đào)

Nhà hàng Thanh Hương

Địa chỉ: Khu 2 Vườn Đào, Tp. Hạ Long

Điện thoại: (033)3846185

### NHÀ HÀNG VĂN LONG

Địa chỉ: Bãi Cháy, Tp. Hạ Long, T.Quảng Ninh

Điện thoại: (033)3846624

### NHÀ HÀNG THÚY HIỀN

Khu 2 Vườn Đào, TP. Hạ Long, tỉnh Quảng Ninh.

Tel: (033)3846185

## DANH SÁCH KHU NGHỈ DƯỠNG

### KHU NGHỈ DƯỠNG INTOURCO VŨNG TÀU

Địa chỉ: 1A Thùy Vân, TP.Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu

Tel: (064)3585324/ 3585326/3585881 - Fax:

(064)3585327

Website: [www.intourcoresort.com](http://www.intourcoresort.com)

### KHU DU LỊCH BIỂN ĐÔNG

Địa chỉ: 8 Thùy Vân, TP.Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu

Tel: (84-064)3816318/3816319 - Fax: (84-064)3816893

Email: [tiepthi@khudulichbiendong.com](mailto:tiepthi@khudulichbiendong.com)

Website: [www.khudulichbiendong.com](http://www.khudulichbiendong.com)



### KHU DU LỊCH SÀI GÒN CÔN ĐẢO

Địa chỉ: 18 - 24 Tôn Đức Thắng, Huyện Côn Đảo,  
tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu  
Tel: (84-064)3830155/ 3830345 - Fax: (84-064) 3830567  
Email: sgtcd@hcm.vnn.vn  
Website: www.saigoncondao.com

### KHU DU LỊCH SINH THÁI LONG HẢI

Địa chỉ: Biển Long Hải, huyện Long Điền, tỉnh Bà Rịa Vũng  
Tàu

Tel: (84-064)3661355 - Fax: (84-064)3843556  
Email: palaceresortvn@yahoo.com

### HẢI ÂU RESORT

Địa chỉ: 32 Huỳnh Thúc Kháng, TP.Phan Thiết, tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062) 3847557 - Fax: (84-062) 3847556  
Email: contact@haiauresort.com.vn

Website: www.haiauresort.com.vn

### HOÀNG NGỌC RESORT

Địa chỉ: 152 Nguyễn Đình Chiểu, TP.Phan Thiết, tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062)3847858 - Fax: (84-062)3847 549  
Email: info@hoangngoc-resort.com

Website: www.hoangngoc-resort.com

Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 29 Lê Anh Xuân, P.BT, Q.1

Tel: (84-08)38225755 - Fax: (84-08)38221272

### KHU DU LỊCH ÁNH DƯƠNG

Địa chỉ: Thôn Thuận Thành, X.Thuận Quý, H.Hàm Thuận  
Nam, T. Bình Thuận

Tel: (84-062)3683052 - Fax: (84-062)3683054  
Email: sales@anhduongresort.com

Website: www.anhduongresort.com

Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 59/9 Phạm Văn Chiêu, P.12, Q.Gò Vấp

Tel : (84-08)39879597 - Fax: (84-08)39879598

Địa chỉ: 236/43/7 Điện Biên Phủ, P.17, Q.Bình Thạnh

Tel : (84-08)38403151 - Fax: (84-08)38409918

Địa chỉ: 341/11A Lạc Long Quân, P.5, Q.11

Tel : (84-08)39748521 - Fax: (84-08)39748531

Văn Phòng tại tỉnh Đồng Nai

Địa chỉ: 33/1A Quốc Lộ 15, TP.Biên Hòa

Tel : (84-061) 3913969 - Fax: (84-061) 3913970

### KHU DU LỊCH ĐẤT MŨI

Địa chỉ: 10 Nguyễn Đình Chiểu, TP. Phan Thiết, tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062)3847094 - Fax: (84-062)3847692

Email: datmuieresortpt@yahoo.com.vn

info@datmuieresort.com.vn

Website: www.datmuieresort.com.vn

### KHU DU LỊCH ĐỒI SỨ

Địa chỉ: X.Thuận Quý, H.Hàm Thuận Nam, T. Bình Thuận

Tel: (84-062)3216513 - Fax: (84-062)3683015.

Email: doisuresort@hcm.vnn.vn

salesdoisuresort@mail.com

Website: www.doisuresort.com

Văn phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

ĐC: 1D Phạm Đình Hồ, P.2, Q.6 (tiệm vàng Kim Phước)

Tel: (84-08)39600235 - Fax: (84-08)39692136.

### KHU DU LỊCH LÀNG TRE

Địa chỉ: 38 Nguyễn Đình Chiểu, TP.Phan Thiết, tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062)3847007 - Fax: (84-062)3847095

Website: www.bamboovillageresortvn.com

### KHU DU LỊCH PHÚ HẢI

Địa chỉ: Km 8 Mũi Né, P.Phú Hải, TP.Phan Thiết, tỉnh  
Bình Thuận

Tel: (84-062)3812799 - Fax: (84-062)3812797

Email: info@phuhairesort.com

phuhairesort@hcm.vnn.vn

Website: www.phuhairesort.com

### KHU NGHỈ DƯỠNG CÁT TRẮNG

Địa chỉ: Km 08, Nguyễn Đình Chiểu, TP.Phan Thiết, tỉnh  
Bình Thuận

Tel: (84-062)3741175 - Fax: (84-062)3741176

Website: www.whitesandresort.com

### KHU NGHỈ DƯỠNG SEA HORSE RESORT & SPA

Địa chỉ: Km 11 Hàm Tiên, TP. Phan Thiết, Tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062)3847507 - Fax: (84-062)3847774

Website: www.seahouseresortvn.com

### KHU NGHỈ MÁT COCO BEACH

Địa chỉ: 58 Nguyễn Đình Chiểu, TP.Phan Thiết, tỉnh Bình  
Thuận

Tel: (84-062)3847112/3 Fax: (84-062) 3847115

Website: http://www.cocobeach.net/

### DIAMOND BAY RESORT

Địa chỉ: Sông Lô, Phước Hà, Phước Đông, TP Nha Trang,  
tỉnh Khánh Hòa;

Tel: (84-058) 3710 14

### KHU DU LỊCH ANA MANDARA

Địa chỉ: 86 Trần Phú, TP.Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058)3522222 - Fax: (84-058)3524704

Email: reservations-anamandara@evasonresorts.com

Website: www.sixsenses.com/evason-anamandara

### KHU NGHỈ MÁT EVASON HIDEWAY

Địa chỉ: Vịnh Ninh Vân, H.Ninh Hòa, tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058)3524268 - Fax: (84-058)3728223

Email: reservations-anamandara@evasonhideaways.com

Website: www.sixsenses.com/hideaway-anamandara

### KHU NGHỈ MÁT HÒN NGỌC VIỆT

Địa chỉ: Phía Nam Cầu Đá, Vĩnh Nguyên, TP.Nha Trang,  
tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058)3598188 - Fax: (84-058)3728223

Email: info@vinpearlland.com

Website: www.vinpearlland.com

Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh



Địa chỉ: Phòng 911, tầng 9 TT TM Sài Gòn, 37 Tôn Đức Thắng, Q.1

Tel: (84-08) 9101658 - Fax: (84-08) 9103482

Email: sales@vinpearlland.com

#### SUNRISE BEACH RESORT

Địa chỉ: 12 - 14 Trần Phú, TP.Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058) 3820999 - Fax: (84-058)3822866

Email: dosm@sunrisenhatrang.com.vn

sales@sunrisenhatrang.com.vn

Website: www.sunrisenhatrang.com.vn

Văn phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 86/8 Phố Quang, P.2, Q.Tân Bình

Tel: (84-08)38478740 - Fax: (84-08)39971129

#### WHALE ISLAND RESORT

Địa chỉ: 2 Mê Linh, TP.Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058)3811607 - Fax: (84-058)3822250

Email: decouvrir@fmail.vnn.vn

#### WHITESAND DOCKET RESORT & SPA

Địa chỉ: Biển Dốc Lết, X.Ninh Hải, Huyện Ninh Hòa, tỉnh Khánh Hòa

Tel: (84-058)3670670 - Fax: (84-058)3671671

Email: info@whitesandresort.com.vn

Website: www.whitesandresort.com.vn

Văn Phòng tại Thành Phố Nha Trang

Địa chỉ: 70 Hồng Bàng, TP.Nha Trang

Tel: (84-058)3514950 - Fax: (84-058)3514950

Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 26 Đinh Bộ Lĩnh (Phòng G2, Cao ốc Nam An), P.24, Q.Bình Thạnh

Tel: (84-08) 35116561- Fax: (84-08) 35116127

#### KHU DU LỊCH ĐEN GIÒN

Địa chỉ: X.Văn Hải, TP.Phan Rang - Tháp Chàm, tỉnh Ninh Thuận

Tel: (84-068) 3874047/ 3874048 - Fax: (84-068) 3874431

Email: dongthuantourist@hcm.vnn.vn

Website: www.dengionninhchu.com.com

#### KHU DU LỊCH HOÀN CẦU

Địa chỉ: P.Bình Sơn, TP.Phan Rang Tháp Chàm, tỉnh Ninh Thuận

Tel: (84-068)3890077 - Fax: (84-068)3890252

Website: www.hoancautourist.com.vn

#### LONG THUẬN RESORT

Địa chỉ: Đường 16/4, biển Bình Sơn - Ninh Chữ, TP.Phan Rang Tháp Chàm, tỉnh Ninh Thuận

Tel: (84-068)2220200/ 2220201/2220202 - Fax: (84-068)3920207

Email: booking@longthuanresort.com.vn

Website: www.longthuanresort.com.vn.

#### KHU NGHỈ MÁT SUNSPA

Địa chỉ: Mỹ Cảnh - Bảo Ninh, TP.Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình.

Tel: (84-052)3842999/ 3842842 - Fax: (84-052) 3842555

Email: sales@sunsparesortvietnam.comor sunspasm@s.vnn.vn

Website: www.sunsparesortvietnam.com

#### KHU DU LỊCH CÁT VÀNG

Địa chỉ: Đường Thanh Niên, biển Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510) 3927550 - Fax: (84-0510) 3927565

Email: reservation@swiss-belhotelgoldensandresort.com

Website: www.swiss-belhotelgoldensandresort.com

#### KHU NGHỈ DƯỠNG HỘI AN

Địa chỉ: 1 Biển Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-510)3927011 - Fax: (84-510)3927019

Email: hoianbeachresort@dng.vnn.vn

#### KHU NGHỈ DƯỠNG LE DOMAINE DE TAM HẢI

Địa chỉ: Thôn 4, xã Tam Hải, huyện Núi Thành, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3545105 - Fax: (84-0510)3545103

#### KHU NGHỈ DƯỠNG NAM HẢI

Địa chỉ: Thôn 1, xã Điện Dương, huyện Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3940000 - Fax: (84-0510)3940999

Website: www.thenamhai.com

#### KHU NGHỈ DƯỠNG NHÀ CỔ

Địa chỉ: 61 Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3923377 - Fax: (84-0510)3923477

Email : hoangthinhha@dng.vnn.vn

Website: www.ancienthouseressort.com

#### KHU NGHỈ DƯỠNG PHỐ HỘI RIVERSIDE

Địa chỉ: T.1 Cam Nam, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510) 3862628 - Fax: (84-0510)3862626

Email: reservation@phohoiriversidehoian.com

phohoiht@dng.vnn.vn

Website: www.phohoiriversidehoian.com

#### KHU NGHỈ DƯỠNG VEN SÔNG

Địa chỉ: 175 Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3864800 -

Fax: (84-0510)3864900

Email: hoianriver@dng.vnn.vn

Website: www.hoianriverresort.com

#### KHU NGHỈ DƯỠNG VICTORIA HỘI AN

Địa chỉ: Biển Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam.

Tel: (84-0510)3927040 - Fax: (84-0510)3927041

#### KHU NGHỈ DƯỠNG VĨNH HƯNG

Địa chỉ: 143 Trần Phú, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3861621 - Fax: (84-0510)3864094

Email: vinhhung.ha@dng.vnn.vn

Website: www.vinhhungresort.com

#### KHU NGHỈ MÁT PALM GARDEN

Địa chỉ: Đường Lạc Long Quân, Biển Cửa Đại, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam

Tel: (84-0510)3927927 - Fax: (84-0510)3927928

Email: info@pgr.com.vn

Website: www.palmgardenresort.com.vn

Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội

Địa chỉ: 29 Hàn Thuyên (Phòng 204, Đồng Tâm Bldg), Q.Hoàn Kiếm



Tel/ Fax: (84-04) 39722046  
Email: saleshanoi@pgr.com.vn  
Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh  
Địa chỉ: 58 Đồng Khởi, P.BN, Q.1  
Tel: (84-08)38247216 - Fax: (84-08)3824722  
Email: sales@pgr.com.vn  
**LIFE HERITAGE RESORT HỘI AN**  
Địa chỉ: 1 Phạm Hồng Thái, TX.Hội An, tỉnh Quảng Nam  
Tel: (84-0510)3914555 - Fax: (84-0510)3914515  
Email: hoian@life-resorts.com  
Website: www.life-resorts.com

**FURAMA RESORT**  
Địa chỉ: 68 Hồ Xuân Hương, Bắc Mỹ An, TP.Đà Nẵng  
Tel: (84-0511) 3847888 - Fax: (84-0511) 3847666  
Email: furamadn@hn.vnn.vn  
Website: www.furamavietnam.com  
Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội  
Địa chỉ: 26 Phan Bội Châu, Q.Hoàn Kiếm  
Tel: (84-04)39428858 - Fax: (84-04)39428532  
Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh  
Địa chỉ: 37 Tôn Đức Thắng (Phòng 706, Saigon Trade Center), P.BN, Q.1  
Tel: (84-08)38211888 - Fax: (84-08)38213246  
Email: dobd@furamavietnam.com

**SANDY BEACH RESORT**  
Địa chỉ: 255 Huyền Trân Công Chúa, Q.Ngũ Hành Sơn  
Tel: (84-0511) 3836216 - Fax: (04-0511) 3836335  
Email: info@sandybeachdanang.com  
Website: www.sandybeachdanang.com  
**VẠN CHÀI SÂM SƠN RESORT**  
Địa chỉ: Quảng Cư, TX.Sâm Sơn, tỉnh Thanh Hóa  
Tel: (84-037) 3793333/ 3793801/ 3793077 - Fax: (84-037) 3793927  
Email: info@vanchai-vn.com  
rsvn@vanchai-vn.com  
Website: www.vanchai-vn.com

Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội  
Địa chỉ: 231 Tôn Đức Thắng (Tầng 2), Q.Đống Đa  
Tel: (84-04)35116831 - Fax: (84-04)35116792  
**KHU DU LỊCH QUỐC TẾ TUẦN CHÂU**  
Địa chỉ: 151 Lê Lợi, Đảo Tuần Châu, TP.Hạ Long, tỉnh Quảng Ninh  
Tel: (84-033)3842279 - Fax: (84-033)3842278  
Website: www.tuanchauresort.com.vn  
**KHU DU LỊCH SINH THÁI ATI - BÁI TỬ LONG**  
Địa chỉ: X.Hạ Long, Huyện Vân Đồn, tỉnh Quảng Ninh  
Tel: (84-033)3793156 - Fax: (84-033)3793674  
Website: www.baitulong.com  
Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội  
Địa chỉ: 299 Trung Kính, Q.Cầu Giấy  
Tel: (84-04)37849400 - Fax: (84-04)37849404  
Email: info@atiresorts.com  
Văn Phòng tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 129 Đặng Văn Ngữ, P.14, Q.Phú Nhuận  
Tel: (84-08)38449933 - Fax: (84-08) 39919007  
Email: tourism-hcm@ativietnam.com  
**ASEAN RESORT**  
Địa chỉ: Quốc Lộ 21 Hòa Lạc, H.Thạch Thất, tỉnh Hà Tây  
Tel: (84-034)3688888/ 3688688  
Fax: (84-34)3688689  
Email: thaoasean@yahoo.com  
Website: www.aseanresort.vn  
Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội  
Địa chỉ: 12B Phạm Huy Thông, Q.Ba Đình  
Tel/ Fax: (84-04)37712905  
**KHU NGHỈ MÁT SUNRISE**  
Địa chỉ: Cat Co 3 Beach, Đảo Cát Bà, TP.Hải Phòng  
Tel: (84-031) 3887360 - Fax: (84-031) 3887365  
Email: catba-sunriseresort@vnn.vn  
Website: www.catbasunriseresort.com  
Phòng Kinh Doanh  
Địa chỉ: 11/5 Phù Đổng, Q.Hồng Bàng, TP.Hải Phòng  
Tel: (84-031) 3841366 - Fax: (84-031) 3841365  
**TAM ĐẢO BELVEDERE RESORT**  
Địa chỉ: Thôn 2, TT.Tam Đảo, H.Tam Đảo, tỉnh Vĩnh Phúc  
Tel: (84-0211)3824149 - Fax: (84-0211)3824268  
Email: gm@belvederereresort.com.vn  
Website: www.belvederereresort.com.vn  
Văn Phòng tại Thành Phố Hà Nội  
Địa chỉ: 5 Bà Triệu, Q.Hoàn Kiếm  
Tel: (84-04)39365799 - Fax: (84-04) 39365798  
Email: rom@belvederereresort.com.vn  
Khu Du lịch Sinh Thái biển Hòn Ngọc Phương Nam  
Địa chỉ: Biển Đông Hòa, H.Cần Giẽ, TP.Hồ Chí Minh  
Tel: (84-08) 38877325 - 38876742; 38743811 - 38743812  
Fax: (84-08)38743370  
Email: phuongnam@27-7.com.vn  
Website: www.phuongnampearlresort.com



# DANH SÁCH NHÀ HÀNG VIỆT NAM Ở NƯỚC NGOÀI

## MỸ

### **Kieu Nga Lemongrass restaurant**

514 12th Ave Seattle, WA 98122.

Tel: (206) 860-8164

### **Pho Hoa**

4732 Rainier Ave S Seattle, WA 98118.

Tel: (206) 723-1508

### **Pearl Saigon : Pearl Saigon Restaurant**

1430 Harvard Ave Seattle, WA 98122.

Tel: (206) 322-2081

**Market St. Seattle**, WA 98107.

Tel: (206) 782-5715

### **Ho Bac**

1314 S Jackson St Seattle, WA 98144.

Tel: (206) 323-4387

### **Van Pho Vietnamese**

9150 Rainier Ave S Seattle, WA 98118.

Tel: (206) 725-2989

### **Pho Than Brothers'**

4822 California Ave. SW Seattle, WA 98116.

Tel: (206) 937-6264

### **Viet My**

129 Prefontaine Pl S Seattle, WA 98104.

Tel: (206) 382-9923

### **Moonlight Cafe**

1919 S Jackson St Seattle, WA 98144.

Tel: (206) 322-3378

### **Pho USA**

539 NE Northgate Way Seattle, WA 98125.

Tel: (206) 361-7938

### **Pho Than Brothers'**

516 Broadway E Seattle, WA.

Tel: (206) 568-7218

### **Miss Saigon**

1 N. Washington St. Rockville, MD 20852.

Tel: (301) 838-9070

### **Monsoon**

615 19th Ave E Seattle, WA 98112.

Tel: (206) 325-2111

### **Mys**

4220 University Way NE Seattle, WA 98105.

Tel: (206) 634-3526

### **Nhu Y**

13892 Brookhurst St Garden Grove, CA 92843.

Tel: (714) 636-4885

### **Kim's**

380 Bush St San Francisco, CA 94104.

Tel: (415) 397-1261

### **Pho Hoa Clement**

239 Clement St San Francisco, CA 94118.

Tel: (415) 379-9008

### **Ngoc Mai**

547 Hyde St San Francisco, CA 94109.

Tel: (415) 931-4899

### **Kim Thanh**

607 Geary St San Francisco, CA 94102.

Tel: (415) 928-6627

### **My Canh**

626 Broadway St San Francisco, CA 94133.

Tel: (415) 397-8888

### **Minh Tri**

534 Irving St San Francisco, CA 94122.

Tel: (415) 566-5335

### **New Hai Ky**

2191 Irving St San Francisco, CA 94122.

Tel: (415) 731-9948

### **Pho Bac Authentic Vietnamese Cuisine**

4250 Barranca Pkwy, Suite K (West Yale Loop) Irvine, CA 92604.

Tel: (949) 857-8808

### **New Loi's**

890 Taraval St San Francisco, CA 94116.

Tel: (415) 664-7898

### **Little Saigon**

7 Linden Ave (Railroad) South San Francisco, CA 94080.

Tel: (650) 589-1398

### **Cao Nguyen**

2549 S King Rd San Jose, CA 95122.

Tel: (408) 270-9610

### **Lan Huong**

807 E. 12th St. (8th Ave.) Oakland, CA 94606.

Tel: (510) 451-0202

### **Called Favori**

3502 W 1st St Santa Ana, CA 92703

Tel: (714) 531-6838

### **Pho 99 Vietnamese**

34400 Fremont Blvd. Fremont, CA 94555.

Tel: (510) 792-6234

### **Pho Bac Huynh**

11819 Wilshire Blvd Los Angeles, CA 90025.

Tel: (626) 477-9379

### **Pho Bac Huynh**

11819 Wilshire Blvd #106B Los Angeles, CA 90025.

Tel: (310) 477-9379

### **Red Moon Cafe**

11267 National Blvd Los Angeles, CA 90024.

Tel: (310) 477-3177

### **Pho 79**

727 N Broadway Ste 120 Los Angeles, CA 90012.

Tel: (213) 625-7026

### **Camranh Bay**

Camranh Bay 201 E 3rd Ave San Mateo, CA 94401.

Tel: (650) 342-7577



**Cam Huong Deli**

920 Webster St. (9th St) Oakland, CA 94607.

Tel: (510) 444-8800

**Favori**

3502 W 1st St Santa Ana CA 92703.

Tel: (714) 531-6838

**Hồng Ân Restaurant**

9862 Westminster Avenue, Street B Garden Grove, CA 92843

Điện thoại: (714)534-5384

**Pho Vietnam**

4215 W Spring Mtn Rd Las Vegas, NV 89102.

Tel: (702) 227-8618

**Pho Chien**

3839 W Sahara Ave Las Vegas, NV 89102.

Tel: (702) 873-8749

**Saigon**

4251 W Sahara Ave Las Vegas, NV 89102.

Tel: (702) 362-9978 - 62-9978

**Hai Yen**

1055 W Argyle Chicago, IL 60640.

Tel: (773) 561-4077

**Vien Dong**

3227 N. Clark St. Chicago, IL 60657.

Tel: (773) 348-6879

**Nam Viet**

6731 N NW Hwy Chicago, IL 60631.

Tel: (773) 763-0307

**Nha Trang**

1007 W Argyle St Chicago, IL 60640.

Tel: (773) 989-0712

**Kim Yen Vietnamese**

228 W Cermak Rd Chicago, IL 60616.

Tel: (312) 842-7818

**Pho Pasteur**

119 Newbury St Boston, MA 02116.

Tel: (617) 262-8200

**Xinh Xinh**

7 Beach St (Washington St.) Boston, MA 02111.

Tel: (617) 422-0501

**Saigon Hut**

305-307 Meridian St. Boston, MA 02128.

Tel: (617) 567-1944

**Pho Pasteur**

82 Washington St Boston, MA 02111.

Tel: (617) 482-7467

**Taste of Asia**

267 Huntington Ave Boston, MA 02115.

Tel: (617) 262-6088

**Pho Hoa**

17 Beach St Boston, MA 02111.

Tel: (617) 423-3934

**L'Annam**

121 University Pl New York, NY 10003.

Tel: (212) 420-1414

**Le Colonial**

Le Colonial Restaurant 149 E 57th St New York, NY 10022

Tel: (212) 752-0808

**Hue**

91 Charles Street (Bleecker) New York, NY 10014.

Tel: (212) 691-4170

**Saigon Fun :**

772 9th Ave (Between 51st & 52nd Sts) New York, NY 10019.

Tel: (212) 581-3810

**Uncle Pho**

263 Smith St Brooklyn, NY 11231.

Tel: (718) 855-8737

**Van's**

521 Troy-Schenectady Road Albany, NY 12202.

Tel: (518) 436-1868

**Vermicelli**

1492 Second Ave (Between 77th & 78th Sts) New York, NY 10021.

Tel: (212) 288-8868

**Thanh Hong**

30 E Broadway New York, NY 10002.

Tel: (212) 431-8811

**Vietnam**

11 Doyers St New York, NY 10013.

Tel: (212) 693-0725

**Little Saigon**

658 9th Ave (Corner of 46th St) New York, NY 10036.

Tel: (212) 956-0639

**Nha Hang Pho Viet Huong**

73 Mulberry St New York, NY 10013.

Tel: (212) 233-8988

**Nha Trang**

87 Baxter St New York, NY 10013.

Tel: (212) 233-5948

**Miss Saigon**

1425 Third Ave (Between 80th & 81st Sts) New York, NY 10282.

Tel: (212) 988-8828

**Pho Bang**

3 Pike St New York, NY 10002.

Tel: (212) 233-3947

**Saigon Grill**

2381 Broadway (Corner of 87th St.) New York, NY 10024.

Tel: (212) 875-9072

**Mai Lan Vietnamese**

505 N State St Syracuse, NY 13203.

Tel: (315) 471-6740

**Mekong Vietnamese**

29 Willow St Johnson City, NY 13790.

Tel: (607) 770-9628



**Pho 75**

382 Elden St Herndon, VA 20170.

Tel: (703) 471-4145.

**Pho Ao Sen**

200 International Blvd (at 2nd Ave).

Tel: (510) 839-6821.

**Pho Cyclo**

8102 Arlington Blvd Falls Church, VA 22042.

Tel: (703) 573-2210

**Little Saigon**

6218 Wilson Blvd Falls Church, VA 22044.

Tel: (703) 536-2633

**Little Viet Garden**

3012 Wilson Blvd Arlington, VA 22201.

Tel: (703) 522-9686

**Minh's Vietnamese**

2500 Wilson Blvd Arlington, VA 22201.

Tel: (703) 525-2828

**Pho Than Brothers'**

2021 NW Saigon Asia : 3811 N. Fairfax Dr. Arlington, VA 22203.

Tel: (206) 782-5715

**Pho Xe Lua**

6765 A Wilson Blvd Falls Church, VA 22044.

Tel: (703) 533-3130

**Nam Viet**

3419 Connecticut Ave NW Washington, DC 20008.

Tel: (202) 237-1015

**New Saigon City**

434 Larkin St Neighborhood: Tenderloin.

Tel: (415) 346-8889

**Vietnam Georgetown**

2934 M St. NW Washington, DC 20007.

Tel: (202) 337-4536

**EPICERIES****Huong Que**

6769 Wilson Blvd Falls Church, VA 22044.

Tel: (703) 538-6717

**Pho Nhu-Y**

1113 W. Broad St. Falls Church, VA 22046.

Tel: (703) 241-8582

**Saigon Saigon**

1101 S. Joyce St Arlington, VA 22202.

Tel: (703) 412-0822

**Taste of Saigon**

8201 Greensboro Dr McLean, VA 22102.

Tel: (703) 790-0700

**Cuu Long**

6763 Wilson Blvd Ste 6 Falls Church, VA 22044.

Tel: (703) 536-2288

**Thanh So Tofu**

6793A Wilson Blvd (Eden Center) Falls Church, VA 22042

Tel: (703) 534-1202

**Dalat**

3143 Wilson Blvd Arlington, VA 22201.

Tel: (703) 276-0935

**Viet Grill**

907 King St Alexandria, VA 22314.

Tel: (703) 684-3288

**Hy Vong**

3458 SW 8th St Miami, FL 33135 Neighborhood: Little Havana.

Tel: (305) 446-3674

**Viet Family**

15896 SW 137th Ave Miami, FL 33177 Neighborhood: Kendall.

Tel: (305) 259-8508

**Le's House**

3464 North University Dive (Oakland Park Blvd) Miami, FL 33351.

Tel: (954) 747-1888

**Peppercorn**

1131 Washington Ave Miami Beach, FL 33139.

Tel: (305) 604-0599

**CANADA****Good Morning Vietnam**

323 RIDEAU ST OTTAWA, Area: Ottawa Downtown

Tel: (613) 789-4080

**Pho Bo Beef Noodle**

1053 SOMERSET ST W OTTAWA, ON.

Area: Ottawa Downtown.

Tel: (613) 724-6279

**Phu-Yen**

700 March Rd Kanata, ON .Area: Ottawa West.

Tel: (613) 599-0006

**Pho Hung**

200 Bloor St W, Toronto, ON Canada M5S 1T8.

Tel: 1 416 963-5080

**Xe Lua**

254 Spadina Ave, Toronto, ON Canada M5T 2C2.

Tel: 1 416 703-8330

**Lotus Bleu**

350 Duluth Avenue East Montréal, QCH2W 1J2

Tel: 1 514 843 6183

**Escale À Saigon**

107 Laurier Avenue West Montréal, QCH2T 2N6.

Tel: 1 514 272 3456

**Saigon Vietnamese Cuisine**

1500 Robson St. Vancouver, BC

Tel: 604-682-8020

**Vana Vietnamese Cuisine**

555 West Hastings Street Vancouver, BC

Tel: 604-689-40

**One Saigon Bistro**

979 Hornby Vancouver, BC.

Tel: 604-669-6764



**Pho 66 Vietnamese**

3663 E. Hastings St. Vancouver, BC.

Tel: 604-299-3860

**Vina Vietnamese (Lonsdale)**

123 Carrie Cates Court North Vancouver, BC

Tel: 604-985-6261

**PHÁP****PARIS****Le Moi**

5 rue Daunou (2ème). Fermé sam. midi et dim,

Tél: (1) 47.03.92.05

**Le Saigonais:**

24 rue des tournelles (4ème). Fermé dim. Et lun. midi.

Tél: (1) 42.72.53.37

**Le Santal de la Mer**

6 rue de Poissy (5ème). Spécialité de fruits de mer.

Fermé dim.

**Luu Dinh**

6 rue Thouin (5ème). Le soir seulement, Fermé dim.

Tél: (1) 43.26.91.01

**MyTho**

18 rue Flatters (5ème). Fermé dim.

Tél: (1) 43.35.11.27

**Tan-Dinh**

60 rue de Verneuil (7ème). Fermé dim,

Tel: (1) 45.44.04.84

**Le Santal des Prés**

6 rue du Dragon (6ème). Fermé dim.,

Tél: (1) 45.44.26.35

**Le Santal**

8 rue Hal évy, pl. de l'Opéra (9ème). Fermé dim.

Tél: (1) 47.42.24.69.1

**La P'tite Tonkinoise**

56 rue du Fbg Poissonnière (10ème). Fermé dim. et lun.

Tél: (1) 42.46.85.59

**Le Lai**

C.ial Olympiades, 24 rue du Javelot (13ème). Fermé mar

Tél: (1) 45.83.83.33

**Pho BC 14**

129 av de Choisy (13ème). Un délicieux pho,

Tél: (1) 45.83.61.15.

**Vietnam Millénaire**

11 rue Philibert Lucot (13ème). Fermé lun,

Tél: (1) 45.85.78.44

**La Baie d'Halong**

3 rue Niepce (14ème). Fermé dim,

Tél: (1) 43.21.57.67

**Kim An**

15 rue de l'Église (15ème). Le soir seulement ,

Tél: (1) 45.79.40.96

**Indochine**

2 square Auguste Chabrières (15ème). Fermé dim,

Tél: (1) 40.43.10.10

**Vi Foc**

33 rue de Longchamp (16ème),

Tél: (1) 47.04.96.81.

**La Baie d'Halong**

164 av de Versailles (16ème). Fermé dim,

Tél: (1) 45.24.60.62

**Lac Hong**

67 rue Lauriston (16ème). Fermé dim.

Tél: (1) 47.55.87.17,

**Le Nem**

67 rue Rennequin (17ème). Fermé sam. midi et dim.

Tél: (1) 47.66.54.41

**Le Soirier de Saigon**

54 rue du Mont-Cenis (18ème). Le soir seulement,

Tél: (1) 42.23.31.16

**Vietnam select**

125 rue Marcadet (18ème). Le soir seulement. Fermé dim,

Tél: (1) 46.06.32.53

**Epicerie**

Thaiky Exotic: 20 rue Montorgueil (1 er),

Tél: (1) 42.36.02.05

**Asie**

28 rue Rambuteau (3ème),

Tél: (1) 42.71.54.33

**Than Binh**

18 rue Lagrange (5ème).

Tél: (1) 43.54.66.11

**Asie Antilles Afrique**

88 bis rue du Fbg du Temple (11ème).

Tél: (1) 43.57.24.63

**Vietnam Diffusion**

146 bd Vincent Auriol (13ème).

Tél: (1) 45.85.28.76

**BANLINEUE PARISIENNE****Foch-An**

142 av. Charles de Gaulle, Neuilly (92). Fermé sam. Midi,

Tél: (1) 47.22.96.46

**Le Sourire de Sai Gon**

34 av. Edouard Vaillant, Boulogne Billancourt (92). Fermé dim.

Tél: (1) 48.40.50.30

**Trateur**

L'Asie à votre table: 30 rue Gabriel Péri, Pré- Saint-Gervais,

Tél: (1) 46.20.55.47

**AIX EN PROVENCE****Cay-Tam**

29 rue de la Verrerie. Fermé lun, midi.

Tél: 42.27.47.88

**Le Pagodon**

23 rue Lisse des Cordeliers. Fermé dim. soir et lun

Tél: 42.26.47.88



## EPICERIES

### Alimentation N<sup>o</sup> guyen Thanh

16 rue Gaston de Saporta.

Tél: 42.23.49.14

### La Corbeille d'Orient

3 rue des Cordeliers.

Tél: 42.23.29.68

## BORDEAUX

### Le Song Huong

22 cours de l'Yser. Fermé sam.midi et lun,

Tél: 56.91.95.49

### Song Hy

9 rue des augustins,

Tél: 56.31.42.91

## EPICERIES

### Euraise

18 bis cours Journu- Aubert,

Tél: 56.50.86.75

### New asia store

111 rue Benauges,

Tél: 56.86.10.04

## BREST

### Le Cap St-Jacques

28 rue St-Marc, Fermé dim,

Tél: 98.80.35.84

## EPICERIES

**Lien Phat:** 34 rue du 8 mai 1945

Tél: 98.41.78.60

## CAEN

### Le Sai Gon

13 bis rue du Tour de Terre. Fermé dim. Soir et lun. midi.

Tél: 31.86.13.48

## CLERMONT-FERRAND

### Da lat

8 rue d'Ambert, Fermé dim,

Tél: 73.90.24.65

## GRENOBLE

### Au Mékong (vietnamien-chinois)

3 rue Dodore Rahoult. Fermé lun.

Tél: 76.54.18.76

### L'Indochinois (vietnamien-chinois)

13 rue Raoul Blanchard. Fermé dim,

Tél: 76.51.33.57

### Le Charme d'Asie (vietnamien-chinois)

3 bd Gambetta. Fermé lun. Midi,

Tél: 76.85.41.32

## EPICERIES

### Cuu Long Stores

16 rue Joseph Rey.

Tél: 76.47.74.41

### SaiGon Store

6 rue Doudart de Lagree

Tél: 76.46.18.64

## LYON

### Restaurant Hong Ha

21 rue Saint-Jean (5ème). Fermé lun.

Tél: 78.42.18.92,

### Vietnam

16 cours Vitton (6ème). Fermé dim.

Tél: 78.24.48.09

## MARSEILLE

### Restaurant

Aux Baguettes d'Or: 65 rue Francis davso (1er) Fermé dim

Tél: 91.54.20.39

### Tan Saigon

27 bd de la Concorde (9ème). Fermé lun.

Tél: 91.40.64.80

### Restorant Baie d'Along

16 bd Bara (13ème). Fermé dim. sam. midi, lun soir et mar. soir

Tél: 91.05.03.36

## EPICERIES

### Asia

10r. Henri Fiocca (1er),

Tél: 91.91.73.13.

### Maxi asia Marché

123 bd de paris (2ème).

Tél: 91.91.43.63

### Produits Orientaux

12 rue d'Italie (6ème).

Tél: 91.47.83.22.

## MONTPELLIER

### La Baie d'Along

9 rue d'Alger. Fermé lun.

Tél: 67.92.59.69

## NANCY

### Cam Ranh

5 rue Clodion. Fermé dim, midi

Tél: 83.35.85.19



## EPICERIES

Au vieux Gourmet  
26 rue St-Georges,  
Tél: 83.35.08.35

**Veng Hour Epicerie**  
c.ial St-Sébastien.  
Tél: 83.35.43.59

## NANTES

**Kim Long**  
91 quai de la fosse. Fermé lun, soir.  
Tél: 40.69.82.32

## NICE

La Fleur de Jade  
8 rue d'Italie.  
Tél: 93.88.34.01

## EPICERIES

**Promo-Asie**  
19 rue Miollis.  
Tél: 93.87.60.51

## ORLEANS

**Diamant Vert**  
25 rue Etienne Dolet. Fermé dim, et lun. Soir.  
Tél: 35.54.97.78  
**Aux Parfurms de SaiGon**  
540 rue Marcel Belot, 451 60 Olivet. Fermé dim, et lun.  
Tél: 38.69.08.88

## EPICERIES

**Ly Asie**  
rue Ernest Renan,  
Tél: 38.63.89.71

## RENNES

**Le Saigon**  
33 rue Nantaise. Fermé dim.  
Tél: 99.65.58.79

## EPICERIES

**Belasie**  
61 rue Saint-Malo.  
Tél: 99.30.45.64

## STRASBOURG

**Au Parfurm d'Asie:**  
56 bd Clémenceau. Fermé sam, midi, et dim.  
Tél: 88.25.55.44

## La Tour de Jade

57 av. Des Vosges. Fermé dim, midi, et lun.  
Tél: 88.35.14.37

## Pouss- Pouss

61 rue St-Aloise. Livraison à domicile seulement. Fermé les  
sam, et dim. Midi.  
Tél: 88.45.17.17

## EPICERIES

**Paris store**  
27 rue du Faubourg de Saverne.  
Tél: 88.22.69.20

## Thanh Son

53 av. De Colmar. \* Tél: 88.84.41.96

## TOULOUSE

**An-Nam**  
17 alléedes Soupirs.  
Tél: 61.52.66.22

## EPICERIES

**Hyper Asia**  
322 rte St-Simon.  
Tél: 61.41.76.32

## ÚC

### THÀNH PHỐ SYDNEY TIỂU BANG NEW SOUTH WALES

#### Pho An Restaurant

29-33 Greenfield Parade, Bankstown, NSW 2200 -  
Tel: (02) 9796 7826

#### Bach Dang

46 Canley Vale Rd Canley Vale, NSW 2166 -  
Tel: (02) 9727 9931

#### Ben Da

71 Rawson Street Auburn, NSW 2144 -  
Tel: (02) 9649 5657

#### Ben Ngu

2/294 Chapel Rd South, Sydney, Bankstown NSW 2200  
Tel: (02) 9708 0327

#### Bay Tinh Vietnamese Restaurant

318 Victoria Rd, Marrickville, NSW 2204  
Tel: (02) 9560 8673#

#### Le Bich

386 Darling St Balmain, NSW 2041  
Tel: (02) 9555 1068

#### Mina Thong

10 Henley Rd, Homebush West, NSW 2140  
Tel: (02) 9746 7488

#### Minh Restaurant

506 Marrickville Road, Dulwich Hill, NSW 2203  
Tel: (02) 9560 0465



**Tan Viet Noodle House**

5/95 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: (02) 9727 6853

**Dong Ba**

5-6/40 Park Rd Cabramatta, NSW 2166

Tel: (02) 9755 0727

**Huong Huong**

228 Marrickville Rd Marrickville, NSW 2204

Tel: (02) 9568 5522

**Indochine**

99 Bondi Road, Bondi, NSW 2026

Tel: (02) 9387 4081

**Nam Restaurant**

180-196 Campbell Parade, Bondi Beach, NSW 2026

Tel: (02) 9130 5188

**Nha Trang**

275 Marrickville Rd, Marrickville, NSW 2204

Tel: (02) 9560 2032

**Old Saigon**

107 King St Sydney, Newtown, NSW 2042

Tel: (02) 9519 5931

**Phamish Asian Cuisine**

354 Liverpool St Darlinghurst, NSW 2010

Tel: (02) 9357 2688

**Quoc Huong Vietnam**

15/73 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: (02) 9754 2120

**Red Lantern**

545 Crown Street Surry Hills, NSW 2010

Tel: (02) 9698 4355

**Saigon Blue**

185 Victoria Rd, Gladesville, NSW 2111 -

Tel: (02) 9817 0627

**Saigon Village**

6C Little Hay St (Building 405) Haymarket Sydney, NSW 2000

Tel: (02) 9281 0822

**THÀNH PHỐ MELBOURNE****TIỂU BANG VICTORIA****Indochine Vietnamese**

51 Carrington Rd Box Hill, VIC 3128

Tel: (03) 9890 2966

**Loi Loi**

364 Victoria Street Richmond, VIC 3121 -

Tel: (03) 9429 7161

**Nam Phuong**

957 Heatherton Rd Springvale, VIC 3171

Tel: (03) 9558 4771

**Pho 888**

552 Station St Box Hill, VIC 3128

Tel: (03) 9890 1390

**Pho Hung Vuong**

Unit 2, 15 Balmoral Ave Springvale, VIC 3171

Tel: (03) 9558 5147

**Pho Kim**

12 Balmoral Ave Springvale, VIC 3171

Tel: (03) 9540 8281

**Saigon City**

359 Sydney Rd Brunswick, VIC 3056

Tel: (03) 9380 8729

**Saigon Inn**

11-15 Liverpool Street, China Town - Melbourne, VIC 3000

Tel: (03) 9639 0693

**Tan Thanh Loi**

73 Nicholson Street Footscray, VIC 3011

Tel: (03) 9687 4886

**Tien Dat**

3 Carrington Road Box Hill, VIC 3128

Tel: (03) 9890 9699

**THÀNH PHỐ BRISBANE****TIỂU BANG QUEENSLAND****Ben Vietnamese/Chinese Restaurant**

1st Floor, 14 Annerley Road, Woolloongabba QLD 4120

Tel: (07) 3391 3233

**Trang Restaurant**

Hardgrave Road, West End, QLD 4101 -

Tel: (07) 3255 1610#

**Green Papaya Vietnamese Restaurant**

898 Stanley St, East Brisbane 4169 QLD

Tel: (07) 3217 3599

**Viet de Lites**

166 Grey St, South Bank 4101 QLD

Tel: (07) 3844 7688

**Hung's Vietnamese Restaurant**

Sunnybank Market Square Shopping Village

Compton Rd, Sunnybank Hills 4109 QLD

Tel: (07) 3345 2888

**Huong's Vietnamese/Thai Restaurant**

83A Vulture St, West End 4101 QLD

Tel: (07) 3844 6701

**Quan Thanh**

Shop 5, 75 Hardgrave Rd, West End 4101 QLD

Tel: (07) 3846 3849

**Que Huong Restaurant**

139 Darra Station Rd, Darra, QLD 4076 -

Tel: (07) 3375 4368#

**Kim Lan Vietnamese & Chinese Restaurant**

Shop 5, 12 Duncan St, Fortitude Valley, QLD 4006

Tel: (07) 3852 1878#



## **THÀNH PHỐ ADELAIDE** **TIỂU BANG SOUTH AUSTRALIA**

### **Vietnam Restaurant**

73 Addison Rd, Pennington, SA 5013

Tel: (08) 8447 3395#

### **Thang Long Vietnamese Restaurant**

85 Gouger St, Adelaide, SA 5000

Tel: (08) 8212 0338#

### **New Saigon Restaurant**

163 Gouger St, Adelaide, SA 5000

Tel: (08) 8231 1388#

### **Vietnam Village**

2 Smith St, Thebarton, SA 5031

Tel: (08) 8352 1719#

### **Thuy-Linh**

168C Jetty Rd, Glenelg, SA 5045

Tel: (08) 8295 5746#

### **My Tho Restaurant**

183B Hanson Rd, Athol Park, SA 5012

Tel: (08) 8243 0585#

### **Vietnam Star City Restaurant**

167 Gouger Street, Adelaide, SA 5000

Tel: (08) 8231 0848#

### **Saigon Restaurant**

324 Torrens Rd, Croydon Park, SA 5008

Tel: (08) 8346 0388# - (08) 8268 9443# -

## **THÀNH PHỐ PERTH** **TIỂU BANG WESTERN AUSTRALIA**

### **Phi Yen Vietnamese Restaurant**

205 Brisbane St, Northbridge, WA 6003

Tel: (08) 9227 1032#

### **Vu's Vietnamese Cafe Restaurant**

Suite 7, 298 Mill Point Rd, South Perth, WA 6151

Tel: (08) 9368 2292#

### **Dao Vien Vietnamese Restaurant**

3 Fitzgerald St, Northbridge, WA 6003

Tel: (08) 9227 8037#

### **Tra Vinh Vietnamese Restaurant**

149A Brisbane St, Perth, WA 6000

Tel: (08) 9228 2788#

### **Mai's Vietnamese Restaurant**

51 Bennett St, East Perth, WA 6004

Tel: (08) 9325 6206#

### **Binh Minh**

347 William Street, Perth, WA 6000

Tel: (08) 9228 8898#

### **Little Saigon**

489 Beaufort St, Highgate, WA 6003 \* Tel: (08) 9227 5586#

### **Pho Xua**

361 Rokeby Rd, Subiaco, WA 6008

Tel: (08) 9382 2082#

## **THÀNH PHỐ DARWIN** **TIỂU BANG NORTHERN TERRITORY**

### **Vietnamese Saigon Star**

Smith Street, Darwin, NT 0800

Tel: (08) 8981 1420#

### **Saigon Vietnamese Restaurant**

4 Mansfield Street, Palmerston, NT 0830

Tel: (08) 8931 1122#

## **PHILLIPPINES**

### **Mezzamine**

Dusit Hotel Nikko, Makati,

Phone: +63 (2) 8673333/8673888

### **Pho Hoa Vietnamese Noodle House**

Greenbelt 1 Ayala Center, Makati,

Tel. 63-2-813-4740

### **Thien Duong Vietnamese Restaurant**

Dusit Hotel Nikko. Makati, Hue, Level 2, Greenbelt 3, Makati,

Phone: 757-4936

### **Flavours And Spices**

El Pueblo, Ruby Road corner J. Vargas Street, Pasig,

Phone: +63 2- 6327153

### **Pho Hoa Vietnamese Restaurant**

33 Annapolis St., Greenhills, San Juan,

Phone: +63 2- 7265828

### **Pho Bac**

Glorietta 2, Ayala Center, Manila,

Tel. 63-2-894 4308

## **MALAYSIA**

### **Phuc Viet-Thai Restaurant**

No. 49, Jalan USJ 10/1G, Taipan Crest Phase, UEP Subang

Jaya, Petaling Jaya Malaysia 47620,

Tel/Hp: 0356379897, Fax: 0356379894

### **Cungdinh Vietnam Restaurant**

One Bangsar, Jalan Ara, Bangsar Baru, Kuala Lumpur,

Tel: 03-22835088

### **Vietnam Kitchen Restaurant**

Rating Delight Holdings Sdn Bhd, No. 8, Jalan SS 13/3E,

Subang Jaya Industrial Estate, 47500 Subang Jaya,

Tel: 03-5636 2835, Fax: 03-5636 2837, H/P: 016-232 0956

### **Du Viet - Damansara Uptown Outlet**

41A & 43A Uptown 37, Damansara Utama, Petaling Jaya

Tel: 03-7726.8101

### **O'Viet - Sunway Pyramid Outlet**

Lot G1.45 Sunway Pyramid, No. 3 Jalan PJS11/15 Bandar

Sunway 46150 Petaling Jaya,

Tel: 03-7492.0018.

### **La Lot - Pavillion Outlet**

6th Floor, Pavilion Kuala Lumpur Jalan Bukit Bintang,

Kuala Lumpur, Malaysia

Tel: 03-2148-4231.



**Ratu Manja**

41, Jalan Damai, off Jalan Tun Razak, Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: 603 2161 9633.

**Sao Nam**

No.25, Tingkat Thong Shin, 50200 Kuala Lumpur  
Tel: 603 2144 8225.

**Viet Passion**

Lot B6 Chulan Square, 92 Jalan Raja Chulan, 50200, Kuala Lumpur, Tel: 603 2141 3838.

**Vietnam Kitchen**

Lot L2-26-01, Cheras Leisure Mall, Jalan Manis, Taman Segar Cheras 56100 Kuala Lumpur  
Tel: 03-9130 9530.

**Little Sai Gon**

14, Jalan 30/70A, Desa Sri Hartamas, 50480 Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: 603 2300 1196.

**Pho Hoa**

B/OG/05, Block B, Plaza Mon't Kiara, Jalan 1/70C, Mon't Kiara, 50480 Kuala Lumpur  
Tel: 603 6203 1909.

**Sao Nam (Hartamas)**

Lot P-36, 2nd Floor, Hartamas Shopping Centre, Plaza Damas, Jalan Sri Hartamas, 50480 Kuala Lumpur,  
Tel: 03-6201 0225.

**Du Viet**

76, Jalan SS22/25, Damansara Jaya, 47400 Kuala Lumpur  
Tel: 603 7728 9262.

**Vietnam Kitchen**

No 39, 41 & 43, Jalan USJ 9/5S, Subang Jaya  
47610 Selangor.

**SINGAPORE****Viet Express, authentic Vietnamese Cuisine**

03 Pickering Street #01-34/35 Nankin Row Singapore 048660,  
Tel: 65 65369914 \* Fax: (65) 68945279

**Viet Nam Kitchen**

1 Raffles Boulevard, #01-125A, Singapore 039593 - Va Va Voom Café, the Vietnamese concept, 36 Seah Street (beside Raffles Hotel)  
Tel/Fax: (65) 6336 1248

**JAPAN****Osaka Toryo Kaikan**

1-8-9 Taro Machi Chuo ku Osaka City,  
Tel: (06) 4964- 6088

**Dalat Restaurant**

3F Ogawa Building 1-9-5 Jiyugaoka Meguro ku Tokyo,  
Tel: (03) 5701- 1871

**Miss Saigon Restaurant,**

6F Shimizu Building 2-29-18 Dogenzaka Shibuya ku Tokyo  
Tel: (03) 5489- 3081

**My Que Restaurant**

101 Shinjokyo Kaikan 1-8-1 Gotanda Shinagawa Tokyo  
Tel: (03) 3493- 5507

**THAILAN****DAO VIEN**

Baan Silom, 653 Silom Soi 19, Bangkok 10500,  
Tel: 0-2266-7812

**DELICES**

20-20/1 Ruamrudee Village, Soi Ruamrudee, Bangkok 10330  
Tel: 0-2675-3991

**GIALONG CUISINE**

6th Fl, Central World, Rajdamri Rd, Bangkok, Tel: 0-2255-9654, Tel: 0-2255-9656

**LE DALAT**

47/1 Sukhumvit Soi 23, Bangkok 10110,  
Tel: 0-2260-1849, 0-2258-4192

**LE DALAT INDOCHINE**

14 Sukhumvit Soi 23, Bangkok 10110,  
Tel: 0-2661-7967-8

**MISS SAIGON**

3rd Fl, Centralworld, Rajdamri Rd, Bangkok 10330  
Tel: 0-2613-1088

**B.H. Vietnamese Restaurant**

70/1-2 Sukhumvit Soi 1, Bangkok  
Tel: 238-4300

**Bai Mieng**

161/149-150 Soi Chokchai 4, Lad Prao Rd., Bangkok  
Tel: 931-7639

**Helen's Place**

82-84 Silom Soi 4, Bangkok  
Tel: 234-6174

**Le Danang**

Central Grand Plaza Hotel, 1695 Phaholyothin Rd., Chatuchak, Bangkok  
Tel: 541-1234 Fax: 541-1461

**Madame Cherie's Kitchen**

Chan Issara Tower, 1st Floor, 942/43 Rama 4 Rd., Bangkok  
Tel: 236-2350

**T House**

25/1 Sukhumvit Soi 24, Bangkok  
Tel: 661-0388-9

**Tan Dinh**

20/6-7 Soi Suam Rudee, Ploenchit Rd., Bangkok  
Tel: 650-8986-7

**Thang Long**

82/5 Soi Lang Suan, Ploenchit Rd., Bangkok  
Tel: 251-3504



**Tien Duong**

Dusit Thani Hotel, Rama IV Rd. , Bangkok

Tel: 236-6400

**Uncle Ho**

The Imperial Queen's Park Hotel, 199 Sukbunvit 22, Bangkok

Tel: 261-9000 ext. 5073

**Vietnam**

82/4 Soi 4, Silom Rd. , Bangkok

Tel: 234-6174

**Saigon**

Asia Hotel, 296 Phayathai Rd. , Bangkok

Tel: 215-0808

**Sai Choi Restaurant**

The Montien Riverside Hotel, 372 Rama 3 Rd., Bangkok

Tel: 292-2999, 292-2888

**Pho**

Chidlom Branch, 2/F Alma Link Bldg, Soi Chidlom, Bangkok,

Tel: 251-8900

**Pho**

Major Cineplex Ratchayothin 2/F, Bangkok

Tel: 511-5586

**Pho**

Central Plaza Rama III 5/F, Bangkok

Tel: 673-6228

**Pho**

Central City Bangna 2/F, Bangkok

Tel: 361-0776

**Pho**

Central Plaza Pinklao 5/F, Bangkok

Tel: 884-8474

**Pho**

25 7th Floor Alma Link Building Soi Chidlom Ploenchit Road Pathumwan, Bangkok, Thailand 10330,

Tel/Hp: 662-6555025 662-6555009

Fax: 662-6555009 ext. 14

**Pho**

G Floor Central Department Store Latphrao Road Chatuchak, Bangkok, Thailand 10900

Tel/Hp: 662-3970256

**Pho**

4th Floor Siam Center Rama 1 Road Pathumwan, Bangkok, Thailand 10330

Tel/Hp: 662-6581199

**Pho**

2nd Floor Major Cineplex Ratchayothin Road Chatuchak, Bangkok, Thailand 10900,

Tel/Hp: 662-5115586

**Pho**

5th Floor Central Department Store Rama 3 Road Bangpongpang Yannawa, Bangkok, Thailand 10120,

Tel/Hp: 662-6736228

**Pho**

2nd Floor Central Department Store Bangna-Trad Road Bangna, Bangkok, Thailand 10260,

Tel/Hp: 662-3610766

**Pho**

5th Floor Central Department Store Pinklao Road Bangphlat, Bangkok, Thailand 10700,

Tel/Hp: 662-8848474

**DE NANG RESTAURANT**

60 Wiang Kaew Rd. ChiangMai 50200 , Thailand

**LE GONG KUM**

Suan Doi House, 38/3 Huay Kaew Rd. ChiangMai 50300 , Thailand

**MADAMYIEN**

Basement of Chiang Inn Plaza , Chiang Mai , Thailand

**Chú thích:**

Danh sách này sẽ được bổ sung và cập nhật trên trang web của

Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam

[www.viennghiencuamthucvietnam.com](http://www.viennghiencuamthucvietnam.com)[www.viennghiencuamthucvietnam.com.vn](http://www.viennghiencuamthucvietnam.com.vn)[www.viennghiencuamthucvietnam.org](http://www.viennghiencuamthucvietnam.org)



# XÂY DỰNG TỪNG BƯỚC TIÊU CHÍ BÌNH CHỌN CÁC CHUẨN NHÀ HÀNG VIỆT NAM ĐƯỢC NHIỀU NGƯỜI BIẾT TỚI ĐỂ GIỚI THIỆU VỚI KHÁCH DU LỊCH

a/ Chuẩn mực tính Việt Nam trong các nhà hàng, quán ăn

° Thế nào mang tinh Việt Nam:

- + Hầu hết là các món ăn độc đáo Việt Nam
- + Cách trang trí, trang phục, trình bày món ăn phù hợp, âm nhạc truyền thống (nếu có), vệ sinh thể hiện văn hoá Việt Nam
- + Nước mắm là nước chấm, nêm chính
- + Sử dụng đũa để ăn là chính
- + Dọn nhiều món ăn một lúc (không phải tất cả)

° Mức độ tính Việt Nam:

- + Mức độ đậm đà (Hầu hết là các món ăn độc đáo Việt Nam, Cách trang trí, trang phục, trình bày món ăn phù hợp, âm nhạc truyền thống (nếu có), vệ sinh thể hiện văn hoá Việt Nam), Nước mắm là nước chấm, nêm chính, Sử dụng đũa để ăn là chính)
- + Mức độ tương đối (Các mặt chưa thể hiện sự đậm đà, song có thể chấp nhận được, nhất là ở ngoài nước)

b/ Chuẩn mực ngon trong các nhà hàng, quán ăn

\* Thế nào là nhà hàng, quán ngon:

+ Có hầu hết các món ăn ngon hợp với khẩu vị của cá nhân, cộng đồng, địa phương, quốc gia, quốc tế. Các món khác phải từ trung bình khá trở lên

+ Nơi, cảnh ăn hợp, không ồn ào, sạch

\* Các yếu tố cấu thành quán ngon:

+ Hầu hết các món ăn ngon, số còn lại phải từ trung bình khá trở lên

+ Cách trang trí, trình bày đẹp, phù hợp, sạch.

+ Người, cách phục vụ tốt, thực khách lịch sự, sạch.

\* Các cấp bậc quán ngon:

+ Cấp địa phương

+ Cấp quốc gia

+ Cấp quốc tế

c/ Chuẩn mực sạch, lành của các quán ăn

\* Thế nào là nhà hàng, quán: sạch, lành:

+ Không gây bệnh, hại sức khoẻ

+ Không mất cân bằng trong cơ thể

+ Không nhiễm khuẩn

+ Không ô nhiễm tạp chất, bụi bặm

\* Các nguyên nhân gây bệnh hay mầm bệnh:

+ Vật liệu, thực phẩm không sạch, lành

+ Cách chế biến gây mầm bệnh

+ Cách bảo quản gây mầm bệnh

+ Cách ăn gây mầm bệnh

+ Những nguyên vật liệu chưa làm sạch.

+ Các bao bì, dụng cụ không sạch

+ Dùng nước không sạch

+ Không khí ô nhiễm

+ Nhân công không dùng y phục sạch, bao tay, khẩu trang

\* Các biện pháp an toàn vệ sinh thực phẩm theo chuẩn quốc tế

+ Khi chế biến

+ Khi bảo quản

+ Khi ăn

+ Sử dụng nguyên vật liệu sạch

+ Nơi làm việc sạch, không ô nhiễm

+ Cuối cùng sẽ có chuẩn mực thực đạo Việt Nam



+ Dụng cụ sử dụng sạch

+ Nhân công mặc đồng phục sạch, sử dụng khẩu trang, bao tay sạch...

d/ Cuối cùng sẽ có chuẩn thực đạo Việt Nam

Dựa trên các tiêu chí trên, chúng ta có thể vận dụng vào các quán, nhà hàng trước hết nhà hàng Việt Nam ngon.

Ngoài đánh giá của các chuyên gia của Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam theo chuẩn VISA hay VSALA, TĐVN (thực đạo Việt Nam) còn có thể dựa vào dư luận tín nhiệm của người tiêu dùng để đánh giá hay bình chọn quán, nhà hàng Việt Nam ngon để giới thiệu với các khách du lịch theo hạng A, B, C, D.

Nếu tất cả các khách hàng đều đánh giá hạng A hay B, chúng tôi sẽ giữ nguyên danh sách đề nghị trên cho Khách du lịch. Nếu có phiếu bình chọn hạng C hay D, Ban chuyên gia của Viện sẽ tìm hiểu thấu đáo để có quyết định giữ nguyên hay rút bỏ danh sách đề nghị trong kỳ tái bản sau hoặc công bố trên phương tiện truyền thông, trang web của Viện.

## PHIẾU BÌNH CHỌN

Họ và tên người tiêu dùng bình chọn: .....

Ngày và nơi Sinh: .....

Chức nghiệp: .....

Địa chỉ (Điện thoại, Email): .....

Đã đến ăn bao nhiêu lần: .....

Thời gian: .....

Với những ai: .....

Tên nhà hàng hay quán ăn bình chọn: .....

Địa chỉ: .....

Bình chọn Nhà hàng Việt Nam ngon ( cấp quốc tế hay quốc gia hay địa phương)

Hạng ( A hay B hay C hay D ) .....

....., ngày ..... tháng ..... năm .....

Ký tên ( ghi họ tên)





## LÀNG DU LỊCH BÌNH QUỚI

1147 Bình Quới, Phường 28, Quận Bình Thạnh TP.HCM  
Điện thoại: (08) 35566020 - 35566021 Fax: (08) 35566058  
Website: www.binhquoiresort.com.vn - Email: binhquoi@hcm.fpt.vn



### KHU DU LỊCH BÌNH QUỚI 1

1147 Bình Quới, Phường 28, Quận Bình Thạnh TP.HCM  
Điện thoại: (08) 35565891 - 38986696 Fax: (08) 38988917  
Email: binhquoi1tourist@hcm.fpt.vn



### KHU DU LỊCH BÌNH QUỚI 2

1147 Bình Quới, Phường 28, Quận Bình Thạnh TP.HCM  
Điện thoại: (08) 35566020 - 35566021 Fax: (08) 35566058  
Email: binhquoi2@vnn.vn



### KHU DU LỊCH TÂN CANG

A100 Ung Văn Khảm, Phường 25, Quận Bình Thạnh TP.HCM  
Điện thoại: (08) 35128775 - 38986414 Fax: (08) 35121887  
Website: www.tancang-resort.com.vn - Email: tancangtourist@hcm.vnn.vn



### KHU DU LỊCH VĂN THÁNH

48/10 Điện Biên Phủ, Phường 22, Quận Bình Thạnh TP.HCM  
Điện thoại: (08) 35123025 - 35123027 Fax: (08) 38983011  
Email: vanthanhresort@hcm.vnn.vn



### TÀU NHÀ HÀNG SÀI GÒN

Cống số 3, Bến Bạch Đằng, Quận 1 TP.HCM  
Điện thoại: (08) 38230393 Fax: (08) 38277071  
Email: tausaigon@hcm.vnn.vn

## CÁC NHÀ HÀNG LÀNG DU LỊCH BÌNH QUỚI

Được Viện Nghiên Cứu Ẩm Thực Việt Nam chọn là những nhà hàng đầu tiên hợp tác xây dựng tiêu chí “thực đạo Việt Nam”, lấy tự nhiên làm gốc từ món ăn ngon lành, nơi ăn ngon lành, người ăn ngon lành, văn minh lịch sự.

Ngon lành từ nguyên vật liệu rau củ quả cá là chính đến cách nấu ít dầu mỡ: luộc, hấp tươi sống là chính; cách ăn gia giảm, cân bằng âm dương, ít gây bệnh tật như các nền ẩm thực nhiều dầu mỡ.

# ĐÓN ĐỌC TÁC PHẨM KẾ TIẾP “VĂN HÓA PHỞ”



**Sách có bán tại:**

+ 23 Nguyễn Thị Huỳnh, P.8, Q. Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh  
+ Nhà hàng Lá Thơm: 778/45 Nguyễn Kiệm, P.4, Q. Phú Nhuận, TP.HCM;  
Nhà hàng Phú Xuân: 128 Đinh Tiên Hoàng, P. Đa Kao, Q. 1, TP.HCM  
Và các nhà hàng trong danh sách ở Phụ Lục  
+ Nhà sách Xưa & Nay: 181 Đề Thám, Q.1, TP.HCM và các nhà sách khác  
Địa chỉ liên lạc:  
\* 191/1D Trần Kế Xương, P.7, Q. Phú Nhuận, TP. HCM  
Tel: 84.8.3557266  
Email: viennghiencuamthucvietnam@gmail.com

**Chịu trách nhiệm xuất bản**  
Vũ Quốc Khánh

**Chủ biên**  
TS Nguyễn Nhã

**Biên tập**  
Phương Lam Giang  
Nguyễn Trần Nguyên

**Trình bày**  
Trần Đồng

**Bìa**  
Trần Đồng

**Ảnh Bìa**  
Huỳnh Minh Hoàng

**NHÀ XUẤT BẢN THÔNG TẤN**

---

In 3000 cuốn khổ 22,5 x 29,5 cm tại công ty in ITAXA  
Số Đăng ký 921-2008/CXB/06/01-18/ThT. Cấp ngày 14/01/2009  
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009