

Dạy nấu ăn Gia đình, Mở quán ®™

Địa chỉ: 63 Đường số 1, Phường 26, Bình Thạnh, Hồ Chí Minh 700000

Website: <https://daynauan.info.vn>

Email: info@daynauan.info.vn

Số điện thoại: 028 6294 8405

Chỉ Đường:

<https://goo.gl/maps/zD9rTBLZ13R4hpBo7>

Học Nấu Món Việt:

<https://daynauan.info.vn/hoc-nau-an/mon-viet>

[Món ăn Việt Nam](#) yêu cầu sự tỉ mỉ trong thao tác thực hiện để làm nổi bật hương vị đặc trưng của từng vùng miền khác nhau. Học nấu món Việt hiện đang là lựa chọn của rất nhiều bạn trẻ. Không chỉ đáp ứng nhu cầu đa dạng thực đơn cho gia đình, khóa học còn giúp bạn có thể mở rộng kinh doanh ẩm thực hoặc trở thành đầu bếp chuyên nghiệp.

Khóa học Bếp Trưởng Bếp Việt được thiết kế dựa trên yêu cầu tuyển dụng thực tiễn tại các nhà hàng, khách sạn cao cấp. Theo đó, nội dung xuyên suốt khóa học nấu ăn tập trung vào các kiến thức và kỹ năng thực hành nghề cần thiết đối với một Bếp trưởng Bếp Việt. Ngoài hướng dẫn phương pháp chế biến các món ngon Việt Nam, lên set menu, khóa học còn cung cấp kỹ năng vận hành bếp, lập dự án kinh doanh ẩm thực... giúp học viên rút ngắn khoảng cách bước đến thành công. Đến với khóa học, bạn sẽ được tiếp xúc với các chuyên gia ẩm thực, Bếp trưởng nhiều kinh nghiệm trong chế biến các món ăn nổi tiếng Việt Nam. Những bí quyết mà các thầy cô truyền đạt trong mỗi buổi học sẽ là tiền đề vững chắc giúp bạn làm nên hương vị hấp dẫn cho những món ăn Việt.

BẰNG CẤP

Sau khi hoàn thành khóa học Bếp trưởng Bếp Việt với 3 cấp độ: Cơ bản – Nâng cao – Chuyên sâu, học viên sẽ nhận chứng chỉ từ Tổng Cục Giáo Dục Nghề Nghiệp có giá trị trên toàn quốc.

HỌC PHÍ

Học phí của khóa Bếp trưởng Bếp Việt dao động trong khoảng 7 – 12 triệu/cấp độ. Mức học phí này đã bao gồm đồng phục, giáo trình, nguyên vật liệu thực hành trong suốt khóa học, lệ phí thi và cấp chứng chỉ.

Trong tất cả những khía cạnh văn hóa Việt Nam, có lẽ ẩm thực là phần chứa đựng nhiều điều lý thú nhất, đồng thời cũng thể hiện những nét đặc trưng độc đáo của đất nước ta. Hiếm có nơi nào giúp bạn có thể cảm nhận được hết sự đa dạng và chất riêng của ẩm thực Việt, nhưng “hiếm” không có nghĩa là “không tồn tại”. Và SH Garden là một trong những nơi như vậy.... Hôm nay, tác giả xin được mượn cảm xúc khi ăn một bữa cơm tại nhà hàng này để tản mạn đôi chút suy nghĩ về cái hay trong văn hóa ẩm thực nước mình – có lẽ ít bạn trẻ có hứng muốn nghe, nhưng tôi tin chắc đã là người Việt thì đều có thể cảm nhận được từ tâm hồn mình!

Vẻ đẹp của sự cân bằng vật chất

Thời đại hội nhập cho phép người Việt có cơ hội tiếp cận với nhiều nền văn hóa ẩm thực trên thế giới. Đặc biệt tại các thành phố lớn, những cửa tiệm ăn uống theo trào lưu “ngoại nhập” ngày càng phát triển cả về số lượng cũng như hình thức, quy mô lẫn độ phong phú. Người Sài Gòn mình có phố người Hoa, có chợ Campuchia, có khu ẩm thực Little Japan, cùng hàng loạt nhà hàng đẳng cấp 5 sao phục vụ món Á-Âu cao cấp. Vậy nhưng, trước tình trạng “tấn công” ồ ạt của các luồng văn hóa ẩm thực ngoại, ẩm thực bản địa Việt Nam lại không hề bị lép vế.

Một ngày 3 bữa của người Việt vẫn không thể thiếu cơm, ăn kèm với một số món truyền thống như: thịt xốt, cá kho hay canh chua... giản dị nhưng luôn đủ sức hấp dẫn bất cứ một người khó tính nào. Chúng ta có thể tự hào mà nói rằng: Vị trí vững chắc của ẩm thực Việt Nam trong làn sóng toàn cầu hóa và pha trộn văn hóa nằm ở 2 bí quyết đơn giản không ai ngờ: vừa miệng và hài hòa.

Khi so sánh với những nền ẩm thực nước ngoài, chúng ta mới thấy rõ được giá trị của cái hài hòa vừa phải trong món ăn Việt.

Ẩm thực Trung Hoa – nền ẩm thực được cho là có sự ảnh hưởng không nhỏ đến ẩm thực Việt Nam – thực chất vẫn có sự khác biệt mà ai cũng dễ dàng nhận ra là bị quá nhiều dầu mỡ. Người Hoa thích dùng dầu mỡ trong các món ăn thường ngày, không chỉ các món chiên xào mà cả nướng, hầm, nấu canh...cũng có lượng chất béo cực cao. Thêm nữa, chế độ phong kiến vài nghìn năm với lối sinh hoạt phô trương đã tạo ra đặc trưng sử dụng quá nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng trong món ăn, không chỉ gây ngán ngấy cho người thưởng thức mà đôi khi còn phản tác dụng, làm đầy bụng, khó tiêu, ảnh hưởng đến sức khỏe vô cùng.

Người Việt mình không dùng nhiều dầu mỡ, cũng không sử dụng những nguyên liệu quý hiếm như bào ngư, vi cá hay chuột bao tử để ăn hằng ngày. Ẩm thực nước mình chinh phục cả thế giới bằng sự thanh đạm trong hương vị lẫn lượng dinh dưỡng từ các nguyên liệu tự nhiên.

Xét về hương vị và sự thêm bớt sao cho phù hợp, ẩm thực Việt cũng thể hiện đặc trưng hài hòa trong việc cân bằng rất tốt 5 vị chua – cay–đắng – mặn – ngọt. Không có một vị nào chiếm thế “thượng phong” trong mâm thức ăn của người Việt. Chẳng hạn như, canh chua lại có chút cay cay của ớt, nhưng cũng có vị ngọt thơm của dứa và chua nhẹ của me hoặc giấm cùng kết hợp, tạo nên sự đồng đều và vừa phải. Chúng ta gọi đó là tinh túy!

Nếu đem so sánh với các nước phương Tây – nơi được xem là “ông lớn” của ẩm thực thế giới với bề dày lịch sử nấu ăn kiểu quý tộc, thì ẩm thực Việt Nam vẫn có khá nhiều nét vượt trội riêng không ai có thể bì kịp. Chẳng hạn như, trong khi món Pháp nổi tiếng với nguyên tắc giữ trọn hương vị tự nhiên của nguyên liệu bằng việc nêm nếm hầu như dựa trên ba loại gia vị cơ bản là tiêu – muối – đường, thì gia vị Việt lại đậm đà và phong phú hơn nhiều. Miếng bít- tết của người bạn Pháp có thể rất hấp dẫn nhờ cái vị bùi béo của thịt bò tái, nhưng cũng là “kẻ tám lạng, người nửa cân” khi so với xiên bò lá lốt mỡ chài hay tô bún bò Huế đậm đà và thơm lừng của người Việt.

Triết lý phối hợp được gìn giữ và lưu truyền qua nhiều thế hệ người Việt

Không nổi tiếng với những nguyên liệu quý hiếm, hay mang giá trị quá lớn, mà bữa ăn của người Việt thường được xây dựng trên cơ sở thực phẩm tự nhiên, giá cả bình dân nhưng phong phú đủ loại. Phối hợp nhiều loại đạm, xơ và đặc biệt không thể thiếu gia vị, món ăn Việt Nam trở nên hài hòa và ngon miệng đến lạ thường.

Chỉ nói về gia vị, chúng ta đã có tới vài trăm loại khác nhau để phối kết hợp. Thực vật thì có rau mùi, thì là, hành, tía tô, kinh giới, tỏi, sả, riềng, gừng.... Động vật cũng có tới hàng chục loại mắm và nước chấm. Hay thứ gây chua lên men với mẻ, bỗng rượu, dấm... Chính sự phong phú và kết hợp linh hoạt giữa các loại gia vị trên đã tạo ra hương vị đặc trưng rất vừa miệng, không quá ngọt, mà cũng chẳng quá cay hay mặn.

Ưu điểm hài hòa của ẩm thực Việt còn đến từ tư tưởng truyền thống âm dương cân bằng. Với âm đại diện cho cái tối tăm và thụ động, còn dương là tươi sáng, cứng rắn và chủ động. Triết lý này cho rằng mọi sự trên đời đều có âm có dương, và hai yếu tố đó luôn phải hòa quyện với nhau mới có thể làm nên bản chất tồn tại của thế giới vật chất, mà ở đó con người có cơ hội để phát triển.

Ăn uống cũng không nằm ngoài nguyên lý này. Một món ăn hay một mâm cơm của người Việt chứa đựng trong mình những giá trị triết học sâu sắc với âm dương phối triển và ngũ hành tương sinh – hai nguyên tắc kết hợp trong nấu nướng nhằm đạt đến vẻ đẹp hài hòa theo đúng tiêu chuẩn mỹ học của người Việt.

Cụ thể, một món ăn phải chứa đựng cả hai trạng thái âm dương cho cân bằng. Nguyên liệu chính có tính lạnh (âm) như trứng vịt lộn phải đi cùng với rau thơm có tính nóng (dương) như rau răm, thịt vịt mang tính lạnh (âm) phải có gừng mang tính nóng (dương) mới ngon. Trên bình diện rộng hơn là mâm cơm hàng ngày, quy tắc âm – dương này càng thể hiện rõ nét: món kho, rán, hoặc nướng mang vị mặn, kết cấu sệt, khô (dương) đã có món canh rau thanh mát, dạng nước lỏng (âm) cân bằng lại.

Đi sâu một chút nữa vào nguyên tắc phối triển nguyên liệu và phương thức nấu nướng của người Việt, ta sẽ bất ngờ khi biết đến luật tương sinh Ngũ hành khá nghiêm ngặt trong nấu ăn. Ngũ hành sinh ra từ Âm Dương, đại diện cho 5 trạng thái luân phiên thay đổi của vũ trụ: Kim – Mộc – Thủy – Hỏa – Thổ. Từng cặp yếu tố trong Ngũ hành nếu kết hợp đúng sẽ tương sinh – hỗ trợ và nâng đỡ lẫn nhau, trái lại sẽ gây ra tương khắc – triệt tiêu lẫn nhau. Trong nấu ăn, người Việt rất chú trọng đến việc lựa chọn từng cặp nguyên liệu và gia vị thích hợp sao cho đạt đến trạng thái Ngũ hành tương sinh, đưa hương vị và tác dụng bổ dưỡng của món ăn đến giá trị cao nhất của nó.

Người Việt đã phân loại vị chua, chất bột và phần mật động vật vào Mộc, vị đắng, chất béo và lòng non vào Hỏa, vị ngọt, chất đạm và dạ dày vào Thổ, vị cay, muối khoáng và lòng già vào Kim, cuối cùng vị mặn, chất lỏng và thận thuộc về Thủy. Hào hợp Thổ, nên những nguyên liệu có vị ngọt tự nhiên như cá lóc đồng rất ăn ý với rau đắng.

Món ngon của người Việt đôi khi còn là sự tổng hòa cả 5 yếu tố của trời đất, vừa truyền tải trọn vẹn mọi sắc độ phong phú của hương vị tự nhiên, vừa cân bằng giá trị dinh dưỡng trong cơ thể. Trong một bát phở, ta thấy có sự kết hợp của mọi chất liệu, mùi, vị, màu sắc: thịt bò nạc (Thổ), nạm gầu béo (Hỏa), nước dùng mặn (Kim), cái cay của dấm ớt và gừng (Thủy), cùng cái chua của chanh tươi vắt trên mặt (Mộc).

Dù không mang những yếu tố hào nhoáng, sang trọng hoặc quá độc đáo kì thú, nhưng ẩm thực Việt Nam vẫn “ghi điểm” nhờ vị ngon hài hòa của những điều giản dị. Ẩn chứa trong mình những giá trị triết học sâu sắc mang đậm tinh thần Á Châu, món ăn Việt ngày nay vẫn luôn là lựa chọn thích hợp nhất cho chúng ta – dân tộc với tính cách ngàn đời vẫn luôn quý trọng cái hòa hợp, bình ổn giữa con người và thiên nhiên.

Lời kết và lời mời của tác giả

Đến đây tôi xin được chốt lại bằng câu nói này: “cỗ to bạc triệu chẳng bằng cơm nhà yêu thương”. Cơm Việt mình ngon như vậy, đến những ông bạn Tây mắt xanh, mũi lõ của tôi sang đây còn phải tìm quán ngon ăn cho bằng được, sao người Việt mình không góp chút công sức quảng bá nét văn hóa đẹp này tới nhiều người hơn. Hoặc chí ít thì cũng góp chút công sức để nền ẩm thực truyền thống Việt ngày càng được giới trẻ đón nhận nhiều hơn, không bị lép vế trước những lẩu Nhật, nướng Hàn hay cơm Tàu, fastfood Mỹ....

GDrive:

https://drive.google.com/drive/folders/1JY6cnVoZaM0fNaXT_Dec4Vqr7uSrV5nV

GMyMap

<https://drive.google.com/open?id=1DHB9F7j3ulqyv-BTCxneYtJc5tY0pr84>

GDocs:

https://docs.google.com/document/d/1AxA8-TuJxf_6FKOwVdJr8hARsT_qoW82pT9NvzOJhtl/edit

GSite:

<https://sites.google.com/view/hocbepviet>

GForm:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewygYnleoctfTOXpAKBTpyaZu79_b71gbVy_3Fg7cNuq7Vvg/viewform

GSlide:

https://docs.google.com/presentation/d/1xGKyb5TVluV-_WhURR-vJN7RLE_IGB1wg-XVGivrFzQ/edit

GDraw:

https://docs.google.com/drawings/d/1xuC70HHMQSweZZ_zpXKI2J6D2wLdulhoGauWH7H6B1M/edit