

# M Ụ C L Ụ C

	Trang
Lời cảm ơn	3
Nhận xét của GV	4
Lời mở đầu	5

## Chöông 1

### GIÒÙI THIEÄU KHAÙI QUAÙT VEÀ NEÀN AÂM THÖÖC VIEÄT NAM

<b>1.1. <u>Khái quát chung về văn hóa ẩm thực</u></b>	<b>7</b>
<b>1.2. <u>Bản sắc văn hóa ẩm thực Việt Nam</u></b>	
<b>1.2.1. Quan niệm của người Việt Nam về ẩm thực</b>	<b>7</b>
<b>1.2.2. Ẩm thực Việt Nam, một nền ẩm thực vô cùng phong phú</b>	<b>8</b>

## Chöông 2

### AÂM THÖÖC VIEÄT NAM XÖA VAØ NAY

<b>2.1. <u>Ẩm thực ba miền</u></b>	
<b>2.1.1. Ẩm thực miền Bắc</b>	
2.1.1.1. Đặc điểm chung	10
2.1.1.2. Phong cách ăn uống của người Hà Nội	10
2.1.1.3. Những món ăn đặc trưng	11
<b>2.1.2. Ẩm thực miền Trung</b>	
2.1.2.1. Đặc điểm chung	13
2.1.2.2. Ẩm thực xứ Huế, cái nôi của ẩm thực miền Trung	13
2.1.2.3. Những món ăn đặc trưng	14
<b>2.1.3. Ẩm thực miền Nam</b>	
2.1.3.1. Đặc điểm chung	15
2.1.3.2. Ẩm thực Sài Gòn	16
2.1.3.3. Những món ăn đặc trưng	17
<b>2.2. <u>Văn hóa Trà – Cà phê</u></b>	
2.2.1. Chén trà trong văn hóa ẩm thực	<b>18</b>
2.2.2. Cà phê, niềm tự hào của dân Tây Nguyên	<b>20</b>

## Chöông 3

### TẢN MẠN VỚI ẨM THỰC VIỆT

<b>3.1 <u>Ẩm thực dưới góc nhìn của các nhà văn, nhà thơ</u></b>	<b>22</b>
<b>Kết luận</b>	<b>25</b>
<b>Tài liệu tham khảo</b>	<b>25</b>
<b>Phụ lục</b>	<b>26</b>
<b>Hình ảnh</b>	<b>27</b>

## Lời mở đầu

Ẩm thực hay nói đơn giản hơn là ăn và uống vốn là chuyện hằng ngày, rất gần gũi và cũng rất đời thường. Nhưng ở mỗi thời đại khác nhau thì ăn uống lại được quan tâm với những mức độ khác nhau. Ngay từ xa xưa, ông bà ta đã rất coi trọng việc ăn uống, thế nên tục ngữ mới có câu: “có thực mới vực được đạo”, “ăn coi nôi, ngồi coi hướng”, “học ăn, học nói, học gói, học mở”... Ngày nay, khi cuộc sống ngày một phát triển, nhu cầu của con người ngày một cao hơn, ẩm thực cũng nhờ vào đó mà trở nên hoàn thiện hơn. Vượt ra khỏi giới hạn “ăn no mặc ấm” để đạt đến “ăn ngon mặc đẹp”. Ẩm thực đã không còn đơn thuần là giá trị vật chất, mà xa hơn chính là yếu tố văn hóa, một mảng văn hóa đậm đà, duyên dáng và cốt cách. Tìm hiểu về ẩm thực của một đất nước chính là cách đơn giản nhất để có thể hiểu thêm về lịch sử và con người của đất nước ấy. Qua đó góp phần nâng cao vốn hiểu biết và lòng tự hào dân tộc trong mỗi chúng ta. Những điều được trình bày trên đây cũng chính là lý do chúng em chọn đề tài “Văn hóa ẩm thực Việt Nam” để trình bày trong bài tiểu luận này. Qua đề tài này, chúng em muốn giới thiệu với tất cả mọi người về một nét đẹp rất đặc trưng của đất nước và con người Việt Nam, nét đẹp trong văn hóa ẩm thực.

Nước Việt Nam hình chữ “S”, trải dài trên nhiều vĩ độ, chia làm ba miền Bắc, Trung, Nam. Mỗi miền có những đặc trưng riêng về đặc điểm tự nhiên, sinh hoạt, sản xuất và phong tục tập quán. Từ đó hình thành nên văn hóa ẩm thực riêng cho từng miền. Tuy nhiên, do thời gian hạn hẹp, khả năng có giới hạn và lượng thông tin vô cùng đa dạng chúng em chỉ xin được tập trung nghiên cứu những đặc trưng ẩm thực tiêu biểu nhất của mỗi vùng miền.

Nguồn tài liệu chúng em sử dụng là những kiến thức thực tế được tích góp từ những thế hệ đi trước, từ cuộc sống của chính chúng tôi, và những công trình nghiên cứu của các nhà nghiên cứu ẩm thực trong và ngoài nước được đăng trên các sách, báo và tạp chí.

### **Bố cục đề tài:**

#### Chương 1

### GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ NỀN ẨM THỰC VIỆT NAM

- 1.1. Khái quát chung về văn hóa ẩm thực
- 1.2. Bản sắc văn hóa ẩm thực Việt Nam
  - 1.2.1. Quan niệm của người Việt Nam về ẩm thực
  - 1.2.2. Ẩm thực Việt Nam, một nền ẩm thực vô cùng phong phú

#### Chương 2

### ẨM THỰC VIỆT NAM XÓA VÀO NAY

- 2.3. Ẩm thực ba miền
  - 2.1.1. Ẩm thực miền Bắc
    - 2.1.1.1. Đặc điểm chung
    - 2.1.1.2. Phong cách ăn uống của người Hà Nội
    - 2.1.1.3. Những món ăn đặc trưng
  - 2.1.2. Ẩm thực miền Trung
    - 2.1.2.1. Đặc điểm chung
    - 2.1.2.2. Ẩm thực xứ Huế, cái nôi của ẩm thực miền Trung
    - 2.1.2.3. Những món ăn đặc trưng

2.1.3. Ẩm thực miền Nam

2.1.3.1. Đặc điểm chung

2.1.3.2. Ẩm thực Sài Gòn

2.1.3.3. Những món ăn đặc trưng

2.4. Văn hóa Trà – Cà phê

2.2.1. Chén trà trong văn hóa ẩm thực

2.2.2. Cà phê, niềm tự hào của dân Tây Nguyên

Chương 3

TẢN MẠN VỚI ẨM THỰC VIỆT

3.1 Ẩm thực dưới góc nhìn của các nhà văn, nhà thơ

# NỘI DUNG

## Chương 1

# GIÒU THIEÄU KHAÜT QUAÜT VEÀ NEÀN AÂM THÖIC VIEÄT NAM

### **1.1. Khái quát chung về văn hóa ẩm thực**

Theo “Từ điển Việt Nam thông dụng” thì ẩm thực chính là ăn uống - là hoạt động để cung cấp năng lượng cho con người sống và hoạt động. Chính vì vậy, nói đến văn hóa ẩm thực là nói đến việc ăn uống và các món ăn uống cùng với nguồn gốc, lịch sử của nó.

Ăn là hoạt động cơ bản nhất của con người, gắn liền với con người ngay từ buổi sơ khai. Nên, vào thời điểm ấy, ăn uống chỉ là một hoạt động sinh học, một phản ứng tự nhiên không điều kiện của con người. Con người khi đó chỉ ăn theo bản năng, giống như tất cả các loài động vật khác, ăn để duy trì sự sống và bảo tồn giống nòi. Thời kỳ này, ăn uống chưa có chọn lọc, họ ăn tất cả những gì kiếm được, và đặc biệt là ăn sống, uống sống.

Cùng với sự phát triển của con người thì hoạt động nghệ thuật trong ăn uống hay ẩm thực cũng thay đổi theo hướng tích cực với sự đa dạng của các món ăn và cách chế biến.

Trước kia, các món ăn chỉ đáp ứng nhu cầu ăn cho no bụng nhưng bây giờ con người quan tâm đến tính thẩm mỹ của món ăn, ăn bằng mắt, bằng mũi và tất cả các giác quan của cơ thể... Vì thế, các món ăn, đồ uống được chế biến và bày biện một cách đặc sắc hơn, cầu kỳ hơn và nấu ăn cũng như thưởng thức món ăn trở thành một nghệ thuật. Ẩm thực không chỉ là sự tiếp cận về góc độ văn hóa vật chất mà còn chứa đựng trong đó văn hóa tinh thần...

Theo nghĩa rộng, “Văn hóa ẩm thực” là một phần văn hóa nằm trong tổng thể, phức thể các đặc trưng diện mạo về vật chất, tinh thần, tri thức, tình cảm... khắc họa một số nét cơ bản, đặc sắc của một cộng đồng, gia đình, làng xóm, vùng miền, quốc gia... Nó chi phối một phần không nhỏ trong cách ứng xử và giao tiếp của một cộng đồng, tạo nên đặc thù của cộng đồng ấy. Trên bình diện văn hóa tinh thần, văn hóa ẩm thực là cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến thức ăn, ý nghĩa, biểu tượng tâm linh trong món ăn đó “qua ăn uống mới thấy con người đối đãi với nhau như thế nào?”

Theo nghĩa hẹp, “văn hóa ẩm thực” là những tập quán và khẩu vị của con người, những ứng xử của con người trong ăn uống; những tập tục kiêng kỵ trong ăn uống, những phương thức chế biến bày biện trong ăn uống và cách thưởng thức món ăn...

Hiểu và sử dụng đúng các món ăn sao cho có lợi cho sức khỏe nhất của gia đình và bản thân, cũng như thẩm mỹ luôn là mục tiêu hướng tới của mỗi con người.

### **1.2. Bản sắc văn hóa ẩm thực Việt Nam**

#### **1.2.1. Quan niệm của người Việt Nam về ẩm thực**

Ai cũng biết rằng: Văn hóa ẩm thực là một biểu hiện quan trọng trong đời sống con người, nó cũng hàm chứa những ý nghĩa triết lý. Từ xa xưa, trong dân gian nước ta đã tổng kết thành câu tục ngữ: “*Học ăn, học nói, học gói, học mở*” chủ yếu để nhắc nhở những người mới bước vào đời thì khâu đầu tiên là “học ăn”. Ở các nước khác trên thế giới, ngoài quan niệm dân gian thì các nhà chuyên môn, những người yêu thích, hiểu ẩm thực... đều bàn luận, viết những tài liệu, những cuốn sách hay về nghệ thuật ăn uống.

Đối với dân tộc Việt, cái ăn là cái ăn văn hóa, nó có một ý nghĩa sâu sắc và liên quan đến mọi mặt của đời sống xã hội. Người Việt cho rằng: “*Có thực mới vực được đạo*”, đây là một đặc điểm hết sức biện chứng, coi đó là tiền đề để con người có thể bước vào các lĩnh vực hoạt động khác. Việc ăn là việc trọng mà mỗi người, kể cả trời đất, thánh, thần đều phải tôn trọng việc ăn. Điều đó thể hiện ở câu nói: *Trời đánh còn tránh miếng ăn* và người Việt cũng đối xử với thánh thần thông qua lễ vật dâng cúng. Những đồ ăn, thức uống dùng trong dâng cúng thì đồ ăn chiếm vị trí quan trọng số một; người trần gian, con cháu trong nhà không được phép ăn trước nếu như chưa cúng tổ tiên, thần thánh. Những đồ ăn, thức uống dùng trong dâng cúng đều được nấu nướng hết sức cẩn thận, chu đáo và tươm tất, bày biện trang trọng và thái độ thành kính trong cử chỉ, lời nói và ánh mắt. Phải chăng, do cái ăn quan trọng như vậy mà người ta nói: “Mọi hành động của người Việt Nam đều lấy ăn làm đầu: ăn uống, ăn ở, ăn mặc, ăn nói, ăn chơi, ăn tiêu, ăn nằm, ăn ngủ, ăn cắp, ăn trộm...”. Thực ra, không hẳn vậy, đây chỉ là thứ tự động thái trong đời sống sinh hoạt cá nhân của mọi con người và còn là một hình thức ngữ pháp trong tiếng Việt mà thôi. Bởi vì, người Việt lấy bữa ăn làm mốc cho việc phân chia thời gian và công việc trong một ngày

Không những tuân theo những quy tắc chung trong việc ăn uống, đối với người Việt Nam, ăn uống có ý nghĩa nội tại trong mọi hoạt động đời sống, trong mọi sinh hoạt vật chất và tinh cảm của con người, thể hiện trong quan niệm về ăn đúng, ăn ngon và ăn đẹp. Người Việt tương đối hiếu khách, dù điều kiện vật chất còn nhiều thiếu thốn nhưng không vì thế mà họ kém đi lòng hào hiệp. Họ quan niệm: Nhiều no, ít đủ và rất muốn mời được nhiều người khách cùng ăn những món ăn mà mình đã chế biến. Bữa ăn chính là một biểu hiện cộng cảm giữa những người ngồi ăn bên nhau. Mặc dù không phân chia đẳng cấp, nhưng khi ngồi ăn, những vị trí bên mâm cơm, bàn ăn cũng phản ánh, biểu hiện vị trí, ngôi thứ, sự tôn trọng trong gia đình hay trong xã hội. Ngồi bên nồi cơm hay việc bổ sung, tiếp thức ăn cho mọi người thường là người phụ nữ, người nội tướng trong gia đình người Việt. Và dù ai cũng vậy, khi ngồi vào bàn ăn là luôn có ý thức nhường nhịn nhau trong khi ăn: ăn trông nồi, ngồi trông hướng là một tiêu chí bắt buộc với mỗi người Việt

Cũng như nhiều nước trong khu vực, ẩm thực Việt Nam thể hiện sự cân bằng, hài hòa giữa âm và dương, thiên nhiên và con người. Do đó, đồ ăn thức uống của người Việt thường có tác dụng bổ trợ, nâng cao sức khỏe và chữa một số bệnh thông thường như: cảm cúm, ho, các bệnh có liên quan đến dạ dày ... Những thầy lang xưa kia thường tinh thông về nhiều môn khoa học thường thức. Như vậy, có thể thấy ẩm thực còn mang tính triết lý, và tìm hiểu về ẩm thực cho ta biết về nhiều lĩnh vực khác thuộc về văn hóa.

Cuối cùng, thiết nghĩ khi chuẩn bị món ăn, người đầu bếp phải sắp xếp sao cho nguyên liệu vừa đủ với số lượng khách; nôi, niêu, xoong, chảo, bát, đĩa, thìa, dao, thớt sạch sẽ. Nấu món ăn nào trước, món ăn nào sau phải hợp lý, thứ tự, thái độ nấu nướng vui vẻ, hứng khởi. Khi dọn ăn, nên chú ý lời mời chào tiếp món ăn chu đáo, ý vị thì càng làm cho các món ăn ngon thêm bội phần. Văn hóa ẩm thực ngày được đông đảo công chúng và các chuyên gia văn hóa chú ý không chỉ ở nước ta mà ở nhiều nước. Và khi đời sống mọi người được nâng lên thì ẩm thực cũng là một tiêu chí đánh giá chất lượng cuộc sống.

### **1.2.2. Ẩm thực Việt Nam, một nền ẩm thực vô cùng phong phú.**

Việt Nam là một nước nông nghiệp thuộc về xứ nóng, vùng nhiệt đới gió mùa. Chính các đặc điểm văn hóa, dân tộc, khí hậu đã quy định những đặc điểm riêng của ẩm thực Việt Nam. Đây là một văn hóa ăn uống sử dụng rất nhiều loại rau (luộc, xào, làm dưa, ăn sống); nhiều loại nước canh đặc biệt là canh chua, trong khi đó số lượng các món ăn có dinh dưỡng từ động vật thường ít hơn. Những loại thịt được dùng phổ biến nhất là thịt lợn, bò, gà, ngan, vịt, các loại tôm, cá, cua, ốc, hến, trai, sò v.v. Những món ăn chế biến từ những loại thịt ít thông dụng hơn như chó, dê, rùa, thịt rắn, ba ba thường không phải là nguồn thịt chính, nhiều khi được coi là đặc sản và chỉ được sử dụng trong một dịp liên hoan nào đó với rượu uống kèm.

Người Việt cũng có một số món ăn chay theo đạo Phật được chế biến từ các loại rau, đậu tương tuy trong cộng đồng thế tục ít người ăn chay trường, chỉ có các sư sãi trong chùa hoặc người bị bệnh buộc phải ăn kiêng.

Ẩm thực Việt Nam còn đặc trưng với sự trung dung trong cách phối trộn nguyên liệu không quá cay, quá ngọt hay quá béo. Các nguyên liệu phụ (gia vị) để chế biến món ăn Việt Nam rất phong phú, bao gồm nhiều loại rau thơm như húng thơm, tía tô, kinh giới, hành, thìa là, mùi tàu v.v.; gia vị thực vật như ớt, hạt tiêu, sả, hẹ, tỏi, gừng, chanh quả hoặc lá non; các gia vị lên men như mẻ, mắm tôm, bỗng rượu, dấm thanh hoặc kẹo đắng, nước cốt dừa v.v. Các gia vị đặc trưng của các dân tộc Đông Nam Á nhiệt đới nói trên được sử dụng một cách tương sinh hài hòa với nhau và thường thuận theo nguyên lý "âm dương phối triển", như món ăn dễ gây lạnh bụng buộc phải có gia vị cay nóng đi kèm. Các món ăn kỵ nhau không thể kết hợp trong một món hay không được ăn cùng lúc vì không ngon, hoặc có khả năng gây hại cho sức khỏe cũng được dân gian đúc kết thành nhiều kinh nghiệm lưu truyền qua nhiều thế hệ. Khi thưởng thức các món ăn, tính chất phối trộn nguyên liệu một cách tổng hợp nói trên càng trở nên rõ nét hơn: người Việt ít khi ăn món nào riêng biệt, thưởng thức từng món, mà một bữa ăn thường là sự tổng hòa các món ăn từ đầu đến cuối bữa.

Đây cũng là nền ẩm thực sử dụng thường xuyên nước mắm, tương, tương đen. Bát nước mắm dùng chung trên mâm cơm và nồi cơm chung, từ xưa đến nay biểu thị tính cộng đồng gắn bó của người Việt <sup>[1]</sup>.

Một đặc điểm ít nhiều cũng phân biệt ẩm thực Việt Nam với một số nước khác: ẩm thực Việt Nam chú trọng ăn ngon tuy đôi khi không đặt mục tiêu hàng đầu là ăn bổ. Bởi vậy trong hệ thống ẩm thực người Việt ít có những món hết sức cầu kỳ, hầm nhừ ninh kỹ như ẩm thực Trung Hoa, cũng không thiên về bày biện có tính thẩm mỹ cao độ như ẩm thực của Nhật Bản, mà thiên về phối trộn gia vị một cách tinh tế để món ăn được ngon, hoặc sử dụng những nguyên liệu dai, giòn thường thức rất thú vị dù không thực sự bổ béo (ví dụ như các món măng, chân cánh gà, phủ tạng động vật v.v). Trong thực tế nhiều người nhận thấy, một cách cảm tính, đặc trưng ẩm thực Việt Nam toát lộ trong sự đối sánh với các nền văn hóa ẩm thực khác trên thế giới: món ăn Trung Hoa ăn bổ thân, món ăn Việt ăn ngon miệng, món ăn Nhật nhìn thích mắt. Tuy nhiên, đặc điểm này càng ngày càng phai nhòa và trở nên ít bản sắc trong thời hội nhập.

Theo ý kiến của tiến sĩ sử học Hãn Nguyên Nguyễn Nhã <sup>[2]</sup>, cho rằng ẩm thực Việt Nam có 9 đặc trưng:

- Tính hoà đồng hay đa dạng
- Tính ít mỡ.
- Tính đậm đà hương vị
- Tính tổng hoà nhiều chất, nhiều vị.
- Tính ngon và lành
- Tính dùng đũa.
- Tính cộng đồng hay tính tập thể
- Tính hiếu khách
- Tính dọn thành mâm.

## Chương 2

# AÂM THÖIC VIEÄT NAM XÖA VAØ NAY

### 2.5. Âm thực ba miền

Âm thực Việt Nam có đặc điểm khác nhau theo từng vùng, mặc dù trong từng vùng này âm thực của các tiểu vùng cũng thể hiện nét đặc trưng.

#### 2.1.1. Âm thực miền Bắc

##### 2.1.1.1. Đặc điểm chung

Âm thực miền Bắc thường không đậm các vị cay, béo, ngọt bằng các vùng khác, chủ yếu sử dụng nước mắm loãng, mắm tôm. Sử dụng nhiều món rau và các loại thủy sản nước ngọt dễ kiếm như tôm, cua, cá, trai, hến v.v. và nhìn chung, do truyền thống xa xưa có nền nông nghiệp nghèo nàn, âm thực miền Bắc trước kia ít thịnh hành các món ăn với nguyên liệu chính là thịt, cá.

Nhiều người đánh giá cao Âm thực Hà Nội một thời, cho rằng nó đại diện tiêu biểu nhất của tinh hoa âm thực miền Bắc Việt Nam với những món phở, bún thang, bún chả, các món quà như cốm Vòng, bánh cuốn Thanh Trì v.v. và gia vị đặc sắc như tinh dầu cà cuống, rau húng Láng.

##### 2.1.1.2. Phong cách ăn uống của người Hà Nội

Hà Nội có cách ăn uống riêng của mình, được duy trì phát triển hàng nghìn năm, đã thành truyền thống.

Ăn gồm hai bữa, ăn bữa chính và ăn quà. Người Hà Nội ăn quà theo mùa, theo giờ. Món ăn mùa hè, món ăn mùa đông. Tết không ăn rượu nếp. Tháng ba ăn bánh trôi bánh chay chứ không ăn bánh nướng bánh dẻo. Tháng tám ăn chuối trứng cuốc, không ăn chuối tây...Món ăn cũng nhiều thứ theo giờ. Món ăn buổi sáng riêng, buổi trưa riêng, tối riêng, khuya riêng. Xôi lúa là món ăn buổi sáng như bánh cuốn Thanh Trì, không ăn buổi chiều. Cháo đồ xanh, chè đồ đen ăn buổi trưa mùa hè, không ăn mùa đông hay buổi tối. Buổi sáng không ăn lạc rang, ngô nướng. Tối mới ăn lục tào xá, chí ma phù... nhiều món khác cũng có tập quán tương tự, đương nhiên nếu có ai ăn quà khác đi thì cũng không sao, chỉ là mất ngon hoặc người chê ngậm mà thôi, chứ không có văn bản nào quy định một cách ngặt nghèo.

Nguyên liệu để chế biến món ăn cũng được người Hà Nội chọn lọc kỹ càng: phải là thứ tươi ngon, lành lặn. Không thể là thịt vịt già, thịt trâu thâm sì có gạo (tứ sán), mỡ đã ôi, con cá bột cái mắt đã đục, con tôm đã bạc trắng, ra đã héo, chanh đã ủng, hạt tiêu đã mốc, ốc đã chết nổi lên... Bỏ rau muống sâu, bị châu chấu đá, quả cà chua dập nát... ít người chuông. Đầu mùa hè, ăn rau muống với chanh cốm, quả sấu xanh. Sang thu, ăn cà chua đầu mùa, bắt kể đất rẻ...

Trong khi chế biến, món nào món ấy không lẫn lộn mà cũng không thiếu các phụ liệu. Không những ngon mà phải đẹp. Chỉ là đĩa dưa góp bằng su hào cà rốt, nhưng không thái rối, mà tía thành hoa lá, con chim, lá thuyền, không những góp màu sắc mà còn góp thêm cả dáng hình, làm ngon mắt trước khi ngon miệng.

Gia vị là thứ được người Hà Nội coi trọng. Chợ nào cũng có hàng dãy sạp bán các loại gia vị, quả gia vị, các loại hàng khô, trong đó có hành, tỏi, hạt tiêu, ớt, rồi nấm hương, mộc nhĩ, không kể đến những thứ có mùi thơm, ó vị chua, vị chát, vị cay có màu xanh đỏ tím vàng...Thịt gà không thể thiếu lá chanh thái chít, chấm muối hạt tiêu. Ốc không thể thiếu tía tô, ớt. Bún riêu không thể thiếu rau kinh giới, ngò. Bún thang phải có mắm tôm và nhất là cà cuống. Bánh trưng thu phải có vani, bánh trôi bánh chay phải có nước hoa bưởi, xôi lúa có hành phi giòn. Vịt cần tỏi, trâu bò cần gừng. Từ bữa cơm đến một món quà, bao giờ món ăn cũng vừa ngon, vừa đẹp, vừa sạch, không cần thật nhiều, trước hết đầy đủ nguyên liệu và gia vị cần thiết.

Dụng cụ chế biến đều đặt trên mâm bao giờ cũng khô ráo sạch sẽ, không ướt, không nhờn, không hôi. Không dùng đĩa tre ngâm trong bữa cơm. Chiếc khăn lau bát được giặt luôn, để không vương một chút mùi vị lạ. Chiếc mâm luôn sạch bóng, không có giọt nước bám.

Cách trình bày một món cũng không tùy tiện, qua quýt. Đĩa rau muống luộc không thể thọc đĩa cả vào nồi, xúc ra cả mớ vào rổ mà ăn. Từng ngọn rau muống vớt ít một, đặt ngay lên đĩa cho khỏi có mùi rổ rá, để khi gấp không bị rối...Đĩa su hào hay củ cải luộc, màu trắng tinh khiết nhưng hơi bệch bạc, lấy thêm một hai ngọn lá để đĩa ra thêm một chút màu xanh điểm xuyết và bát nước luộc thêm đẹp, thêm thanh. Khúc cà kho, nếu là cá thu hay khúc cá to quá, còn buộc lại từng khúc để cho khỏi nát khi chín dừ và khi gấp ra đĩa, v.v...

Cỗ là bữa cơm thịnh soạn. Mời khách là niềm vui. Không thể để bị mang tiếng sơ sài cầu thả, bị chê trách nên bữa cỗ Hà Nội bao giờ cũng được chuẩn bị công phu, chu đáo. Đĩa thịt gà chặt vuông vức, da không bị bong, bà lướt da lên phía trên bằng cách lật úp đĩa. Nếu chặt quá nhỏ sẽ bị chê là bụn xỉn hoặc bị coi là thịt chuột. Cá phải để nguyên khúc, dù cá rán hay cá kho, cá nẫu.

Xưa nay, người Hà Nội vẫn mang tiếng là thanh cảnh, cầu kỳ. Thực ra đó chỉ là tính cẩn thận, nề nếp, coi trọng nét văn hóa trong sự ăn uống, quý điều thanh lịch mà thôi. Vào bữa, cuối bữa đứng lên đều có lời mời. Về thực chất lời mời chỉ là lời giao hẹn được cách điệu lên mà thôi. Giao hẹn là "nào chúng ta bắt đầu ăn" hoặc "tôi đã ăn xong rồi"... bằng câu "mời ông xơi cơm, mời bác xơi cơm" và "xin phép các bác", v.v... thật lịch sự văn minh, rất cần được duy trì.

### 2.1.1.3. Những món ăn đặc trưng

#### ▪ Phở

“Phở là một thứ quà đặc biệt của Hà Nội, vì chỉ ở Hà Nội mới ngon”. Phở ngon phải là phở "cổ điển", nấu bằng thịt bò, "nước dùng trong và ngọt, bánh dẻo mà không nát, thịt mỡ gầu giòn chứ không dai, chanh ớt với hành tây đủ cả", "rau thơm tươi, hồ tiêu bắc, giọt chanh cốm gắt, lại điểm thêm một ít cà cuống, thoảng nhẹ như một nghi ngờ" – Thạch Lam.

Biến tấu từ món "xáo trâu" thuần Việt Phở là thuần túy Việt Nam và chỉ mới xuất hiện ở Hà Nội vào đầu thế kỷ 20. Nó bắt nguồn từ một món ăn làng quê Việt Nam. Từ lâu dân ta rất ít dùng thịt bò vì cho là nóng và gây. Món ăn rẻ tiền, no bụng là món thịt trâu xáo hành răm ăn với bún, gọi là xáo trâu, rất phổ biến ở các chợ nông thôn và xóm bình dân...

Thế nhưng, người Pháp không ăn thịt trâu, mà chỉ dùng thịt bò. Từ ngày thực dân Pháp sang ta khai thác thuộc địa đầu thế kỷ 20, ở Hà Nội bắt đầu có các cửa hiệu bán thịt bò, thường bán không hết, nhất là xương bò. Chưa thích nghi được với phong cách ẩm thực của người Việt, đến chiều muộn, qua các hiệu thịt bò thấy còn treo lủng lẳng từng súc thịt và Đống Xương. Thịt bò ế, tất phải bán rẻ. Người ta liền nảy ra sáng kiến làm xáo bò thay xáo trâu. Nhưng xáo bò mà ăn với bún thì không hợp khẩu vị. Vậy là, bún được thay bằng một loại bánh cuốn chay mỏng, rất sẵn ở Hà Nội. Xáo bò ăn với bánh cuốn chay thái thay bún lại rất ngon bất ngờ.

Từ lời rao "Ngầu nhục phần" mà thành tên Người mình bán hàng thì rao là "xáo bò ơ". Còn mấy chú Khách thì rao "Ngầu nhục phần a...". "Ngầu", tiếng Hán là "ngưu", "nhục là thịt", "phần" là "gạo", tức bánh bột gạo. Tiếng Trung Quốc gọi trâu hay bò đều là ngưu, hắc ngưu là trâu, hoàng ngưu là bò. Tiếng rao "xáo bò ơ" nghe cụt lủn. Còn tiếng rao "Ngầu nhục phần a..." nghe trầm bổng, tha hồ ê a kéo dài, mặt khác do tư tưởng sùng ngoại nên được khách ăn ới ới gọi đến. Thấy thế, các gánh hàng của người mình cũng phải rao theo họ để tranh khách. Phở ngày càng được ưa chuộng nên số lượng gánh phở rong cũng ngày một nhiều. Lời rao gọn dắn, chỉ còn "ngầu phớn ơ...", rồi "phở ơ", cuối cùng thành "phở".

Những hàng phở đầu tiên Do là thức quà bình dân có một thời phở bị những người giàu tiền lắm bạc ở Hà Nội xem thường. Phải đến năm 1918 - 1919, phở mới được nhiều giới tìm đến. Cửa hiệu phở đầu tiên của Hà Nội mở ở phố Hàng Quạt (nay là Lương Văn Can) gần rạp tuồng Thông Sáng và tuồng Năm Trăn để đón khách. Năm 1937, duy nhất có một hiệu phở của

Hoa kiều mở ở phố Mã Vũ (nay là phố Hàng Quạt kéo dài) lấy tên là Nghi Xuân. Các cửa hàng này đua nhau cải tiến chất lượng. Lúc đầu chỉ có phở chín, sau có phở tái. Thêm thịt mỡ gầu, nạm, sách bò nên thành tên tái gầu, tái nạm, tái sách... Sau nữa có hiệu dùng thịt bò nấu sốt vang, thịt áp chảo nên lại thêm tên gọi phở sốt vang, phở áp chảo nước, áp chảo khô, phở xào, v.v...

Từ những năm 1930 lại đây, phở đã tới đỉnh cao của văn hóa ẩm thực Việt Nam với nghệ thuật lóc thịt, hầm xương và gia giảm gia vị: thảo quả, quế chi... thành món đặc sản của đất Hà Thành: "phở Hà Nội".

#### ▪ Xôi

Đã là người Hà Nội không ai là không từng thưởng thức món xôi một lần. Xôi Hà Nội có một phong vị riêng mà không trùng với bất cứ xôi ở nơi nào khác. Mỗi loại xôi có một hương vị khác nhau và được ăn kèm với các loại thức ăn khác nhau. Chẳng hạn như xôi trắng ăn kèm với ruốc, thịt kho tàu, giò chả, Lạp xưởng vừa thơm, vừa mềm. Xôi gấc có vị ngọt được ăn kèm với chả mỡ. Xôi lạc, xôi đỗ xanh ăn kèm với vừng và ruốc. Còn xôi xéo, chắc chắn phải có thêm đậu xanh xắt lát mỏng và trên bát có hành phi thơm vàng ngậy...

Thật ra, việc nấu xôi cũng chẳng mấy khó khăn và bất kể ai cũng nấu được. Chẳng hạn như muốn nấu xôi đậu xanh, chỉ cần chọn loại gạo nếp cái hoa vàng, ngâm gạo, đậu xanh từ tối hôm trước, để qua đêm cho mềm. Sau đó, vo gạo, đãi đậu thật kỹ rồi trộn đều. Cho thêm một chút muối, xóc lẫn vào gạo, đậu rồi đổ vào chõ đồ cho đến khi hạt gạo dẻo trong và hạt đậu nở bung là được. Đối với xôi lạc, cách nấu có hơi khác. Người nấu phải luộc chín nhân lạc trước cho mềm, sau đó bóc vỏ lạc rồi trộn với gạo nếp, pha thêm muối và đổ vào chõ đồ... Riêng xôi gấc, thay vì cho muối, người nấu cần cho thêm đường. Trong các loại xôi, xôi xéo được coi là khó nấu nhất. Sau khi xôi chín, người nấu phải xới xôi cho tơi, để nguội rồi trộn với đậu xanh nấu chín. Đến lúc ăn xôi, phải xắt mỏng nạm đậu xanh đã được đồ chín, thêm chút mỡ nước, hành phi vàng thơm phủ lên trên. Khi đó, bát xôi xéo của sẽ có được vị ngọt của gạo nếp, vị bùi của đậu xanh, vị béo của mỡ nước và vị thơm của hành phi, ăn ngon tuyệt.

#### ▪ Bánh cuốn Thanh Trì

Đã quen ăn bánh cuốn ở Hà Nội, nếu ta đi ăn bánh cuốn ở một nơi nào khác, sẽ thấy mình trở thành người khó tính từ lúc nào không biết nữa. Bởi vì dù có thiên vị hay không thì bánh cuốn Hà Nội, mà lại là bánh cuốn Thanh Trì thì không thể chê vào đâu được.

Người Hà Nội sành ăn nên ngay từ cái bánh cuốn cũng phải thật cầu kỳ chu đáo. Bột làm bánh phải làm từ thứ gạo ngon, thì bánh mới không nong, sắc bánh mới trắng. Tráng bánh phải thật mỏng, mỡ thoa phải đều tay cho mượt mặt bánh để khi ném vào thì thanh nhẹ, mát rượi. Phết nhân bánh cũng đòi hỏi sự khéo léo sao cho bánh không thô, nhân đều từng cái.

Trong thúng, bánh được xếp thành từng lớp gối nhau trên những tàu lá chuối xanh màu ngọc thạch, sắc trắng pha những đốm nhân màu hồng sậm của thịt và màu nâu tươi của mộc nhĩ nổi bật lên một cách hiền lành. Khi ăn, bánh được bàn tay người bán nhẹ nhàng bóc từng lớp mỏng tang rồi cuộn lại, bày lơ là trên những chiếc đĩa khiêm nhường. Bánh thơm dịu, êm êm được dầm vào trong chén nước mắm nhỏ xíu xinh xắn rồi đưa lên miệng, ta sẽ thấy cả một sự kết hợp nhịp nhàng. Mùi thơm của bánh và nhân quyện lẫn cái vị chua cay mặn ngọt của nước chấm, lại thêm vài giọt tinh cà cuống nữa thì thật là tuyệt. Với cách bán hàng như thế, chỉ một cái thúng đội trên đầu, các bà, các cô vùng Thanh Trì đi khắp các ngõ phố rao bán.

Xưa khi ăn bánh cuốn Thanh Trì người ta thường thêm vài miếng đậu rán thật nóng, thật phồng. Tuy nhiên ngày nay có thể do ăn bánh cuốn như thế thanh nhả quá nên người ta đã diêm vào một vài miếng chả rán hay thịt quay ba chỉ giòn tan. Một thứ mềm mà thanh, một thứ thì nục nạc mà giòn, ngậy, béo tạo ra một mâu thuẫn nhưng cũng cho cái vị là lạ.

Bánh cuốn Hà Nội ngày nay có nhiều loại và đã trở thành món quà sáng rẻ mà ngon. Có loại ăn nguội, có loại ăn nóng, có loại có nhân thịt, có loại không nhân... mỗi thứ cho một khẩu

vị riêng. Song người ta vẫn nhắc đến bánh cuốn Thanh trì như một sản phẩm của nghệ thuật ẩm thực dân dã.

## 2.1.2. Ẩm thực miền Trung

### 2.1.2.1. Đặc điểm chung

So với những vùng miền khác của Việt Nam thì miền Trung có phong thổ đặc biệt hơn cả bởi quanh năm mùa nóng thì hạn hán, nắng như đổ lửa; nhưng khi mùa mưa đến thì bão lũ khắp nơi mang theo cái lạnh như cắt vào da thịt. Đất trời ít dung hòa nên con người cũng có lối ăn khác biệt do với hai vùng còn lại. Người miền Trung ưa dùng các món ăn có vị đậm hơn, nồng độ mạnh, màu sắc hồng mộc mạc và "Chặt to kho mặn". Những thứ như mắm, cá kho, ớt, hạt tiêu, tỏi, gừng thường được ưa chuộng bởi những ngày thời tiết thay đổi...

Mảnh đất miền Trung vốn cằn cỗi, sản vật thiên nhiên ban tặng không được nhiều như các vùng khác nên con người nơi ấy trân trọng và biến những sản vật tuyệt vời ấy thành những món ăn tuyệt tác. Nhắc đến Quảng Nam người ta không thể không nhắc đến món gà vườn thơm thảo đất Tam Kỳ hay món cao lầu đặc trưng Phố Hội, món mì Quảng đậm đà phong vị, tô cơm hến cay xé lòng...hay những bữa tiệc thanh cảnh của người Huế.

Đó chính là nét đặc trưng trong ẩm thực của người miền Trung. Một lần đặt chân đến vùng đất nắng gió đầy khắc nghiệt này, đừng quên dùng chân ghé lại thưởng thức một chút tình ấm áp của con người nơi đây qua cách mà họ thể hiện bằng những món ăn đậm đà, hấp dẫn.

### 2.1.2.2. Ẩm thực xứ Huế, cái nôi của ẩm thực miền trung

Không đa dạng như lối ẩm thực Bắc Hà, cũng không được phồn thực như lối ẩm thực Nam Hà, ẩm thực Huế có một chiều sâu riêng, mang đậm nét bản sắc của một vùng đất từng là kẻ chợ, thanh lịch, nhẹ nhàng và từng tiếm. Người Huế ăn uống gắn liền với ba tiêu chí là: rẻ, ngon và nhất là phải đẹp. Một món ăn không đẹp, không phải là một món ăn. Và với những tiêu chí đã nêu, người Huế đã chia ăn uống thành ba bậc: khẩu thực, nhãn thực và tâm thực. "Khẩu thực" là cách ăn không dám coi thường nhưng là cách ăn thấp nhất, vì là ăn bằng ... miệng, và ăn để tồn tại. Đến "nhãn thực", cách ăn đã cao hơn một bậc ăn bằng mắt. Thưởng thức cái đẹp trong sự dẫn dắt về màu sắc, hình khối, khả năng bày biện, xếp đặt để tạo ra một hiệu ứng thẩm mỹ cao. Lúc này, cái đói đã chịu ngồi ở chiếu dưới, nhường chỗ cho những xúc cảm đã chớm thăng hoa. Nhưng cao hơn hết thảy vẫn là "tâm thực". Nghĩa là ăn bằng cả tấm lòng mình. Chẳng vì thế mà một bát nước rau muống luộc đánh tí chanh tươi pha vào một ít nước mắm cốt, lại có thể đánh đổ biết bao sơn hào hải vị.

Trong ẩm thực, người Huế cũng mê gia vị đến mức cực đoan. Ngoài màu sắc đẹp, đồ gia vị mang lại cho vị giác nỗi "thống khổ" của cái ngon. Và trong bề giao hưởng hàng trăm loại gia vị, thì ớt vẫn là vị "nhạc trưởng" có chiếc mũ đỏ đầy quyền rũ. Người Nam- Bắc du lịch Cố đô vẫn cay tít với Huế từ bát bún bò điếm tâm buổi sáng. Rồi bún hến, cơm hến, cho đến nước chấm các loại bánh khoái, bánh nậm, bánh lọc.. Tất thảy đều cay.

Trở lại với cách ăn, người Huế xem ẩm thực gần như là một nghi lễ. Dù đơn giản hay bày biện phong phú, bữa ăn phải thanh tịnh, chén đĩa tươm tất, tư thế ngồi đàng thẳng. Không lảng xãng, ồn ào trong lúc ăn. Đưa bữa là những câu chuyện gia đình vui vẻ. Hết sức tránh những chuyện buồn, chuyện đàm tiếu, tranh luận cãi vã trong bữa ăn. Chính trong bầu không khí có vẻ như tôn giáo ấy, các thành viên trong gia đình ý thức nhiều hơn về sự bao dung và cẩn trọng trong hành xử hằng ngày. Thú vị nhất là với một món ăn không bao giờ được dọn ra một lần mà được tiếp làm nhiều lần để vừa tránh được cảm giác ối thừa thức ăn, lại vừa giữ được thức ăn nóng suốt bữa. Do không nắm được nét ẩm thực khoa học này, nhiều người lần đầu ăn cơm khách Huế đã ái ngại nhìn những chiếc đĩa con con, mà không dám "thực lòng". Văn hoá ẩm thực Huế là sự trả lời cho câu hỏi "ăn như thế nào" chứ không phải là "ăn cái gì?". Chính vì vậy, ngay từ trong bếp núc các món ăn đã được chăm chút nhiều lúc đến mức thái quá, để giữ riêng

một vẻ đẹp đặc trưng. Dù món ăn đó là nem công, chả phụng, bào ngư hầm hay canh hoa lý, mẳm cua gạch.... đều được thực hiện với một cung cách kỹ lưỡng như nhau.

Chính với cách ăn như một nghi lễ đời thường, người Huế đã xem ẩm thực là nhân cách. Qua cái ăn, con người bộc lộ những cách nghĩ, cách cảm về cuộc đời. Đưa cái ăn vốn nằm dưới tầm thấp của bản năng lên hàng ngũ của cái đẹp, đó là những gì vô ngôn nhất mà người Huế nhân hậu đã dành cho loài rau dại và chú hên nhỏ một đời vô danh dưới lớp bùn lưu cữu của Hương Giang.

### 2.1.2.3. Những món ăn đặc trưng

#### ▪ Mì Quảng

Nhắc đến Quảng Nam là người ta liền tưởng tới món ăn rất đặc trưng của vùng đất này, đó là mì Quảng. Mì Quảng sinh từ đất Quảng đúng như tên gọi. Nó được coi là món đặc sản dùng để mời khách, hay những cuộc vui như giới thiệu nét văn hoá của người dân đất Quảng. Mì được làm bằng bột gạo xay mịn, tráng thành bánh, quét lớp dầu lạc mỏng, thái thành sợi. Nước dùng được làm từ thịt gà, có nơi dùng thịt heo, tôm tươi. Nước dùng của mì Quảng ít chứ không như nước phở Bắc, nhưng rất ngọt và đậm đà. Rau sống ăn kèm thường là rau thơm, bắp chuối non thái mỏng. Trước khi cho mì vào bát, người ta lót xuống dưới một lớp rau sống, rồi trải đều lên trên những sợi mì trắng. Nước chan nóng sốt được chan đều với những miếng thịt gà hay thịt heo, tôm béo ngậy, thơm lừng. Có thể cho thêm ít hạt lạc rang chín vàng, ít tiêu, vài lát ớt, vắt múi chanh, một chút mắm chiên... tùy theo khẩu vị. Những người sành ăn mì Quảng còn yêu cầu thêm cái bánh tráng nướng giòn, bóp vụn bỏ vào bát mì nóng hôi hổi, như thế mới ngon. Ngày nay, do khẩu vị và nhu cầu của nhiều thực khách đến từ bốn phương, người ta có thể điều chỉnh một chút trong khâu chế biến như: cho thêm vào tô mì một số loại nhân, rau sống hay gia vị khác, tuy nhiên không phải vì thế mà làm mất đi hương vị tô mì Quảng truyền thống.

#### ▪ Cao lầu\_Faifo

Cao lầu, món ăn gắn liền với phố cổ Hội An (Faifo là tên người Pháp đặt cho vùng thương cảng xưa), được biết đến qua nhiều lời kể. Không nhiều người được thưởng thức vì món ngon này vốn khiêm nhường như phố cổ, thâm lặng vang danh mà ít phổ biến. Sợi cao lầu được chế biến công phu. Dùng gạo tại địa phương, chọn gạo không cũ, không mới (tránh quá khô hoặc quá dẻo). Gạo ngâm với nước tro lấy từ củi tràm ở Cù Lao Chàm. Dùng nước giếng ở khu Bá Lễ để làm bột thì mới được sợi cao lầu dai và chắc. Sau đó gạo được xay, bông, rã nước, nhồi bột, hấp sơ qua rồi xắt sợi và hấp chín. Sợi cao lầu chỉ giữ được trong ngày, khi ăn trộn với nước sôi, để ráo. Trong các công đoạn làm sợi, cách nhồi để có bột dẻo và khô quyết định chất lượng sợi. Sợi cao lầu có màu gạo lứt hoặc nhuộm vàng. Để làm nhân ăn với sợi cao lầu, chọn thịt đùi heo nạc, ướp gia vị và ngũ vị hương để làm xá xíu. Dùng sợi cao lầu xắt từng đoạn dài cỡ ngón tay, phơi khô rồi chiên giòn. Đậu phộng rang giã nhỏ phi với tỏi. Các thứ này đặt trên sợi cao lầu. Nước sốt khi làm xá xíu rưới lên, ai cần đậm đà thì thêm nước mắm thấm. Cao lầu "kết bạn" cùng rau húng lủi. Kèm theo có bánh đa nướng, loại bánh miền Trung tráng dày với nhiều mè trắng và một ít nước cốt dừa. Cũng không thể thiếu rau đắng hoặc cải con (loại cải ngắn cỡ gang tay, cọng nhỏ, ăn giòn ngọt) đi theo cho đủ bộ. Ngày nay cao lầu được cải tiến thêm chén nước súp nấu từ xương gà, phân nhân thêm thịt gà nạc xắt vuông xào cho thấm và tếp bạc luộc lột vỏ đặt lên.

#### ▪ Bánh Huế

Người Huế làm bánh không phải để ăn no, mà làm bánh để thưởng thức hương vị. Huế là xứ sở có hàng trăm loại bánh ngon, trong đó phải kể đến bánh bột lọc, bánh bèo, bánh nậm, bánh ram ít... Mỗi loại bánh lại có một cách làm và mang ý nghĩa riêng thể hiện tấm lòng của con người xứ Huế. Dạo quanh các con đường ở thành phố Huế, chúng ta dễ dàng nhận thấy rất nhiều hàng bánh Huế tấp nập khách du lịch và người Huế đến thưởng thức. Nói đến bánh Huế, trước tiên là món bánh bèo, bánh được trình bày trong từng bát thật nhỏ và cặn. Theo quan niệm của người Huế, mỗi chiếc bánh thanh tao, mỏng mảnh chính là yếu tố tạo nên sự ngon miệng. Rồi

đến bánh nậm, thứ bánh trắng ngần điểm nhụy tôm hồng, mặt bằng hình chữ nhật, lát mỏng thanh thanh, được bọc bằng lá dong ăn kèm với chả tôm, trở thành một món ăn độc đáo, hòa hợp giữa cách ăn bình dân và quý tộc. Những món bánh bèo, bánh nậm, bột lọc, bánh ram ít... thì bắt buộc phải có nước mắm chua chua ngọt ngọt với vài lát ớt xanh, đỏ thơm thơm mới đúng kiểu. Chỉ cần nhìn bát nước chấm cũng đủ thấy được rằng sự hòa hợp sắc màu trong ẩm thực xứ Huế rất được chú trọng. Các loại bánh thường được làm nhỏ và mỏng, tạo các hình hoa trái, làm cho người ăn khi nhìn đã ngạc nhiên thích thú và muốn thưởng thức.

Đến Huế, ai cũng phải dành một khoảng thời gian để thưởng thức bánh Huế, ăn bánh Huế là phải thưởng thức cả bằng miệng, bằng mắt và bằng tai nữa, như thế mới có thể tận hưởng hết những hương vị đậm đà của nó. Bởi bánh Huế là những tác phẩm vừa cầu kỳ sang trọng vừa dân dã làng quê, như một điểm nhấn trong nghệ thuật làm bếp của người nội trợ xứ Huế.

#### ▪ Cơm lam Tây Nguyên

Người ăn có thể cảm nhận cả mùi nếp thơm lẫn hương rừng trong miếng cơm lam. Nó chắc mà lại dẻo, bùi mà không cứng, ăn không biết ngán. Nhiều khi không có thức ăn kèm, người ta vẫn thấy rất rõ cái vị đậm đà của nó.

Cách làm món cơm lam không phức tạp nhưng cũng khá cầu kỳ. Bước đầu tiên phải chọn ống lam là thân cây nửa non, dày (chỉ lấy cây mới mọc vài lá ngọn). Sau đó, chặt ống nửa để lại một mấu, tránh làm giập ống lam. Gạo nếp làm cơm lam phải chọn loại nếp trắng, dẻo, thơm, tốt nhất là "khâu tan" (nếp tan), rồi ngâm gạo, vo sạch, rắc ít muối trộn đều rồi cho vào ống lam. Khi cho gạo vào ống lam không được nén quá chặt, không đầy quá mà phải để cách miệng ống lam khoảng 4 - 6cm; sau đó đổ nước cách miệng ống lam 2 - 4cm; lấy lá dong hay lá chuối làm vừa miệng ống, đập lên phía trên gạo, rồi lấy hai thanh nửa hoặc tre mềm cài hình chữ thập để giữ cho gạo không bị bung ra, khi cơm lam chín kết dính chặt, dẻo.

Khi các công đoạn trên hoàn tất, đặt ống lam vào bếp lửa đang cháy, đốt ống lam cho đều để cơm lam chín ngon, không bị cháy. Cơm lam chín lấy ra để nguội, bóc hết lớp vỏ cháy bên ngoài, dùng tay tước lớp vỏ mỏng, để lộ dần một lớp "giấy" trắng ngà của ống nửa non bọc lấy những hạt cơm thơm dẻo. Khi ăn chú ý nên ăn cả lớp "giấy" đó. Muốn để cơm lam được lâu, để vận chuyển, giữ độ dẻo của cơm, người ta chỉ bóc hết lớp vỏ cháy bên ngoài, khi ăn mới bóc tiếp lớp còn lại, giữ được vị thơm ngon đặc biệt của cơm lam. Món ăn này nếu cùng thưởng thức với thịt thú rừng xào, nộm thì ngon tuyệt.

### 2.1.3. Ẩm thực miền Nam

#### 2.1.3.1. Đặc điểm chung

Do đặc điểm địa hình và sinh hoạt kinh tế, văn hóa Nam Bộ đã định hình nền văn minh sông nước, ở đó nguồn lương thực - thực phẩm chính là lúa, cá và rau quả kể cả các loại rau đồng, rau rừng. Từ sự phong phú, dư dật ấy mà trải suốt quá trình khai hoang dựng nghiệp, món ăn, thức uống hàng ngày của người Nam Bộ cho dù trong hoàn cảnh nào, thiếu thốn đạm bạc, hay đầy đủ thỏa thuê, họ không thể không khám phá và sáng tạo nhiều phương thức nuôi trồng, đánh bắt để chế biến vô số miếng ngon một cách có bài bản từ những đặc sản của địa phương.

Với phong cách thưởng thức “mùa nào thức nấy” và quan niệm “ăn để mà sống” hầu có đủ dưỡng chất tái tạo sức lao động, họ đã tỏ ra rất sành điệu trong việc phối hợp các yêu cầu cao nhất của miếng ăn: thơm, ngon, bổ, khỏe. Câu nói “ăn được ngủ được là tiên” rất được người Nam Bộ quan tâm, xem trọng, cho nên ngồi vào bàn ăn, khi chủ nhà giới thiệu món nào, dù là cá thịt hay rau quả, kể cả rượu, họ thường nhắc nói: ăn món này bổ xương, hoặc trị suy dinh dưỡng, bổ gan, bổ phổi...; rượu thuốc này giải quyết được bệnh “tê bại” nhức mỏi; tráng dương, bổ thận v.v...

Khẩu vị của người Nam Bộ cũng rất đặc biệt: “gì ra nấy”. Mặn thì phải mặn quéo lưỡi (như nước mắm phải nguyên chất và nhiều, chấm mới “đính”); kho quẹt phải kho cho có cát tức có đóng váng muối); ăn cay thì phải gừng già, cũng không thể thiếu ớt, mà ớt thì chọn loại ớt cay

xé, hít hà (cắn trái ớt, nhai mà môi không giựt giựt, lỗ tai không nghe kêu “cái rắc”, hoặc chưa chảy nước mắt thì dường như chưa... đã!). Còn chua thì chua cho nhãn mặt mới “đã thèm”; ngọt (chè) thì phải ngọt ngậy, ngọt gắt; béo thì béo ngậy; đắng thì phải đắng như mật (thậm chí ăn cả mật cá, cho là “ngọt”!); còn nóng thì phải “nóng hồi vừa thổi vừa ăn”... Vì sao khẩu vị người Nam Bộ lại “quyết liệt” như thế? Vấn đề đặt ra chẳng ai giải thích được tại sao ngoại trừ người Nam Bộ lớp trước hoặc những nhà nghiên cứu về văn hóa ẩm thực vùng đất này. Đó chẳng qua là dấu ấn sắc nét thời khai phá. Thuở ấy, con người ở đây một mặt phải ra sức chống chế thiên nhiên, thường xuyên đương đầu với nhiều loại thú dữ - nói chung là phải đối phó với vô vàn gian nan khổ khó, một mặt phải “tay làm hàm nhai”. Có được “ba hột” no lòng không ai không biết rằng “đeo thơm một hột đắng cay muôn phần”, cho nên người Nam Bộ không dám hoang phí làm rơi vãi hột com, hột gạo, mà đều xem đó như “hột ngọc”. Có com ăn thôi là đã mãn nguyện, dám đâu nghĩ tới chuyện vẽ viên cầu kỳ, thịnh soạn. Những trường hợp vừa nêu tuy cá biệt nhưng cũng đã nói lên được đặc trưng khẩu vị con người của một vùng đất. Nhưng đó là khẩu vị của ngày trước. Nay tuy Nam Bộ đã qua rồi giai đoạn cực kỳ gian nan khổ khó, khẩu vị của họ cũng theo xu thế ăn sang mặc đẹp mà thay đổi: lạt hơn, ngọt hơn, nhưng những món ăn ghi đậm dấu ấn thời khẩn hoang vẫn hãy còn đó mà đại biểu là cá lóc nướng trui, rắn nướng lèo, mắm kho, mắm sổng... Người Nam Bộ chẳng những không mặc cảm mà còn tự hào, phát huy để nhắc nhở cội nguồn, tri ân người mở cõi.

Nếu những món ăn độc đáo ấy vẫn tồn tại, vẫn hiện diện trong bữa cơm gia đình và cả trong nhà hàng sang trọng thì khẩu vị và cung cách thưởng thức cố hữu của người Nam Bộ vẫn được bảo lưu đến mức không thể không gây ngạc nhiên người, thí dụ như khi ăn, nhiều người không chỉ chan nước mắm vào com mà còn dùng muỗng húp, dường như như thế mới “đủ đồ”. Và, đối với những người không quen ăn mặn có những món không cần phải chấm nước mắm, nhưng nếu trên mâm không có chén nước mắm họ sẽ cảm thấy bữa ăn mất ngon, bởi chén nước mắm là cái gì đó rất cần thiết, mà thiếu nó chịu không được! Cho nên phải có, và theo thói quen, họ vẫn đưa miếng đến chấm nhưng đó chỉ là một “động tác giả” vì hoàn toàn chưa dính một chút nước mắm nào, vậy mà ngon - không làm động tác giả như thế họ sẽ cảm thấy miếng ăn bị nhạt nhẽo!

Về nơi ăn, với những bữa cơm thường ngày trong gia đình thì tùy điều kiện không gian căn nhà rộng hay hẹp mà bố trí hợp lý: hoặc trên bàn, hoặc ngay trên sàn nhà. Nếu là bạn thân rủ nhau nhậu chơi thì có thể trải đệm dưới gốc cây trong sân vườn hay ngoài đồng, tùy thích. Nhưng khi nhà có đám tiệc thì không xuê xoa mà bày biện cỗ bàn rất nghiêm chỉnh trong tinh thần quý trọng khách mời, tạo nên nét văn hóa rất riêng mà cũng rất chung, hài hòa giữa phong tục truyền thống với đặc điểm văn minh vùng sông nước, hầu từng bước hoàn thiện nền văn hóa ẩm thực độc đáo.

### 2.1.3.2. Ẩm thực Sài Gòn

Văn hóa ẩm thực Sài Gòn được ví như một nồi lẩu thập cẩm, nơi hội tụ và giao thoa nhiều luồng văn hóa Đông-Tây, cổ xưa và hiện đại...

Sài Gòn trong tâm thức của những khách ẩm thực vẫn được mệnh danh là thành phố không “đêm”. Bởi lẽ, từ sáng tinh mơ cho đến tối muộn, vẫn một cuộc sống nhộn nhịp, rộn rã những thanh âm, người mua, kẻ bán... Cái tuổi 300, cái tuổi không già bởi “thành phố tôi rất trẻ”. Trẻ trung trong diện mạo, trẻ trong sự năng động và phát triển nhanh chóng của một thành phố công nghiệp và “trẻ” trong việc tiếp biến văn hóa ẩm thực cổ-kim, Đông-Tây. Không ít khách thập phương đổ về Sài Gòn để hòa vào nhịp sống “không biết mệt mỏi” của xứ sở này. Một nét riêng, hào phóng, sôi động và lộng lẫy khác hẳn với sự trầm tư, thanh tao, nho nhã và cổ kính của người Bắc hay cái dặt dề, chu đáo, lo xa của người miền Trung. Sài Gòn kiêu hãnh là thế.

Nói là ẩm thực Sài Gòn có lẽ là chưa đủ mà phải gọi cho ra, cho đúng cái tên ẩm thực Sài Gòn-Nam Bộ, bởi Sài Gòn là tâm điểm của toàn vùng Nam Bộ và là ngã ba đường của Bắc-Nam-Đông-Tây. Mà Bắc ở đây bao gồm cả miền Bắc và miền Trung, Đông là vùng Đông Nam bộ, Tây là Tây Nam bộ và cũng là chỉ phương Tây- luồng văn hóa mới thổi hồn vào văn hóa Sài Gòn nói chung và văn hóa ẩm thực Sài Gòn nói riêng. Hòn ngọc Viễn Đông ấy là nơi tiếp biến

của văn hóa ẩm thực Trung Quốc, Ấn, Pháp, Mỹ, Nhật, Úc... và nhiều, nhiều những vùng quốc gia, lãnh thổ từ thế kỷ 18 đến nay. Khách trong nước hay ngoài nước, khi tìm đến Sài Gòn đều có thể thỏa mãn hương vị ẩm thực của mình bởi ở xứ sở giàu có này, không có gì là không tìm thấy. Từ khu phố của người Tây, người Hoa hay người Việt, đâu đâu cũng có thể gọi cho mình các món ngon của người Hoa, Ấn, Nhật, Tây Ban Nha hay các món Pháp nổi tiếng, xúc xích Đức, hamburger Mỹ, nhiều món ăn truyền thống của người Nga và say xua hương vị thịt nướng của Tiệp khắc với đủ các loại rượu bia nổi tiếng nhất. Sài Gòn đã mở lòng mình ra mà giao lưu tiếp biến những tinh hoa văn hóa ẩm thực của mọi miền, mọi quốc gia trên thế giới, không như cách mà những người ít tìm hiểu về văn hóa của người Sài Gòn vô tình nói “Văn hóa Sài Gòn lai căng”. Sự mở rộng đó không làm mất đi cái truyền thống văn hóa lâu đời của người Việt Nam. Bởi đâu đó, ở những khu phố Tây, bạn sẽ thấy cảnh những người Mỹ, người Anh cầm đĩa ngồi ăn phở bò Hà Nội mà trầm trồ khen món quà đất bắc ấy hay vài anh bạn Hoa muốn tìm hiểu nét Cố Đô giữa lòng Sài Gòn mà thưởng thức Bánh khoái, bún bò Huế. Và những món như nem tré Huế, mì Quảng, cao lầu Hội An, canh chua, canh cá tộ, cá lóc, lẩu mắm Châu Đốc của người Nam Bộ, hủ tiếu đất Mỹ Tho, nấm tràm Phú Quốc dần trở thành quà của khách mời nhau thưởng ngoạn.

Ẩm thực Sài Gòn đa dạng và phong phú là thế. Người đến Sài Gòn thuộc lòng những tên những con phố ăn uống, những con đường, những quán xá với hàng trăm món ăn độc đáo. Và sẽ là không quá đáng khi tặng cho miền đất hoa lệ ấy cái tên “Xứ sở vàng của ẩm thực Việt Nam”. Du khách có dịp thăm thú thành phố này, hãy kiên tâm thưởng thức ẩm thực ở đây sẽ thấy không mảnh đất nào trên dải đất Việt Nam hội tụ nhiều nền văn hóa ẩm thực đến thế.

### 2.1.3.3. Những món ăn đặc trưng

#### ▪ Cá lóc ...

Chỉ một loại cá lóc, mà người ta có thể chế biến ra hơn 20 món khác nhau. Nhìn vào bảng thực đơn này, chúng ta không khỏi khâm phục tính sáng tạo trong việc chế biến ra các món ăn vô cùng phong phú của người Nam Bộ. Sau đây xin miêu tả vài món cá lóc tiêu biểu:

- Cá lóc hấp bùn: Ăn cách này, người ta khỏi phải làm cá, chỉ rửa cho sạch, để sống nguyên con, sau đó người ta móc bùn đắp kín, phải là loại bùn dẻo mới được, sau đó chắt rơm rạ lên đốt, đến khi đất khô nứt ra thì cá chín, có mùi thơm ngọt, phảng phất chút ít bùn làm cho món ăn mang đậm chất dân dã. Món này người ta thường dùng chấm với muối tiêu mới ngon.
- Cá lóc nướng trui: Cá lóc còn sống để nguyên con, dùng cây hoặc nẹp tre xỏ vào miệng cá theo bề dài rồi hơ trên đồng lửa nướng. Thông thường, người ta cắm cây xuống đất, cá lóc ngửa lên trời, rồi lấy rơm chắt lên đốt. Khi rơm cháy tàn cũng là lúc cá chín, có mùi thơm của thịt cá và mùi hơi khét của da. Cá chín đem ra, đặt nguyên con trên đĩa, nếu ngồi ăn ở sau vườn thì có thể để cá lên tàu lá chuối. Sau khi cạo bớt lớp vẩy cá bị cháy ngoài da, lật ngửa cá, xẻ lần dài theo bụng cá, mở ra làm đôi là ăn được, không cần nêm gia vị, ăn với rau sống. Nước chấm thường là nước mắm me chua hoặc muối ớt.
- Khô cá lóc: Cá lóc bắt về, mổ bụng, xẻ thịt, lấy ruột, gan ra, đem ướp muối phơi. Nếu trời nắng gắt, phơi khoảng vài nắng là được. Khi cá đã khô, người ta thường treo lủng lẳng ở nhà bếp, dùng để ăn lâu dài. Khô cá lóc có thể được ăn với cơm nhưng ngon nhất là ăn với cháo trắng và làm mẻ nhậu. Theo dân nhậu, khô cá lóc mà ăn với nước mắm xoài thì hết chỗ chê. Khi ăn với cơm, người ta thường chấm với nước mắm me, có dầm ớt vào.
- Canh chua cá lóc: Đây là một trong những món đặc trưng của người Nam Bộ, mang tính tổng hợp và thể hiện được tư duy sáng tạo của họ trong việc chế biến các món ăn. Cá lóc làm sạch, cắt ra từng khúc to rồi mới để vào nồi canh. Người Nam bộ thường nấu canh chua với me, có giá, bạc hà, ngò gai, cà

chua..., phi chút tỏi mỡ cho thơm. Ăn canh chua cá lóc, nước chấm phải là nước mắm trong (chưa pha chế), loại ngon, dầm ớt vào cho cay thì mới ngon.

- **Cá lóc kho:** Cá làm sạch, cắt ra từng khúc, cho vào mẻ kho. Đây là cách ăn đơn giản và tiện. Kho cá lóc cũng như kho các loại cá khác, có thể kho khô hoặc kho nước. Nếu kho khô thì để tiêu nhiều, còn kho nước thì có thể để vào vài trái ớt sừng trâu. Dùng các loại rau, dưa leo, chuối chát... chấm ăn. Đặc biệt bằm xoài sống để vào thì ăn ngon vô cùng.

#### ▪ Mắm

Nói đến món ăn Nam Bộ không thể không đề cập đến món mắm. Mắm - một danh từ chưa rõ nguồn gốc và ngữ nghĩa. Nhưng, khi nói hoặc nhắc đến, mỗi chúng ta đều dễ dàng hình dung được mùi vị đặc trưng, riêng có của nó và cả hình ảnh vật chất cụ thể. Tuy vậy, để diễn tả đầy đủ về nó quả thật không dễ dàng. Bởi lẽ, món mắm mà đặc biệt là mắm của Nam Bộ có rất nhiều loại, được làm bằng nhiều loại thủy - hải sản khác nhau, có những cách chế biến, “muối” cũng khác nhau và màu sắc, hương thơm cũng không giống nhau. Sự đa dạng này làm phong phú thêm thực đơn trong bữa ăn của người Nam Bộ, không cao sang, cầu kỳ nhưng “ai đi xa cũng nhớ nhiều”. Món mắm thật sự là một sáng tạo độc đáo của người Nam Bộ. Mắm chủ yếu được chế biến từ cá, ngoài ra còn có mắm rươi, mắm còng, mắm tôm, ba khía... Điều này cũng được Trịnh Hoài Đức ghi lại: “Đất Gia Định nhiều sông suối cù lao, nên 10 người đã có người quen việc chèo thuyền, bơi nước, ưa ăn mắm; có người trong 1 bữa ăn, ăn hết 2 ống mắm, độ hơn 20 cân, để làm trò vui trong khi đổ cuộc nhau”.

*Gió đưa gió đẩy về rẫy ăn còng*

*Về bưng ăn cá, về đồng ăn cua*

*Bắt cua làm mắm cho chua*

*Gửi về quê nội khỏi mua tốn tiền.*

Do có nguồn lợi dồi dào từ thủy sản nên người Nam Bộ đã chế biến nên rất nhiều loại sản phẩm, trong đó kỹ thuật chế biến mắm rất đa dạng và có nhiều loại, và là đặc sản của từng địa phương gắn liền với tên gọi, như: mắm thái Châu Đốc, mắm ruột cá Đồng Tháp, mắm ruốc Kiên Giang, Vũng Tàu... mắm còng, mắm tôm chà Gò Công... Dường như các loại mắm đều gắn liền với một loài cá, bởi cá nào cũng có thể làm mắm được. Có thể kể như: mắm cá lóc, mắm cá linh, mắm cá trèn, mắm cá sặc... Tùy từng loại cá mà sản phẩm làm ra có mùi hương và vị ngon khác nhau. Đến công đoạn chế biến để ăn cũng có nhiều cách thật nhiều vẻ, nào là mắm chưng cách thủy; bằm nhuyễn chung với trứng, thị heo; mắm kho; lẩu mắm...

## 2.6. Văn hóa Trà – Cà phê

Đã nói đến ăn thì phải nhắc đến uống. Các dạng đồ uống Việt Nam truyền thống rất đa dạng, bao gồm các loại rượu, trà sử dụng lá chè, các loại nước lá mát, các loại chè ngọt sử dụng đậu, thạch, nước đường, sắn dây... Ngày nay, với xu hướng hòa nhập, các loại thức uống cũng trở nên đa dạng và phong phú hơn. Nhưng có lẽ phổ biến hơn hết chính là trà và cà phê.

### 2.2.1. Chén trà trong văn hóa ẩm thực

Văn hóa ẩm thực nảy sinh đồng thời với sự xuất hiện của loài người và ngày càng phong phú theo sự phát triển của văn hóa vật chất và văn hóa tinh thần. Từ xưa đến nay, loài người đã xây dựng, tích lũy, bồi đắp được nhiều tri thức sâu sắc, đa dạng và độc đáo chung quanh chuyện ăn uống thường ngày. Đặc biệt, nghệ thuật ẩm thực của người Á Đông thấm đượm quan điểm chỉnh thể, lấy sự quân bình âm dương và hoà hợp thiên nhiên làm nền móng, trong đó nghệ thuật thưởng trà là một trong những nghệ thuật ẩm thủy hàng đầu.

Ở Việt Nam, tục uống trà đã có từ rất lâu đời. Người Việt Nam biết đến trà sớm hơn nhiều nước trên thế giới. theo một tài liệu khảo cứu của Ủy ban Khoa học và Xã hội thì người ta đã tìm thấy những dấu tích của lá và cây chè hóa thạch ở vùng đất tổ Hùng Vương (Phú Thọ). Xa hơn nữa, họ còn nghi ngờ cây chè đã có từ thời kỳ đồ đá sơn vi (văn hóa Hòa Bình). Cho đến nay, ở vùng Suối Giàng (Văn Chấn - Nghĩa Lộ - Yên Bái), trên độ cao 1.000 m so với mặt biển, có một rừng chè hoang khoảng 40.000 cây chè dại, trong đó có một cây chè cổ thụ lớn nhất, ba người ôm không xuể. Đã có những kết luận khoa học trong và ngoài nước khẳng định rằng: Việt Nam là một trong những "chiếc nôi" cổ nhất của cây chè thế giới.

Tục uống trà ở Việt Nam rất phong phú. Từ cách uống cầu kỳ cổ xưa đến cách uống bình dân, hiện đại. Thường một bộ đồ trà có bốn chén quân, một chén tổng để chuyên trà. Nước pha trà phải là thứ nước mưa trong hoặc thứ sương đọng trên lá sen mà người đi thuyền hứng từng giọt vào buổi sớm. Phương ngôn còn lưu truyền những lời dạy về cách uống trà như "trà dư, tửu hậu", "rượu ngâm nga, trà liền tay", "Bán dạ tam bôi tửu. Bình minh nhất盃 trà"...

Nói đến nghệ thuật thưởng trà Việt Nam là người ta lại nhắc đến thú uống trà của người Hà Nội. Về thanh lịch, trang nhã, sự cầu kỳ trong ẩm thực của người Hà Nội đã nâng tính thẩm mỹ của chén trà lên một trình độ rất cao. Nếu người dân vùng khác thích uống trà "mộc" (trà không ướp hương) thì nhiều gia đình Hà Nội xưa lại thích uống trà ướp sen, trà nhài, trà gừng, trà cúc, trà sồi... Đặc biệt trà sen là một thứ trà quý chỉ dùng để tiếp khách tri âm hoặc làm quà biếu. Trà sen tựa thứ trà mạn Hà Giang, mỗi cân ướp từ 1000 - 1200 bông sen Tây Hồ và phải là thứ sen chưa bóc cánh với "độ" hương cao nhất. Trà sen loại đặc biệt giá lúc nào cũng 2 - 3 chỉ vàng 1 cân. Ở Hà Nội hiện còn khoảng 30 gia đình làm loại chè này.

Ở nông thôn người nông dân ưa uống trà xanh, đó là thứ lá chè tươi, rửa sạch, hãm trong nước sôi sủi tăm cá, nước trà thơm dịu, xanh ngắt. Uống trà bằng bát sành, hút thuốc lòn và nếu sang hơn, có thêm phong chè lam. Ở Nghệ An còn có tục uống "chè gay", hái cả cành lẫn lá hãm trong nước sôi. Trà được ủ nóng trên bếp than, lúc khát, chắt nước trong nôi ra uống.

Người Việt Nam hiện nay uống chủ yếu là trà xanh sơ chế bằng phương pháp thủ công mà người đời thường gọi là "trà mộc", "trà sao suốt" hay "trà móc cau". Gọi là "trà móc cau" vì cánh trà sao quăn giống hình chiếc móc cau. Song người sành trà lại bảo phải gọi là "trà móc cau" mới đúng vì chè tròn cánh, trôi tay, có móc trắng như móc cây cau. Còn "trà sao suốt" là phương pháp sao trà bằng nhiệt, tách nước (giảm bớt thủy phần) bằng tay với ngọn lửa liên tục, đều đặn, không to quá, không nhỏ quá. Người ta sao trà bằng chảo gang. Những thứ trà ngon thường được gọi chung là "chè Thái". Nhưng thực ra, trà bán ở thị trường hiện nay có rất nhiều nguồn gốc: trà Tân Cương, trà Mạn Hà Giang, trà Vị Xuyên, trà Lục Yên Bái, trà Suối Giàng....

Song trà dù được chế biến, được uống bằng cách nào (độc ẩm, đối ẩm, quần ẩm) vẫn biểu thị một thứ "đạo". "Đạo trà" Việt Nam thật trân trọng ở cách dâng mời đầy ngụ ý. Dù lòng vui hay buồn, dù trời mưa hay nắng, khách cũng không thể từ chối một ly trà nóng khi chủ nhà trân trọng dâng mời bằng hai tay. Dâng trà đã là một ứng xử văn hóa phổ quát biểu hiện sự lễ độ, lòng mến khách. Uống trà cũng là một ứng xử văn hóa. Uống từng ngụm nhỏ để thưởng thức hết cái thơm ngọt của trà và cảm nhận hơi ấm của chén trà đủ nóng bàn tay ta khi mùa đông lạnh giá. Uống để đáp lại lòng mến khách của người dâng trà, để bắt đầu một tâm sự, một nỗi niềm, để bàn chuyện gia đình, xã hội, nhân tình thế thái, để cảm thấy trong trà có cả hương vị của trời đất, cỏ cây. Dâng trà và dùng trà cũng là một biểu hiện phong độ văn hóa, sự thanh cao, tinh tri âm, tri kỷ, lòng mong muốn hoà hợp và xóa đi những đố kỵ, hận thù. Uống trà là một cách biểu thị mức độ tình cảm và học vấn người đối thoại.

Những khía cạnh của văn hóa ứng xử Việt Nam rất phong phú và biểu hiện tập trung nhất ở tục uống trà. Người ta có thể uống trà một cách im lặng và nhiều khi sự im lặng đã ẩn chứa nhiều điều. Người ta có thể xét đoán tâm lý người đối thoại khi dùng trà. Khi đã trở thành một cái thú thì người ta không thể quên nó, vì trà đồng nghĩa với sự sáng khoái, tinh táo, tinh tâm để mưu điều thiện, tránh điều ác. Tuy nhiên, trà cũng rất cần sự tiết độ. Người Việt Nam không uống nhiều, uống đặc và cũng không thể uống liên tục suốt ngày. Vì trà là một triết học về sự tế

nhị, nhạy cảm, thanh tao, sự suy ngẫm và óc tinh táo. Trà là một sự giao hòa với thiên nhiên, sự ứng xử hợp lý với thời gian, sự tiếp cận đầy nhân tính với không gian, với môi trường và con người Việt Nam luôn tồn tại một nền văn hóa trà thanh lịch và tỏa hương.

### 2.2.2. Cà phê, niềm tự hào của dân Tây Nguyên

Nói đến Tây Nguyên. Ai cũng nghĩ đến một điều, đó là mảnh đất nhiều nắng và gió. Là mảnh đất với sự đa dạng về ngôn ngữ, còn là nơi gìn giữ những nét văn hoá độc đáo như "CÔNG CHIÊNG TÂY NGUYÊN" hay những điệu múa nhịp nhàng của những cô gái chàng trai trong đêm hội. Và hơn thế nữa ở đó còn có những con người chịu thương chịu khó, một nắng hai sương... Để làm ra một sản phẩm mang đậm hương vị Tây Nguyên mà khi ai đó thưởng thức rồi sẽ mãi khó quên đó là "Cà Phê". Và cho đến hôm nay và cả mai sau điều đó mãi là niềm tự hào của người dân Tây Nguyên .

Nói đến cà phê là nói đến Tây Nguyên và kể tới xứ sở cà phê ta đến với mảnh đất Đắk Lắk. Nơi có những con người tài hoa đã làm và tạo ra sản phẩm nổi tiếng cà phê mà cả thế giới ưa chuộng. Tôi đến Đắk Lắk vào một chiều nắng với tâm trạng mệt mỏi sau chuyến đi dài từ Thành phố Sài Gòn tới thành phố Buôn Ma Thuột. Tôi và một anh bạn ở lại thành phố một đêm trước khi về Buôn Hồ (quê nhà của bạn tôi). Thực sự thành phố Đắk Lắk cũng rất yên bình và thoáng mát. Đó là cảm nhận của tôi. Sáng hôm sau, chúng tôi về tới Buôn Hồ, tôi thực sự bất ngờ với cảnh sắc trước mắt mình, đồi cà phê, à mà không đó là cả một cánh rừng cà phê. Rất tuyệt vời một màu xanh trải khắp nhìn mãi mà không thấy gì ngoài màu xanh mát rượi ấy. Tôi gặp bá má của anh bạn, hai bác ấy thật sự rất tuyệt vời hay dùng từ khác là rất chi hiểu khách, sau khi ngồi nói chuyện của tôi với ba mẹ anh bạn một lúc. Tôi xin phép đi chơi cùng anh bạn, anh bạn dẫn tôi vào một quán cà phê khá nhỏ nhưng rất thoáng đãng không khí trong lành. Ở đây, hai chúng tôi gọi hai ly cà phê và ngồi nói chuyện về. Và chủ đề tôi nói đến ở đây là cà phê. Đúng vậy thật, cà phê ở đây pha rất khác xa thành phố, mọi quá trình pha chế điều do chúng tôi làm, thực sự cà phê ở đây mới đúng nghĩa theo giới trẻ chúng tôi thích. Cà là cà kê kéo dài thời gian và sau khi pha xong uống là thấy phê nó tạo nên từ "cà phê" quả không sai tí nào. Đúng như vậy hương vị cà phê ở đây cũng rất khác xa thành phố: phải nói là đậm đặc một màu đen tuyền và vị đắng the the từ đầu lưỡi tới cổ họng "tuyệt vời", tôi nói với anh anh bạn như thế, anh ta cười và nói: "Thế mới xứng danh là cà phê Tây Nguyên chứ!". Tôi cười nhẹ và nói tiếp câu chuyện. Chúng tôi kết thúc câu chuyện cũng là lúc trời nắng đã lên cao. Tôi và anh bạn ra về với tâm trạng thoải mái. Vào buổi chiều tôi được anh bạn đưa ra vườn ươm cà phê và ở đây những điều tôi chưa bao giờ biết đến đã được anh bạn tôi giải thích tường tận nhất. Anh bạn tôi nói: " Sự phát triển của cây cà phê được bắt đầu bằng quá trình lựa chọn giống và trồng đại trà trên đất đã được chuẩn bị rất kỹ", Anh đưa tay chỉ cho tôi chỗ những hạt cà phê đang nảy mầm và lên lá quả đúng như vậy thật. Chúng rất nhỏ và trông thật yếu ớt anh bạn tôi nói tiếp: "Thế mới cần lưới che để giảm ánh sáng chứ". Tôi gật đầu: Anh lại nói tiếp: "Khi chúng đã lớn cao khoảng 10cm thì chuyển sang bọc để trồng" - anh đưa tay lấy một cái bọc, và bảo: "sau đó trồng vào đây". Tôi liền hỏi: "Thế khi nào mới mang ra trồng ở ngoài?" - anh nói tiếp: " Chừng vài tháng gì đó" - đến đây tôi cười: "Thế là không biết rồi chứ gì?" - anh biện minh ngay: "Ừ thì lâu rồi đâu có nhớ đâu. Đến đây câu chuyện của anh và tôi cũng kết thúc. Sau bữa cơm chiều, câu chuyện về cà phê của tôi lại được tiếp tục lần này là với ba má anh bạn, tôi hỏi rất nhiều về cà phê mà đến nỗi tôi quên mình đã hỏi câu đó chưa nữa. Nhưng tôi vẫn nhớ khá nhiều sau lần nói chuyện đó, đó là những lời nói từ ba mẹ anh bạn về cây cà phê. "Vất vả lắm con à, chăm sóc nó cũng mệt lắm. Ở Tây Nguyên này con biết rồi đấy, nắng và gió" - Ba cậu bạn lại kể tiếp - "mệt lắm con à, chỉ nói về sáu tháng mùa khô không là thấy vất vả lắm rồi. Khô hạn sáu tháng cà phê chết nhiều lắm nước không đủ tưới, lại thêm bọn nó phá hoại, thế là coi như giảm năng suất rồi. Chứ không phải nói là mất trắng!". Tôi cắt ngang: "Cho con hỏi bọn chúng là ai" - Ông tỏ ra bức mình, ông nói: " thì mấy con rệp, rầy nâu và mấy loại sâu phá hoại" - Ông nói tiếp: "Khó tiêu diệt chúng lắm, chỗ nào cũng có chúng từ gốc tới ngọn. Không tiêu diệt chúng là coi như mùa đó mất trắng." Tôi hỏi lại: "thế chúng ta không có cách nào trị sao, có chứ nhưng hiệu quả không cao, con biết không ở trên cây thì trị được chứ còn dưới đất thì coi như bó tay rồi. Diệt ở trên hết ở dưới đất lại bò lên thân,

cứ như thế thì sao mà tiêu diệt được hết." Đến đây chuyện được chuyển qua giai đoạn sáu tháng mùa mưa còn lại. Ông kể tiếp: "Mùa này thì dư nước, bón thêm phân cây cà phê phát triển tốt lắm". Tôi nghe thế cũng thấy mừng mừng nhưng ông lại nói tiếp: "nhưng cũng ngặt lắm mưa thì mưa rất to, thế cũng đỡ phần nào đằng này gió lớn làm cây cà phê đổ nhiều nên cũng chẳng gây ra thiệt hại không nhỏ, mưa thế lại tạo điều kiện cỏ phát triển mạnh cũng làm cho cây cà phê giảm năng suất, mưa nhiều và luôn kéo dài nên cũng khó làm cỏ lắm, cỏ lớn nhanh lắm ăn hết phân cà phê coi như thế năng suất cà phê cũng giảm đôi phần rồi". Tôi ngồi suy nghĩ một lúc và nói: "Thế thì vất vả thật đấy!" Tôi buột nghĩ trong bụng: "Trồng cà phê công nhận gặp nhiều khó khăn thật đấy". Quả là những con người kiên trì, chịu thương, chịu khó để làm ra những hạt cà phê đạt năng cao. Đem lại giá trị đích thực cho cuộc sống. Nói đến đây trời đã tối khuya, tôi xin phép đi ngủ sớm để ngày mai về thành phố.

Thực sự câu chuyện về cà phê thú vị thật đấy, nhưng ẩn chứa trong đó là cả những giọt mồ hôi và nước mắt của những người nông dân lương thiện. Để đem lại cho cuộc sống nhưng ly cà phê mạng đậm hương vị Tây Nguyên mà khi thưởng thức làm cho người uống mãi không quên. "Đó chính là giá trị của cuộc sống".

## Chương 3

# TẢN MẠN VỚI ÂM THỰC VIỆT

### 3.1 Âm thực dưới góc nhìn của các nhà văn, nhà thơ

#### ▪ GS.TS Trần Văn Khê\_Người Việt ăn uống như thế nào?

Trong một buổi tiệc, một anh bạn Pháp hỏi tôi:

-Chẳng biết người Pháp và người Việt Nam ăn uống khác nhau như thế nào ?

-Tôi rất ngại so sánh . . . tôi trả lời . . . vì so sánh là biết rõ rành mạch cả hai yếu tố để so sánh.

Thỉnh thoảng tôi có ăn uống theo người Pháp nhưng làm sao biết cách ăn của người Pháp bằng người Pháp chính cống như anh. Tôi thì có thể nói qua cách ăn uống của người Việt chúng tôi. Để cho anh dễ nhớ, tôi chỉ đưa ra ba cách ăn của người Việt, rồi anh xem người Pháp có ăn như vậy chẳng?

Người chúng tôi ăn toàn diện, ăn khoa học, ăn dân chủ.

1. Ăn toàn diện: Chúng tôi không chỉ ăn bằng miệng, nếm bằng lưỡi, mà bằng ngũ quan. Trước hết ăn bằng con mắt, và do đó có nhiều món đem dọn lên, nhiều màu sắc chen nhau như món gỏi sứa chúng tôi chẳng hạn: có giá màu trắng, các loại rau thơm màu xanh, ớt màu đỏ, tép màu hồng, thịt luộc và sứa màu sữa đục, đậu phộng rang màu vàng nâu v. v. . . Có khi lại tạo ra hình con rồng, con phụng, trong những món ăn nấu đái đám hỏi, đám cưới. Sau khi nhìn cái đẹp của món ăn, chúng tôi thường thức bằng mũi, mùi thơm của các loại rau thơm như húng quế, ngò, hoặc các mùi đặc biệt của nước mắm, của cà cuống. Răng và nướu đụng chạm với cái mềm của bún, cái dai của thịt luộc và sứa, cái giòn của đậu phộng rang để cho xúc cảm tham gia vào việc thưởng thức món ăn sau thị giác và khứu giác. Rồi lỗ tai nghe tiếng lóc cóc của đậu phộng rang, hay tiếng rào rào của bánh phồng tôm, hay tiếng bánh tráng nướng nghe rôm rốp. Sau cùng lưỡi mới nếm những vị khác nhau, hòa hợp trong món ăn: lạt, chua, mặn, ngọt, chát, the, cay v. v. Chúng tôi ăn uống bằng năm giác quan, về cái ăn như thế gọi là ăn toàn diện.

2. Ăn khoa học: Hiện nay, nhiều nhà nghiên cứu, nhất là ở Nhật Bản thường hay sắp các thức ăn theo " âm" và " dương" .

Nói một cách tổng quát thì những món nào mặn thuộc về dương, còn chua và ngọt thuộc về âm. Người Việt thường trộn mặn với ngọt làm nước mắm, kho thịt, kho cá, rang tép, ướp thịt nướng, luôn luôn có pha một chút đường; mà ăn ngọt quá như chè, ăn dưa hấu hay uống nước dừa xiêm thì cho một chút muối cho âm dương tương xứng. Người Tây khi ăn bưởi thật chua lại cho thêm đường, đã âm lại thêm âm thì âm thịnh dương suy, không đúng theo khoa học ăn uống. Người Việt phần đông không nghiên cứu về thức ăn, nhưng theo truyền thống của cha ông để lại thành ra ăn uống rất khoa học. Người Việt chẳng những để ý đến quân bình âm dương giữa các thức ăn mà còn để ý đến quân bình âm dương giữa người ăn và thức ăn. Khi có người bị cảm, người nấu cháo hỏi: cảm lạnh ( bị mắc mưa, đêm ra ngoài bị cảm sương) thì nấu cháo gừng vì cảm lạnh ( âm) vào người phải đem gừng ( dương) vào chế ngự. Nếu cảm nắng ( bị mặt trời làm cho sốt) thì dương đã vào người phải nấu cháo hành ( âm) . Lại nghĩ đến âm dương giữa người ăn và môi trường; mùa hè thời tiết có dương nhiều nên khi ăn có canh chua ( âm) hoặc hải sâm ( âm) ; mùa đông thời tiết có âm nhiều nên ăn thịt nướng. Ta có câu: "mùa hè ăn cá sông, mùa đông ăn cá biển"

Quân bình trong âm dương còn thể hiện qua điều thuốc lã. Thuốc lá phơi và đóm lửa (dương) hít một hơi cho khói qua nước lã trong bình (âm) để hơi khói thuốc vào cơ thể, nguồn hút có cả dương và âm, không kể nước đã lọc bớt chất nicotine có hại cho buồng phổi. Chẳng những cân đối về âm dương mà còn hàn nhiệt nữa: thịt vịt hay thịt cá trê - hàn -

thì chấm với nước mắm gừng - nhiệt -. Cách ăn của người Việt Nam khoa học vì phù hợp với nguyên tắc âm dương tương xứng hành nhiệt điều hòa Ngoài ra trong một món ăn thường đã có chất bột, chất thịt, chất rau làm cho sự tiêu hóa được dễ dàng.

3. Ăn dân chủ: Trên bàn dọn bao nhiêu thức ăn, nhưng chúng tôi có thể những món chúng tôi thích, hoặc phù hợp với vấn đề bảo vệ sức khỏe của chúng tôi. Ăn ít hay ăn nhiều thì tùy theo sức chứa bao tử của chúng tôi, chứ không phải ăn những món không ăn được, hay là ăn không nổi. Như vậy cách của người Việt Nam rất dân chủ.

Anh bạn người Pháp thích chí cười to: ăn toàn diện, chúng tôi chưa nghĩ đến là về thính giác, ăn mà nghe tiếng động là vô phép nên ăn bớt ngon. Ăn khoa học, thì chúng tôi chỉ nghĩ đến calory mà không biết âm dương và hàn nhiệt. Còn ăn dân chủ, thì hoàn toàn thiếu sót vì đến nhà chúng tôi có một thực đơn mà mỗi người một đĩa, ăn không hết sợ vô phép nên nhiều khi không ngon lắm hoặc quá no cũng phải cố gắng ăn cho hết. Tôi xin hoàn toàn hoan nghênh cách ăn của người Việt Nam.

#### **Về cách ăn uống Việt Nam lại có thêm:**

4. Ăn cộng đồng: Thức ăn đầy bàn mà có một nồi com, một tô nước mắm để mọi người cùng xới com và chan nước mắm ở một nơi

5. Ăn lễ phép: Con lớn lên đã theo học ăn, học nói, học gói, học mở. Học ăn là trước nhút, khi ăn phải coi nồi, ngồi coi hướng.

6. Ăn tế nhị: Ăn ớt cũ cách cắn trái ớt, có khi phải ăn ớt xắt từng khoanh, ớt băm, ớt làm tương. Nước chấm nhút là ở miền Trung rất tinh tế ăn món chi phải có nước chấm đặc biệt: bánh bèo, bánh lá, bánh khoai đều có nước chấm khác.

7. Ăn đa vị: Một miếng nem nướng đã có vị thịt, riêng, muối, tỏi, hành cuốn vào bánh tráng lạt lạt, có chút bún, rau thơm, ớt (cay), chuối sống (chát), khế (chua), tương (ngọt, mặn cay) có pha hột điều hay đậu phộng xay (béo). Ăn có năm vị chánh: ngọt, mặn, chua, cay, béo, có cả ngũ sắc đen (tương), đỏ (ớt), xanh (rau), vàng (khế chín), trắng (bánh tráng, bún). Ăn một miếng mà thấy 5 màu, lưỡi nếm 5 vị và có khi hơn thế nữa

*Tác giả: GS.TS Trần Văn Khê*

#### **▪ Yên Nghi\_Thời trôn**

Ăn theo mùa không chỉ để hưởng cái ngon, mà còn để quân bình âm dương, để cơ thể con người hòa với thiên nhiên. Miền Bắc có đủ 4 mùa thì mỗi mùa đều có những món ăn khác nhau cho phù hợp. Miền Nam thì chú ý đến đặc trưng của mùa nắng, mùa mưa... Bạch Vân cư sĩ ngày xưa đã từng cảm khái:

“Thu ăn măng trúc, đông ăn giá

Xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao”

để nói về cái sự an nhàn của một con người sống ẩn dật, xa lánh chốn trần gian. Ấy là người chẳng màng thế sự, nên hễ trời đất vào mùa nào thì ăn uống thuận theo sản vật của mùa ấy. Thế thôi mà nhàn, mà không phải lo nghĩ khổ sở. Nhưng không phải chỉ người ẩn cư mới cần đến thú ăn theo mùa. Cái triết lý “mùa nào thức nấy” đã thấm nhuần trong văn hóa ẩm thực của người Việt Nam. Người ta tổng kết những món ngon theo mùa: “Chim ngói mùa thu, chim cu mùa hè”; người ta khẳng định: “Thà liếm môi liếm mép, còn hơn ăn cá chép mùa hè”...

#### **Một năm... trăm mùa**

Món ăn muốn đạt đến cái đỉnh cao nhất của vị ngon là phải ăn theo mùa. Và với quan niệm đó, một năm dường như không còn là 2 hay 4 mùa nữa, mà có đến cả trăm mùa theo cùng hàng trăm sản vật nổi tiếng. Người ta nói ngắn gọn, mùa đào, mùa sấu, mùa sứa, mùa don... Rồi cả linh mùa nước nổi, măng nầm mùa mưa, cá ngạnh nguồn mùa lũ... Cỏ cây, sinh vật hợp theo thời tiết, theo con nước mùa nào thì béo ngon mùa ấy. Nên có những món ăn vẫn có quanh năm,

nhưng người ta vẫn tìm ăn theo mùa. Như thịt gà tháng 7. Người ta chẳng thể lý giải tại sao cũng vẫn thích ăn thịt gà, mà con gà tháng 7 lại ngon hơn, béo hơn, mềm hơn, để người ăn từ cái da cái xương cũng không muốn bỏ. Mà có lý giải chẳng cũng là để câu chuyện bên mâm cơm thêm rôm rả, chứ đâu cách giải thích không lọt tai, người ta cũng chẳng vì thế mà bỏ món ăn ngon. Bởi cái “mùa” của món ngon ngắn lắm, không dài suốt một xuân hạ thu đông, và các mùa nối tiếp, đan xen lẫn nhau, chưa hết mùa điều đã bắt sang mùa xoài, chưa tàn mùa sen đã chớm sang mùa sấu. Phải thưởng thức cho trọn vẹn cái ngon của từng mùa thì người sành ăn mới thỏa, bởi mỗi món mỗi mùa đều có hương vị độc đáo riêng.

Mà không cần phải nhọc công nhớ hết các mùa ấy trong năm. Người không sành cũng chỉ cần đi dạo chợ một vòng, thấy món nào tràn ngập các hàng trong chợ là đích thực món ấy đương mùa. Ăn theo mùa, vì thế, ngoài cái thú ăn được món ngon, món tươi còn được cái lợi là ăn rẻ. Nên các bà nội trợ khôn ngoan thường không đi chợ ngẫu hứng theo cái sự “thèm”, mà chỉ chọn những thức đang mùa, áp dụng triệt để tiêu chí “ngon, bổ, rẻ” cho mâm cơm gia đình.

Những thức ăn trái mùa tuy vẫn có bán, nhưng thường lọt thỏm một góc trong tứ bề mênh mông món ăn đang rộ. Và cái người lỡ thèm món trái mùa, đôi khi mua về dùng rồi lại tiếc, bởi món ăn vừa đắt vừa không ngon, không đúng như nỗi niềm nhớ nhung mà vì thế người ta đã phải lòng mua cho bằng được.

Theo thời gian, rất nhiều món ăn đã được nuôi trồng để mùa nào cũng có. Nhưng người sành ăn lại nuối tiếc cái nỗi háo hức chờ mong mùa tới, vì giờ đây món ăn dường như cứ bình bình, không còn cái ngon đặc biệt chỉ tìm thấy khi vào mùa, như dưa hấu ngày Tết, sấu riêng mùa hè...

### **Theo lẽ tự nhiên.**

Ăn theo mùa không chỉ để hưởng cái ngon, mà còn để quân bình âm dương, để cơ thể con người hòa với thiên nhiên. Miền Bắc có đủ 4 mùa xuân hạ thu đông thì mỗi mùa đều có những món ăn khác nhau cho phù hợp. Người ta còn phân tích bốn mùa theo kim mộc thủy hỏa thổ để chọn món ăn sao cho sức khỏe tráng kiện, nâng cao tuổi thọ. Nhưng đó là những nghiên cứu sâu xa. Còn theo thói quen xưa nay, người ta chỉ thường chia ra 2 mùa. Miền Bắc có mùa lạnh, mùa nóng. Miền Nam cũng dựa trên mùa lạnh mùa nóng, nhưng có chú ý đến đặc trưng của mùa nắng, mùa mưa.

Mùa nóng, người ta thích ăn rau và hoa quả để bổ sung nước cho cơ thể, thích ăn tôm cá hơn ăn thịt. Đó chính là những thực phẩm mang thuộc tính âm để cân bằng với môi trường nóng mang thuộc tính dương. Những lúc nắng nóng như thế, người ta chuộng món luộc, món canh hơn là món chiên món xào. Nên đôi khi người ta thấy lạ, tại sao mùa nóng lại thích ngồi bên tô canh tập tàng nóng, mồ hôi chảy ròng ròng mà ăn thấy ngon. Ấy là vì tô canh tuy nóng rẫy nhưng lại mang tính hàn, ăn vào thấy mát ruột, thấy như vừa tiếp sức thêm cho cơ thể vốn khô kiệt đi vì nắng.

Còn vào mùa lạnh, mùa mưa, người ta thích những món thịt, món mỡ để bảo đảm năng lượng cho cơ thể chống chọi với cái lạnh. Đó không chỉ vì xu hướng tìm về bếp lửa những đêm mùa đông. Xét cho cùng, đó chính là những món ăn có tính dương để quân bình với môi trường mùa lạnh tính âm. Lúc này, những món rim kho, chiên xào lại được dùng nhiều, đặc biệt là dùng thêm nhiều gia vị như tiêu, ớt, gừng...

Ăn theo đúng mùa như thế, không chỉ được ăn ngon mà còn mang lại sức khỏe cho con người. Được thưởng thức những món ăn “thời trân” như thế, người sành ăn quả là sẽ đạt tới cái triết lý như cụ Trạng Trình ngày xưa: “Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao” Vâng, phú quý chỉ là chiêm bao thôi, so với cái thú ẩm thực “mùa nào thức nấy” rất thật này

*Tác giả: Yên Nghi*

## Kết luận

Đất nước Việt Nam ta đã trải qua hơn 4000 năm lịch sử, có lúc đau thương nhưng cũng không thiếu những tháng ngày hào hùng, oanh liệt. Trải suốt thời gian ấy, dân tộc ta đã không ngừng đúc kết, vun đắp cho riêng mình một nền văn hóa ẩm thực mang đầy chất Việt, vô cùng đặc sắc và phong phú. Năm tháng xưa đã qua đi, nhưng những tinh hoa trong ẩm thực mà cha ông để lại vẫn luôn thôi thúc người nay tìm hiểu về chúng. Trong suốt thời gian tìm kiếm tư liệu cho bài tiểu luận này, chúng em đã được mở rộng tầm mắt cũng như nâng cao khẩu vị đối với món ăn Việt rất nhiều. Đồng thời, đúng với những gì chúng em đã đề ra ở phần mở đầu “Ẩm thực đã không còn đơn thuần là giá trị vật chất, mà xa hơn chính là yếu tố văn hóa, một mảng văn hóa đậm đà, duyên dáng và cốt cách. Tìm hiểu về ẩm thực của một đất nước chính là cách đơn giản nhất để có thể hiểu thêm về lịch sử và con người của đất nước ấy”, từng nét đẹp trong văn hóa đã mở ra qua từng món ăn, thức uống..., nhắc nhở chúng ta phải hết sức nâng niu, bảo tồn và phát huy, đưa ẩm thực Việt vượt tầm ra khỏi đất nước, đến với bạn bè từ khắp nơi trên thế giới.

## Tài liệu tham khảo

### Sách, báo, tạp chí:

- Hoàng Thị Như Huy - Nghệ thuật ẩm thực Huế - NXB Thuận Hóa
- Vũ Bằng - Miếng ngon Hà Nội – NXB Văn hóa thông tin
- Xuân Huy (Sưu tầm) – Văn hóa ẩm thực và món ăn Việt Nam – NXB Trẻ
- Nguyễn Lâm Dũng và Nguyễn Đức Kiệt – Văn Hóa Rượu – NXB Văn hóa thông tin
- Lý Khắc Chung - Văn vật ẩm thực đất Thăng Long – NXB Văn hóa dân tộc
- Vũ Tam Huệ - Miếng nhớ miếng thương – NXB Thanh niên
- Nguyễn Tuân – Phở
- Hữu Ngọc - Ẩm Thực Xứ Huế - Huế Cuisine (Biên Dịch Anh - Việt, Việt - Anh; Tìm Hiểu Văn Hóa Việt Nam) – NXB Thế giới
- Trần Văn Khê, "Bàn Về Nghệ Thuật Nấu Bếp và Ăn Uống của Người Việt." Trong Tạp chí Du Lịch Tph HCM, số 88 (10.1998). Xuân Huy, tr. 19-25.
- Đặng Nghiêm Vạn, "Sự Tinh Tế trong Chế Biến Món Ăn của Người Việt." Trong Tạp Chí Văn Hoá Nghệ Thuật Ăn Uống, số 4 (2. 1998). Xuân Huy, tr. 45-49.

### Website:

- <http://trangon.com>
- <http://www.monngonvietnam.com>
- <http://www.monngonhanoi.com>
- <http://coffeehollyland.com>
- <http://vannghesongcuulong.org>
- <http://www.quehuong.org.vn>

- <http://www.vae.org.vn>
- <http://www.itaexpress.com.vn>
- <http://www.yup.vn>

## Phụ Lục

### Địa chỉ ẩm thực

#### ▪ Phở

##### **Phở Vuông**

Phở Vuông - cái tên nghe thật lạ lẫm và gợi trí tò mò. Vuông, ấy là dụ ý về sự hoàn hảo của 4 yếu tố quan trọng: hương vị, dịch vụ, sạch sẽ và giá cả. Vuông, khi dịch ra tiếng Anh còn có nghĩa là quảng trường, nơi hội họp đông vui của mọi người. Ấy cũng là ước nguyện về “Phở Hà Nội đích thực cho người sành ăn” của cô chủ vốn sinh ra trong một gia đình Hà Nội gốc có truyền thống gắn bó với nghề nấu phở. Ngoài 20 món phở hấp dẫn với giá từ 20.000 – 28.000VNĐ/bát, khách hàng còn được phục vụ đồ uống, nghe nhạc, xem bản tin và các dịch vụ khác.

Địa chỉ: 44 Ngô Thị Nhậm, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội.

##### **Phở Thìn**

Phở Thìn là một trong những quán phở nổi tiếng nhất tại Hà Nội. Quán có không gian khá chật hẹp nhưng luôn đông nghẹt khách từ sáng sớm. Muốn ăn được một bát phở ở đây, thực khách thường phải đứng chờ một lát, sau đó trả tiền và nhận bát phở rồi đi tìm bàn để ngồi. Cái lạ trong văn hoá phở Hà Nội là ở chỗ đó, văn hoá xếp hàng rồng rắn...

Địa chỉ: 13 Lò Đúc, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội.

##### **Phở Lệ**

Quán đã khá phổ biến trong giới sành ăn của Sài Gòn. Những ai thích dùng món phở mang đặc trưng của người Việt thì rất thường xuyên lui tới quán. Đến với quán bạn sẽ hài lòng khi thường thức được hương vị từ phở rất thơm ngon và bổ dưỡng.

Địa chỉ: 303-305 Võ Văn Tần, P.5, Q.3, TP.Hồ Chí Minh.

##### **Hệ thống phở 24**

Hệ thống phở 24 với rất nhiều chi nhánh ra đời liên tục trong thời gian gần đây được rất nhiều thực khách ưa thích nhờ có hương vị truyền thống, nguyên liệu chất lượng cao, điều kiện vệ sinh cực tốt. Tất cả các quán phở 24 đều có chung một kiểu thiết kế với gam màu xanh lá làm chủ đạo, bàn ghế bằng gỗ rất sang trọng, tô, chén (bát) đều bằng gốm sứ cao cấp,... tạo nên một cảm giác rất thoải mái cho thực khách.

Địa chỉ: 67 Hai Bà Trưng, Q.1, TP. Hồ Chí Minh

#### ▪ Mi Quảng

1. Mi Quảng Bà Ngân

- Địa chỉ: 108 Đống Đa, Đà Nẵng

2. Mi quảng Bà Lữ

- Địa chỉ: 126 Hàm Nghi, Đà Nẵng

Trang 27

Luận văn 24 – chuyên cung cấp [dịch vụ viết tiểu luận thuê](#) giá rẻ

- Điện thoại: (84)511 6520243.

3. Mì Quảng Bà Vị

- Địa chỉ: 166 Lê Đình Dương

- Điện thoại: (84)511.865651

4. Mì Quảng Đình Tiên Hoàng

- Địa chỉ: 53/54 Ông Ích Khiêm

- Điện thoại: (84)511.863025