

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT TP. HỒ CHÍ MINH
KHOA LÝ LUẬN CHÍNH TRỊ



TIỂU LUẬN KẾT THÚC HỌC PHẦN
CƠ SỞ VĂN HÓA VIỆT NAM

CƠ CẤU BỮA ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT
SO SÁNH ẨM THỰC BA MIỀN CỦA VIỆT NAM

Giáo viên hướng dẫn: ThS. Trương Thị Mỹ Châu

Mã lớp: IVNC320905_21_1_11

Nhóm lớp: 11 - T7 -1.2

Nhóm sinh viên thực hiện:

1. Lê Hải Đăng (Nhóm trưởng)
2. Nguyễn Như Tú
3. Nguyễn Mai Tiên
4. Nguyễn Thanh Trung
5. Lê Anh Nhân
6. Hoàng Vũ Trường Giang

Tp Hồ Chí Minh, tháng 11/2021

DANH SÁCH NHÓM THAM GIA VIẾT TIỂU LUẬN

HỌC KÌ I, NĂM HỌC 2021-2022

STT	Họ và tên	MSSV	Tỉ lệ hoàn thành	Ghi chú
1	Lê Hải Đăng	20110243	100%	
2	Nguyễn Như Tú	20110250	100%	
3	Nguyễn Mai Tiên	20110255	100%	
4	Nguyễn Thanh Trung	20110755	100%	
5	Lê Anh Nhân	20110689	100%	
6	Hoàng Vũ Trường Giang	20110237	100%	

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Điểm:

Ngày .. tháng 11 năm 2021
Giáo viên chấm điểm

MỤC LỤC

A. PHẦN MỞ ĐẦU.....	1
1. Lý do chọn đề tài.....	1
2. Mục đích nghiên cứu.....	1
3. Nhiệm vụ nghiên cứu.....	1
4. Phương pháp nghiên cứu.....	1
B. NỘI DUNG.....	3
CHƯƠNG 1: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ NỀN ẨM THỰC VIỆT NAM.....	3
1.1. Khái quát chung về văn hóa ẩm thực.....	3
1.2. Đặc trưng ẩm thực Việt Nam.....	3
1.2.1. Quan niệm của người Việt Nam về ẩm thực.....	3
1.2.2. Ẩm thực Việt Nam – một nền ẩm thực vô cùng phong phú, đa dạng.....	5
CHƯƠNG 2: CƠ CẤU BỮA ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT.....	7
2.1. Khái quát về bữa ăn của người Việt.....	7
2.2. Các nguyên tắc phối hợp.....	7
2.3. Triết lý chế biến.....	7
2.4. Thực đơn chính trong bữa ăn người Việt.....	8
2.5. Sự thay đổi trong cơ cấu bữa ăn xưa và nay.....	9
2.5.1. Biến đổi trong cơ cấu bữa ăn.....	9
2.5.2. Bữa cơm gia đình Việt thời xưa.....	9
2.5.3. Biến đổi trong không gian.....	9
2.5.4. Bữa cơm trong gia đình hiện đại.....	10
2.5.5. Biến đổi theo thời gian.....	10
2.5.6. Bữa cơm đầm ấm trong gia đình.....	10
CHƯƠNG 3: NHỮNG NÉT CHUNG VÀ KHÁC BIỆT TRONG ẨM THỰC BA MIỀN.....	12
3.1. Khái quát ẩm thực ba miền.....	12
3.1.1. Ẩm thực miền Bắc.....	12
3.1.2. Ẩm thực miền Trung.....	12
3.1.3. Ẩm thực miền Nam.....	12
3.2. Những nét chung trong ẩm thực ba miền.....	12
3.3. Những khác biệt trong ẩm thực ba miền.....	13
3.3.1. Ẩm thực miền Bắc.....	13

3.3.1.1. Nguồn gốc xuất xứ.....	13
3.3.1.2. Khẩu vị món ăn.....	13
3.3.1.3. Những món ăn đặc trưng.....	14
3.3.1.4. Thức uống truyền thống.....	16
3.3.2. Ẩm thực miền Trung.....	16
3.3.2.1. Nguồn gốc xuất xứ.....	16
3.3.2.2. Khẩu vị món ăn.....	17
3.3.2.3. Những món ăn đặc trưng.....	17
3.3.2.4. Thức uống truyền thống.....	19
3.3.3. Ẩm thực miền Nam.....	19
3.3.3.1. Nguồn gốc xuất xứ.....	19
3.3.3.2. Khẩu vị món ăn.....	19
3.3.3.3. Những món ăn đặc trưng.....	20
3.3.3.4. Thức uống truyền thống.....	21
C. KẾT LUẬN.....	23
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	24

A. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

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 nổi, 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, cơ cấu bữa ăn gia đình cũng như 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 *“Cơ cấu bữa ăn người Việt. So sánh ẩm thực ba miền 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 em, 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.

2. Mục đích nghiên cứu

Với đề tài này, nhóm sẽ đi phân tích về văn hóa ẩm thực Việt Nam, cơ cấu bữa ăn người Việt. Từ đó, làm rõ những nét chung và khác biệt trong ẩm thực ba miền.

3. Nhiệm vụ nghiên cứu

Trong đề tài này, nhóm đi làm rõ ba nội dung chính đó là: Khái quát chung về nền ẩm thực Việt Nam; Cơ cấu bữa ăn của người Việt; Những nét chung và khác biệt trong ẩm thực ba miền.

4. Phương pháp nghiên cứu

Tra cứu tài liệu, tổng hợp và phân tích thông tin, nghiên cứu và đưa ra những nhận xét, đánh giá, thực hiện phương pháp thảo luận nhóm tập trung.

Ngoài ra, còn sử dụng thêm phương pháp so sánh và phương pháp diễn dịch để so

sánh và phân tích các khía cạnh của vấn đề.

B. NỘI DUNG

CHƯƠNG 1: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ NỀN ĂM THỰC VIỆT 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 tương 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 nhất luôn là mục tiêu hướng tới của mỗi con người.

1.2. Đặc trưng 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 biệch chúng, 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 tình 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; nồi, 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, đa dạng

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,... 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,...; 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,... 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 kị 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.

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,...). 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, 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: CƠ CẤU BỮA ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT

2.1. Khái quát về bữa ăn của người Việt

Bữa ăn chính của người Việt thông thường bao gồm ba bữa: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Bữa trưa và bữa tối vẫn là hai bữa ăn chính được các gia đình chú trọng hơn với các món ăn đa dạng hơn. Tuy nhiên, cả ba bữa ăn đều phải có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng là: bột đường, chất đạm, chất béo và các loại rau quả. Trong đó thì cơm và dầu mỡ chính là những thành phần thức ăn cũng cấp nhiều năng lượng nhất.

Bữa sáng của chúng ta thường là các món ăn nhẹ như: xôi, phở, bún, cháo... Tuy ở một số gia đình, đặc biệt là các gia đình ở nông thôn, bữa sáng cũng được chuẩn bị đầy đủ các món như một bữa chính, nhưng con số này còn rất ít. Bữa trưa và bữa tối là hai bữa ăn đặc trưng của gia đình người Việt.

2.2. Các nguyên tắc phối hợp

Ẩm thực Việt Nam đặc trưng với sự trung dung trong cách pha trộn nguyên liệu không quá cay, quá ngọt hay quá béo. Các nguyên liệu phụ (gia vị) để chế biến món ăn Việt Nam vô cùng phong phú, bao gồm:

- Nhiều loại rau thơm như húng thơm, tía tô, kinh giới, hành, thìa là, mùi tàu...
- Gia vị thực vật như ớt, hạt tiêu, sả, hẹ, tỏi, gừng, chanh quả hoặc lá non...
- Gia vị lên men như mẻ, mắm tôm, dấm bỗng, dấm thanh hoặc kẹo đắng, nước cốt dừa...

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. Một nét đặc biệt khác của ẩm thực Việt Nam mà các nước khác, nhất là nước phương Tây không có chính là gia vị nước mắm. Nước mắm được sử dụng thường xuyên trong hầu hết các món ăn của người Việt. Ngoài ra còn có các loại nước chấm như tương bần, xì dầu (làm từ đậu nành). Trong bữa ăn, thức ăn được xúc ra bát, tô, đĩa và bày trong mâm hình tròn và luôn có bát nước chấm đặt chính giữa mâm. Các thức ăn, nước chấm đều được dùng chung. Bát nước mắm dùng chung trên mâm cơm, không chỉ làm khẩu vị đậm đà hơn, món ăn có hương vị đặc trưng hơn mà còn biểu thị tính cộng đồng và mực thước trong mỗi bữa ăn của người. Bởi lẽ bát nước chấm đặt giữa mâm nên ai cũng phải dùng do đó nó trở thành thước đo sự ý tứ và trình độ văn hóa của mỗi người.

2.3. Triết lý chế biến

Ẩm thực Việt Nam tuân theo hai nguyên lý là Âm dương phối triển và Ngũ hành tương sinh.

- Âm dương phối triển

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, như món ăn dễ gây lạnh bụng (tính hàn) buộc phải

có gia vị cay nóng (tính nhiệt) đi kèm và ngược lại. Các nguyên liệu tính nóng (ấm) phải được nấu cùng nguyên liệu tính lạnh (mát) để tạo sự cân bằng cho món ăn.

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. Ví dụ:

- Thịt vịt tính "lạnh", thích hợp ăn vào mùa hè với nước mắm gừng, tính "nóng". Mặt khác, thịt gà và thịt lợn tính "ấm" thích hợp ăn vào mùa đông (trước đây thường chỉ khi đến Tết mới làm thịt lợn, thịt gà).
- Thủy sản các loại từ "mát" đến "lạnh" rất thích hợp để sử dụng với gừng, sả, tỏi ("ấm").
- Thức ăn cay ("nóng") thường được cân bằng với vị chua, được coi là ("mát").
- Trứng vịt lộn ("lạnh"), phải kết hợp với rau răm ("nóng").
- Bệnh nhân bị cúm và cảm lạnh phải uống nước gừng, xông bằng lá sả, lá bưởi ("nóng").
- Ngũ hành tương sinh

Yếu tố	Ngũ hành				
	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Ngũ vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Ngũ tạng	Mật	Lòng non	Dạ dày	Lòng già	Thận
Ngũ sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
Ngũ quan	Thị giác	Vị giác	Xúc giác	Khứu giác	Thính giác
Ngũ chất	Chất bột	Chất béo	Chất đạm	Muối khoáng	Nước

2.4. Thực đơn chính trong bữa ăn người Việt

Cơ cấu bữa ăn bao gồm các món ăn chủ lực là:

- Cơm.
- Ba món ăn cơ bản: một món ăn mặn có chất đạm động vật và chất béo được luộc, chiên hoặc kho như thịt, cá; một món rau luộc hoặc xào, cũng có thể là rau ăn sống; và một món canh, đôi khi chỉ là một tô nước rau luộc.
- Nước chấm: thường là nước nắm hoặc nước tương, có khi là nước kho cá, nước kho thịt.

Ngoài yêu cầu đầy đủ chất dinh dưỡng, các món ăn trong một bữa ăn còn đòi hỏi sự hài hòa tạo sự hấp dẫn và ăn ngon miệng cho các thành viên trong gia đình. Các bữa ăn thường có giờ cố định và là lúc tập trung đầy đủ các thành viên trong gia đình tạo một không khí ấm cúng.

Tuy nhiên, đặc trưng bữa ăn của người Việt đã có nhiều thay đổi về cả cơ cấu bữa ăn, cả thành phần chất dinh dưỡng và không khí gia đình ẩm cúng cũng thay đổi. Đặc biệt là ở các thành phố lớn, do tính chất công việc, bữa ăn đã không còn đúng giờ giấc và người ta không còn nhiều cảm giác hứng thú với các món ăn.

2.5. Sự thay đổi trong cơ cấu bữa ăn xưa và nay

2.5.1. Biến đổi trong cơ cấu bữa ăn

Trước đây, người dân sáng sớm dậy đi cày, ra đồng làm lụng người ta chỉ mang theo mấy củ khoai, một ấm nước trà xanh và cái điếu cày. Mãi miết cày bừa từ sáng đến trưa ngồi trên bãi cỏ ăn củ khoai lang luộc và rít một hơi thuốc Lào. Nằm dài trên bãi cỏ nghỉ ngơi rồi lăn vào công việc đồng áng.

Có người đi làm đồng, buổi trưa tạt về nhà xúc bát cơm nguội chan gáo nước mưa và ăn với quả cà là đã xong một bữa. Bữa cơm xưa của người dân chủ yếu là lo sao cho cơm đủ. Thức ăn chỉ giản đơn là chút rau hái vội trong vườn, chút mắm hay bát tương, mấy quả cà, ...Thỉnh thoảng có được con cá hay nồi canh cua nấu với rau tập tàng hay còn gọi là rau lá nháo, thứ rau hoang mọc ngoài chân đê, bờ ruộng đủ loại trộn với nhau bỏ vào nồi canh cua đồng thế là thành một món ăn ngon mà có nhiều chất bổ. Hiển nhiên, để duy trì sự sống ăn uống luôn có tầm quan trọng số một. Người Việt Nam nông nghiệp có tính thiết thực có thực mới vực được đạo (thành ngữ), có năng lượng vật chất thì mới nói chuyện tinh thần được, nhiều nhà văn đã viết một cách say mê về cách ăn uống của người Việt Nam chẳng hạn nhà văn Nguyễn Tuân hay Vũ Bằng: Một lọ cà cuống không to hơn một ngón tay; vài cái bánh cốm; bên một lạng chè mạn sen, hay một lọ vừng hoặc một chai nước mắm; mấy thứ đó tính theo thời giá không quá năm chục bạc. Thế nhưng cũng cái quả ấy đem đến cho lòng ta bao nhiêu sự đắm say. Ta cảm lấy mà thấy ôm một chút hương hoa của đất nước vào lòng. Ai đã bảo ăn uống là một nghệ thuật? Hơn thế ăn uống là cả một nền văn hóa đấy.

2.5.2. Bữa cơm gia đình Việt thời xưa

Ngày nay ở các nơi thành thị thì cách ăn uống đã chịu nhiều ảnh hưởng của Tây phương. Ngoài sự ăn uống hàng ngày vẫn dùng những món ăn đặc biệt của ta thì những khi có tiệc tùng, Người ta thường chọn tiệc Tây ở nhà hay khách sạn để thiết đãi khách. Hiện nay do đời sống được nâng cao hơn, cơ cấu bữa ăn chính của người Việt hiện cũng đã được cải thiện đáng kể theo hướng gia tăng các món ăn nhiều dinh dưỡng sử dụng nguyên liệu động vật. Bên cạnh xu hướng một số vùng miền có đặc tính càng nhiều món trên mâm càng tốt, nhiều gia đình thì lại chú trọng xu hướng tính giản bằng cách chỉ nấu một món trọng tâm có đủ chất đạm và các loại rau bày lên mâm ăn kèm với các loại rau dưa lặt vặt khác, một số gia đình khác làm các món ăn đặc biệt nhân ngày chủ nhật rảnh rỗi, những món cầu kì mà thường ngày ít có thời gian để làm.

2.5.3. Biến đổi trong không gian

Giá trị văn hóa của bữa cơm gia đình trong từng quốc gia đã khác, trong mỗi vùng miền còn phong phú và đa dạng hơn, bữa cơm miền Bắc, bữa cơm miền Trung, bữa cơm miền Nam với cách ăn, cơ cấu ăn khác nhau... nhưng chung hết vẫn là cảnh đầm ấm, quây quần bên mâm cơm. Cho dù trên mâm cơm là đầy đủ thịt cá hay đơn giản chỉ là một đĩa rau muống thì tất cả đều chỉ nói lên một điều: đó chính là khung cảnh đầm ấm của gia đình, bất kể giàu hay nghèo, bất kể ở vùng nào, miền nào. Ở miền quê, trước mỗi bữa ăn, cả gia đình cùng dọn cơm ra trước sân, vừa ăn và trò chuyện, vừa hóng gió mát từ ngoài thổi vào, tiếng cười của tất cả thành viên trong gia đình đã mang lại cho cả nhà một bữa cơm ngon về tinh thần.

2.5.4. Bữa cơm trong gia đình hiện đại

Trong quá trình đô thị hóa, đô thị Việt Nam đang chuyển mình từ nông thôn sang thành thị với quá nhiều biến đổi, có gia đình quen dần nếp sống công nghiệp, có gia đình vẫn giữ truyền thống, có gia đình vừa tìm cách vừa thích nghi vừa bảo tồn... Gia đình giàu, gia đình nghèo, gia đình trí thức, gia đình lao động... bữa cơm cũng khác nhau dần đi.

2.5.5. Biến đổi theo thời gian

Để giữ gìn bản sắc văn hóa ăn uống của dân tộc là nói đến việc giữ gìn những nguyên tắc cơ bản của nghệ thuật ẩm thực dân tộc chứ không phải là phục hồi lại nguyên vẹn các món ăn xưa theo đúng khẩu vị xưa. Vì ngay trong một vùng việc ăn uống cũng biến đổi theo thời gian.

Về thời gian văn hóa, ta thấy bữa cơm gia đình với các thành viên quây quần bên nhau đã có từ lâu đời. Xét quá trình đô thị hóa là ta đi từ nông thôn lên thành thị, với sự chuyển biến đầy phức tạp và trăn trở của một nước nông nghiệp sang một nước công nghiệp. Từ thói quen bảo lưu, trọng tĩnh ta phải dần dần trung hòa tính trọng động để có thể đáp ứng đòi hỏi ngày càng cấp thiết của cuộc sống. Đô thị hóa diễn ra với nhiều cái lợi trước mắt, và đó là một quá trình tự nhiên, sẽ dẫn đến đào thải tự nhiên những gì không phù hợp. Khi còn là nông thôn, cuộc sống thanh bình, khoan thai, bỗng nhiên trở mình tiến lên thành phố đô thị, có quá nhiều thay đổi và nhiều giá trị bị mai một dần đi, trong đó có bữa cơm gia đình.

2.5.6. Bữa cơm đầm ấm trong gia đình

Ngày xưa, khi nước ta còn mang nặng tính chất phong kiến, thì những trói buộc về hành xử lại càng nghiêm khắc hơn. Việc ứng xử trong bữa ăn cũng đặt lên hàng quan trọng, thể hiện phẩm chất con người. Ở nông thôn thời giờ lúc nào cũng dư dả, nhàn hạ, việc lo ngày ba bữa ăn không phải là một việc quá khó khăn nên mọi người đều coi đó như một điều tự nhiên. Và càng không có lý do gì để không ăn cơm nhà khi chồng và vợ cùng làm nông. Ở nông thôn, mang dáng dấp gia đình truyền thống, nhà nào cũng đông thành viên. Cô con dâu có nghĩa vụ chăm sóc cha mẹ chồng, lo lắng cơm nước cho cả

nhà dù có bận rộn trăm công ngàn việc. Không ai nghĩ đến chuyện sẽ đi ăn ở ngoài và nếu có muốn đi chẳng nữa, cũng không có nhiều quán để mà chọn lựa.

CHƯƠNG 3: NHỮNG NÉT CHUNG VÀ KHÁC BIỆT TRONG ĂM THỰC BA MIỀN

3.1. Khái quát ẩm thực ba miền

3.1.1. Ẩm thực miền Bắc

Có thể nói rằng Bắc bộ là chiếc nôi của văn hóa ẩm thực trên đất nước Việt Nam. Và lịch sử đã chứng minh điều đó, trong văn hóa dân gian đã lưu truyền tự bao đời câu ca dao: “Ăn Bắc mặc Nam” và thật sự là như vậy. Suốt quá trình Nam tiến, ông bà ta đã giữ cái hồn của nền ăn uống Việt Nam và không ngừng sáng tạo, thích nghi theo điều kiện sống ở vùng đất mới, đem lại sự đa dạng, đặc sắc cho mỗi món ăn. Các vùng châu thổ phía Bắc là nơi tổ tiên ta sớm định cư lâu đời, mọi cái ăn, cái mặc đều được sàng lọc, đúc kết để trở thành chuẩn mực của làng, của nước. Dù lâm vào cảnh đói nghèo cũng không ai được làm trái “đất lành, quê thói”. Qua ngàn năm Bắc thuộc, “xì dầu không át được mắm tôm, tương tàu không thay được tương ta”.

3.1.2. Ẩm thực miền Trung

Có thể nói rằng chính điều kiện thiên nhiên đã hình thành nên miền trung với những nét ẩm thực riêng biệt cả ba vùng. Chính sự ngay thẳng, mặn mà, bình dị trong cuộc sống thường nhật đã cho miền trung với những món ăn thật hấp dẫn: mắm cái, mắm ruốc... Và có thể nói rằng trung tâm ẩm thực miền trung chính là Huế. Ẩm thực Huế là sự lựa chọn các món từ đàng ngoài và cải tiến, nâng cao cho phù hợp với thổ nghi, sản vật Huế.

3.1.3. Ẩm thực miền Nam

Người miền Nam hào phóng, hoang dã, với đặc thù của nếp văn hóa sống miền sông nước, sự tươi ngon, hoang dã luôn hiện hành trong mỗi con người miền Nam với sự kỳ cục trong mỗi món ăn. Đây là canh rùa, thịt chuột, cháo cóc, dơi huyết... Nhưng chính những món lạ nơi miền Nam mới giúp ta hiểu được đất con người miền Nam thật phong phú chừng nào. Người miền Nam hồn nhiên biết chừng nào, và miền lạ người miền Nam lạ biết chừng nào. Với cái nhìn khách quan ta thấy được món lạ miền Nam ngon hơn và ta yêu người miền Nam qua những món ăn đó, không thấy cả người Bắc hay Trung.

3.2. Những nét chung trong ẩm thực ba miền

Việt Nam là một nước nông nghiệp thuộc về xứ nóng, vùng nhiệt đới gió mùa. Ngoài ra, lãnh thổ Việt Nam được chia ra ba miền rõ rệt là Bắc, Trung, Nam. Chính các đặc điểm về địa lý, văn hóa, dân tộc, khí hậu đã quy định những đặc điểm riêng của ẩm thực từng vùng - miền. Việt Nam phải chịu ách đô hộ từ Trung Quốc đến Pháp, Mỹ,... đã tạo sự phân chia địa lý, xã hội thành các vùng miền khác nhau. Tuy cùng chung một gốc rễ cội nguồn, nhưng trên cả nước vẫn có sự khác nhau về lối sống, tiếng nói và tập quán ăn uống. Chung quy lại thì đặc điểm ăn uống của ba miền nước ta được quy định bởi các yếu tố:

- Lịch sử

- Điều kiện tự nhiên
- Điều kiện kinh tế
- Điều kiện xã hội và giao lưu bên ngoài

Cả ẩm thực ba miền Bắc, Trung, Nam đều xuất phát từ miền Bắc. Nguyên liệu để chế biến ẩm thực đều lấy từ những sản phẩm nông nghiệp, từ những nguyên liệu chính người dân tạo ra có sẵn trong thiên nhiên, nguồn thủy sản từ sông biển, từ những nguyên liệu chính người dân tạo ra. Trong ẩm thực mỗi miền đều thể hiện và nói lên rõ đặc điểm về nếp sống văn hóa của mỗi vùng.

Hầu hết các món ăn Việt Nam đều là sản phẩm của sự chế biến tổng hợp: Rau này với rau khác, rau với các loại gia vị, rau với cá tôm... chúng tổng hợp lẫn nhau, bổ sung lẫn nhau để tạo ra món ăn có đủ các chất dinh dưỡng: Đạm, béo đường, khoáng, nước. Nó không những đủ dinh dưỡng mà còn tạo nên hương vị vừa độc đáo, ngon miệng, vừa nồng nàn khó quên của đủ ngũ vị: mặn – ngọt – chua – cay – béo, lại vừa có cái đẹp hài hòa của đủ ngũ sắc: đen - đỏ - xanh - trắng - vàng.

Nhìn chung, đặc điểm khẩu vị ăn uống của người Việt là thích các món nóng giòn, sử dụng nhiều gia vị. Về màu sắc, ngoài việc tận dụng tối đa màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, còn thêm vào các màu đỏ (gấc), xanh (lá dứa, rau ngót). Đa số thích các món ăn bình dân, giản dị nhưng không kém phần giá trị,... Những đặc điểm đó đều tạo sự hấp dẫn đối với sản phẩm. Mỗi vùng trên đất nước Việt Nam ngoài những đặc điểm chung kể trên còn có lối ẩm thực riêng mang sắc thái và đặc trưng của vùng đó. Đó là phong tục, thói quen và là văn hóa từng vùng. Cái chung và cái riêng hòa trộn với nhau khiến phong cách ẩm thực Việt Nam rất phong phú. Bên cạnh lối ẩm thực cầu kì nặng nề nghi thì còn có lối ẩm thực rất bình dân, giản dị, đơn giản. Nói đơn giản nhưng không có nghĩa là không có giá trị, kém hấp dẫn và ít ngon, ít bổ dưỡng. Đôi khi những món ăn đơn giản được bày bán ở vỉa hè lại hấp dẫn và đông khách hơn những món ăn nơi nhà hàng sang trọng.

3.3. Những khác biệt trong ẩm thực ba miền

3.3.1. Ẩm thực miền Bắc

3.3.1.1. Nguồn gốc xuất xứ

Chính nét lịch sử khác nhau giữa mỗi vùng miền góp phần lớn tạo nên sự phong phú trong đời sống ẩm thực Việt. Miền Bắc vốn dĩ là nơi lập quốc, là cội nguồn của dân tộc, vậy nên truyền thống là yếu tố quan trọng nhất. Dễ hiểu khi miền Bắc là nơi có nhiều nhất các món ăn truyền thống của người Việt và được gìn giữ cẩn thận nhất.

3.3.1.2. Khẩu vị món ăn

Ẩm 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,... và nhìn chung, do truyền thống xa xưa

có nền nông nghiệp nghèo nàn, ẩm thực miền Bắc trước kia ít thịnh hành các món ăn với nguyên liệu chính là thịt, cá.

3.3.1.3. 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 XX. 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 XX, 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 Đổng 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 bắt 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 dần, chỉ còn “ngầu phởn 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 chỗ 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 chỗ 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 nắm 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 nếm 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 điểm 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.

3.3.1.4. Thức uống truyền thống

Nước vối là một loại đồ uống giải khát được nấu bằng nụ, hoặc lá vối đã ủ chín rồi phơi khô, cũng có thể dùng ngay khi lá còn tươi. Đây là loại đồ uống rất thông dụng ở nông thôn, thậm chí cả thành thị vùng Đồng bằng Bắc Bộ. Nước vối được dùng để uống hàng ngày giống như nước chè xanh.

Phương thức nấu nước vối rất đơn giản: Lá vối khô rửa sạch cho vào ấm, cho nước lạnh vào đun đến sôi rồi uống nóng hoặc uống lạnh. Nụ vối cũng được đun trong nước đến khi sôi hoặc, thường hơn, có thể được hãm trong nước sôi như cách hãm trà.

Nước vối có màu đỏ nâu nhạt, uống có vị đắng nhẹ, hơi ngọt, hương thơm ngai ngái thường sử dụng chủ yếu làm đồ uống giải khát. Bên cạnh đó, nước sắc đặc có thể dùng 5 làm thuốc sát khuẩn chữa nhiều bệnh ngoài da như ghẻ lở, mụn nhọt. Ngoài ra, lá vối để tươi vò nát, nấu với nước sôi có thể gội đầu chữa chốc lở.

3.3.2. Ẩm thực miền Trung

3.3.2.1. Nguồn gốc xuất xứ

Đồ ăn miền Trung với tất cả tính chất đặc sắc của nó thể hiện qua hương vị riêng biệt, nhiều món ăn cay và mặn hơn đồ ăn miền Bắc và miền Nam, màu sắc được phối trộn phong phú, rực rỡ, thiên về màu đỏ và nâu sậm. Dù do điều kiện thiên nhiên và văn hóa mỗi vùng quy định những khẩu vị và ẩm thực riêng, nhưng ẩm thực miền Trung đã xuất phát từ miền Bắc.

3.3.2.2. Khẩu vị món ăn

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... Đặc điểm nổi bật của món ăn miền Trung là cay nồng của món ăn.

3.3.2.3. Những món ăn đặc trưng

- **Mì Quảng:**

Nhắc đến Quảng Nam là người ta liên 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 clàm 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, sàng, rửa 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, phần nhân thêm thịt gà nạc xắt vuông xào cho thơm và tép 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 cạn. 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 "khẩu 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, đặt 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 bóc lớp vỏ mỏng, để lộ dần một lớp "giấy" trắng ngà của ống nứa non bọc lấy những hạt cơm thơm dẻo. Khi ăn chú ý nên ăn cả lớp "giấy" đó. Muốn để cơm lam được lâu, dễ 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.

3.3.2.4. Thức uống truyền thống

Chè xanh là một thức uống quen thuộc có từ rất lâu trong đời sống dân gian của người Việt, mà tiêu biểu nhất là đất và người miền trung. Sau bữa ăn không thể thiếu một ca nước chè, cụ già thì thích uống đậm, người ta sắc cho nước keo lại có như vậy mới đã khát. Uống nước chè như dùng một món nghiện vậy. Thức uống bổ dưỡng lưu truyền dân gian, cách đây hơn 2.500 năm, con người đã biết dùng và thưởng thức chè.

Miền Trung có chè Minh Long ở xứ Quảng, ngược vào Nam Trung bộ chúng ta có vùng trồng chè rộng lớn ở Tây Nguyên. Từ những vùng chè nguyên liệu đó, từ hàng trăm năm trước, người Việt đã nghĩ ra những cách sao tẩm khác nhau hoặc hợp với các loại thảo mộc như hoa cúc, bạc hà, gừng, atisô... nhằm tăng cường thêm tác dụng của trà như giải nhiệt cho cơ thể, giúp tinh thần thư giãn, bớt phiền não...

Không những vậy, trà xanh còn có chứa hàm lượng chất EGCG cao nhất chống oxy hóa và giúp giảm quá trình lão hóa và ngăn ngừa cho cơ thể trước các nguy cơ ung thư, tim mạch, răng miệng, giảm cholesterol, tăng sức đề kháng, giúp giải nhiệt và giảm stress rất hiệu quả.

3.3.3. Ẩm thực miền Nam

3.3.3.1. Nguồn gốc xuất xứ

Miền Nam từng là vùng “rừng thiêng nước độc”, đất thu hút người tứ xứ đến khai phá. Con người phải đấu tranh để sinh tồn, phải học cách thích nghi với thiên nhiên, nên tính cách phổ biến của con người nơi đây là thích khám phá, thử nghiệm cái mới trong mọi việc. Vậy nên trong chuyện ăn uống, người miền Nam dám thử ăn những con vật lạ mà người các vùng miền khác chưa chắc dám thử như ăn con đuông, chuột, châu chấu, rắn, rùa... Chưa hết, với cùng một nguyên liệu, người miền Nam có thể sáng tạo rất nhiều cách nấu, trong đó có những cách nấu chỉ có riêng ở miền Nam. Nét ẩm thực của người miền Nam ít nhiều có tính hoang dã nhưng đầy sáng tạo.

3.3.3.2. Khẩu vị món ăn

Khẩu vị của người Nam Bộ cũng rất đặc biệt: “gì ra nấy”. Mặn thì phải mặn quéo lười (như nước mắm phải nguyên chất và nhiều, chấm mới “dính”; 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 giứt giứt, 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 thêm”; ngọt (chè) thì phải ngọt ngây, ngọt gắt; béo thì béo ngây; đắng thì phải đắng như mật (thậm chí ăn cả mật cá, cho là “ngọt”!); còn nóng thì phải “nóng hổi vừa thổi vừa ăn”...

3.3.3.3. 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 vảy cá bị cháy ngoài da, lật ngửa cá, xẻ lằn 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 môi nhậu. Theo dân nhậu, khô cá lóc mà ăn với nước mắm xoài thì hết chỗ chê. Khi ăn với cơm, người ta 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 ăn rất ngon.

- **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 chưng với trứng, thị heo; mắm kho; lẩu mắm...

3.3.3.4. Thức uống truyền thống

Từ thời khẩn hoang, loài cây này đã có mặt ở Nam bộ, nhiều nhất từ Tây Ninh đến Đồng Tháp, An Giang, Kiên Giang. Ở Sài Gòn cũng còn vài nơi có cây này, lâu năm là những cây thốt nốt ở Lăng Ông - Bà Chiểu.

Sau tết, cây bắt đầu trổ hoa, nhưng cây đực hiếm muộn cả hoa lẫn trái. Cây cái nở nhiều hoa trên ngọn, từ 30 đến 40 vò nhỏ dài cỡ 5cm. Khi cây ra hoa, người ta dùng ống tre đã được xông khói cho khô ráo, buộc vào đầu những vò hoa vào buổi chiều tối, sau khi đã cắt một đoạn đầu vò. Suốt đêm, nước trong vò sẽ nhỏ từng giọt, mỗi ngày thu

được chừng 1 lít nước. Thu hoạch nước về đêm, nước sẽ ngọt thơm, ít bị chua. Trời càng nắng hạn, nước thốt nốt càng ngọt.

Nước thốt nốt là một thứ nước giải khát tuyệt vời. Vào mùa nóng, người ta bán nước thốt nốt rất nhiều, đó là một đặc sản của miền Nam. Nước thốt nốt ngọt lịm, dịu thanh, mát rượi.

C. KẾT LUẬN

Từ việc tìm hiểu về cơ cấu bữa ăn người Việt, ta đã mở rộng tầm hiểu biết về các nguyên lí phối hợp, triết lí chế biến và sự thay đổi trong bữa ăn qua quá trình phát triển ẩm thực nước nhà.

Qua việc tìm hiểu về ẩm thực ta thấy được nguồn gốc, xuất xứ, khẩu vị của ẩm thực từng vùng miền. Chính những điều kiện thiên nhiên, phong cách sống đã tạo nên khẩu vị mỗi nơi mỗi khác.

Cởi mở tâm lòng để trải nghiệm trong chuyện ăn uống sẽ làm cho đời sống tinh thần của mỗi người thêm phong phú, rộng rãi hơn, không thành kiến, không gò bó trong những khuôn khổ chật hẹp, biết nhiều hơn, hiểu nhiều hơn. Những trải nghiệm trong ẩm thực cũng chính là những trải nghiệm văn hóa bởi trong mỗi món ăn, nhất là những món ăn lạ có nét tính cách, nét văn hóa, có bóng hình của những con người, những vùng đất. Mà văn hóa vốn dĩ chỉ có khác biệt chứ không có đúng - sai, xấu - tốt. Chỉ có cách nhận thức của chúng ta là có đúng sai thôi.

Ý nghĩa của việc so sánh ẩm thực ba miền Bắc, Trung, Nam: Thấy được những nét tương đồng, dị biệt giữa văn hóa ẩm thực của mỗi vùng miền giúp chúng ta chủ động hơn khi tiếp xúc với thực thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Giáo trình Cơ sở Văn hóa Việt Nam
2. Ẩm thực Việt Nam - wikipedia
3. Bữa ăn gia đình truyền thống của người Việt – Sống Xanh
4. Đặc trưng ẩm thực 3 miền Bắc – Trung – Nam - chudu24.com
5. Ẩm thực 3 miền - những giao thoa và khác biệt - luhanhvietnam.com.vn