

**BỘ CÔNG THƯƠNG**  
**TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH**



**GIÁO TRÌNH**  
**MÔN HỌC: VĂN HÓA ẨM THỰC**  
**NGÀNH: HƯỚNG DẪN DU LỊCH**  
**TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số 408/QĐ-CĐTMDL ngày 05 tháng 07 năm 2022 của trường Cao đẳng Thương mại & Du lịch)*

**Thái Nguyên, năm 2022**

**(Lưu hành nội bộ)**

## LỜI MỞ ĐẦU

Ẩm thực là từ dùng để khái quát nói về ăn uống. Văn hóa ẩm thực bao gồm cả cách chế biến, bày biện và thưởng thức từng món ăn thức uống từ đơn giản đạm bạc đến cầu kỳ mỹ vị xong khi nói đến văn hóa ẩm thực ở một đất nước hay một vùng miền nào đó thì phải nói đến đặc điểm tình hình sau đó mới có thể nêu được bản sắc văn hóa của từng dân tộc hay từng vùng miền cụ thể

Ăn uống đó là một nhu cầu không thể thiếu được trong cuộc sống của tất cả mọi người. Từ xưa khi các công cụ để sản xuất ra lương thực thực phẩm chưa ra đời thì con người đã săn bắt hái lượm để phục vụ nhu cầu sinh sống và để tồn tại. Dần dần khi xã hội phát triển thì nhu cầu ăn uống của con người cũng phát triển theo và đến ngày nay ăn uống không chỉ đơn thuần là nhu cầu ăn uống của con người nữa mà nó còn là thể hiện tính thẩm mỹ trong từng món ăn. Hiện nay trong những món ăn còn thể hiện được đẳng cấp và địa vị trong xã hội, văn hóa đó không chỉ thể hiện ở các lĩnh vực như âm nhạc hội họa điêu khắc mà nó thể hiện ngay trong ẩm thực.

Giáo trình “văn hóa ẩm thực” ra đời nhằm cung cấp cho người học một số kiến thức cơ bản nhất phổ biến nhất về văn hóa ẩm thực Việt Nam cũng như các nền văn hóa ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam như văn hóa Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, các nước Đông Nam Á, các nước khu vực Tây Á, Pháp, Anh, Mỹ, Nga.

Giáo trình “Văn hóa ẩm thực” bao gồm các chương sau:

***Chương 1. Khái quát chung về văn hóa ẩm thực Việt Nam***

***Chương 2. Truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam và đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam***

***Chương 3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới***

Giáo trình cũng không thể tránh khỏi những sai sót nhất định. Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp, phản hồi từ quý đồng nghiệp, các bạn người học và bạn đọc.

Mọi ý kiến đóng góp xin vui lòng gửi về địa chỉ email của khoa khách sạn du lịch: [khoaksdl2007@gmail.com](mailto:khoaksdl2007@gmail.com).

Trân trọng cảm ơn./.

## MỤC LỤC

CHƯƠNG 1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM	11
1.1. Khái niệm ẩm thực và văn hóa ẩm thực.....	13
1.1.1. Khái niệm ẩm thực .....	13
1.1.2. Khái niệm văn hóa ẩm thực.....	13
1.2. Các thành tố của văn hóa ẩm thực .....	13
1.2.1. Những sáng tạo văn hóa vật chất dùng để ăn uống.....	13
1.2.2. Những giá trị tinh thần trong văn hóa ẩm thực .....	13
1.3. Quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam .....	14
1.3.1. Quan niệm về ăn uống của người Việt.....	14
1.3.2. Dấu ấn nông nghiệp trong bữa ăn của người Việt .....	16
1.4. Đặc điểm món ăn truyền thống Việt Nam .....	17
1.4.1. Khái quát chung.....	17
1.4.2. Đặc điểm món ăn truyền thống Việt Nam .....	17
1.4.3. Đặc điểm về các nhóm món ăn .....	18
1.4.4. Đặc điểm bữa ăn.....	20
1.5. Đặc điểm đồ uống truyền thống, thức hút và tục ăn trà.....	20
1.5.1. Đồ uống truyền thống của người Việt Nam.....	20
1.5.2. Thức hút truyền thống của người Việt Nam .....	21
1.5.3. Tục ăn trà của người Việt Nam.....	22
CHƯƠNG 2.....	23
TRUYỀN THỐNG VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM VÀ ĐẶC TRƯNG TRONG ĂN UỐNG CỦA CÁC VÙNG VĂN HÓA VIỆT NAM .....	23
2.1. Truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam.....	25
2.1.1. Tính tổng hợp trong lối ăn uống của người Việt.....	25
2.1.2. Tính cộng đồng trong cách ăn uống của người Việt.....	25
2.1.3. Tính biện chứng, linh hoạt trong lối ăn uống của người Việt.....	26
2.2. Những yếu tố ảnh hưởng đến đặc trưng văn hóa ẩm thực vùng, miền, dân tộc.....	27
2.2.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu.....	27
2.2.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa nói chung .....	27

2.2.3. Yếu tố tôn giáo .....	27
2.2.4. Yếu tố nghề nghiệp .....	28
2.2.5. Yếu tố khuynh hướng chung trong văn hóa ăn uống .....	28
2.3. Đặc trưng văn hóa ẩm thực ba miền Việt Nam .....	28
2.3.1. Nhận định chung .....	28
2.3.2. Văn hóa ẩm thực Bắc Bộ.....	28
2.3.3. Văn hóa ẩm thực Trung Bộ .....	32
2.3.4. Văn hóa ẩm thực Nam Bộ .....	36
<b>CHƯƠNG 3: TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA MỘT SỐ QUỐC GIA TRÊN THẾ GIỚI .....</b>	<b>42</b>
3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống .....	44
3.1.1. Khái niệm tập quán ăn uống và khẩu vị ăn uống .....	44
3.1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống theo một số tôn giáo.....	46
3.2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia trên thế giới.....	48
3.2.1. Văn hóa ẩm thực một số quốc gia Châu Á.....	48
3.2.2. Văn hóa ẩm thực một số quốc gia Châu Âu - Châu Mỹ .....	56

# GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

## 1. Tên môn học: Văn hóa ẩm thực

## 2. Mã môn học: MH32

## 3. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học

### 3.1. Vị trí của môn học

Văn hóa ẩm thực là môn tự chọn thuộc nhóm kiến thức chuyên môn trong chương trình đào tạo trình độ cao đẳng “Hướng dẫn du lịch”. Tại trường Cao đẳng thương mại và Du lịch

### 3.2. Tính chất của môn học

Giáo trình cung cấp kiến thức, kỹ năng và năng lực tự chủ và trách nhiệm cho người học liên quan đến văn hóa ẩm thực, gồm có: Khái quát chung về văn hóa ẩm thực, truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam và đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam, tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới. Qua đó, người học đang học tập tại trường sẽ: (1) có bộ giáo trình phù hợp với chương trình đào tạo của trường; (2) dễ dàng tiếp thu cũng như vận dụng các kiến thức và kỹ năng được học vào môi trường học tập và thực tế thuộc lĩnh vực ẩm thực.

### 3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học

Văn hóa ẩm thực là môn học mang tính trừu tượng và dành cho đối tượng là người học thuộc các chuyên ngành Hướng dẫn du lịch, Kỹ thuật chế biến món ăn, Nghiệp vụ nhà hàng - khách sạn, Quản trị nhà hàng, Quản lý và kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống. Môn học này đã được đưa vào giảng dạy tại trường Cao Đẳng Thương mại và Du lịch. Nội dung chủ yếu của môn học này nhằm cung cấp các kiến thức và kỹ năng thuộc lĩnh vực văn hóa ẩm thực: Nhận biết được những truyền thống VHAT Việt Nam và những đặc trưng trong văn hóa ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam; Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới. Qua đó, giáo trình cung cấp các kiến thức cơ bản về văn hóa ẩm thực.

## 4. Mục tiêu của môn học:

### 4.1. Về kiến thức:

- Trình bày được các khái niệm về văn hóa ẩm thực
- Giải thích được các quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam
- Trình bày được truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam
- Phân biệt được đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam
- Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới

### 4.2. Về kỹ năng:

- Phân tích được quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam
- Nhận dạng được đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam.
- Nhận dạng được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới

### 4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của văn hóa ẩm thực với đời sống cũng như với chuyên ngành được đào tạo.

- Tuân thủ những phốp tắc cơ bản trong ăn uống của người Việt.

## 5. Nội dung của môn học

### 5.1. Chương trình khung

Mã MH	Tên môn học	Số tín chỉ	Thời gian học tập (giờ)			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành, thực tập, bài tập, thảo luận	Thi/Kiểm tra
<b>I</b>	<b>Các môn học chung</b>	<b>20</b>	<b>435</b>	<b>157</b>	<b>255</b>	<b>23</b>
MH01	Chính trị	4	75	41	29	5
MH02	Pháp luật	2	30	18	10	2
MH03	Giáo dục thể chất	2	60	5	51	4
MH04	Giáo dục Quốc phòng -An ninh	4	75	36	35	4
MH05	Tin học	3	75	15	58	2
MH06	Ngoại ngữ	5	120	42	72	6
<b>II</b>	<b>Các môn học chuyên môn</b>	<b>87</b>	<b>2055</b>	<b>766</b>	<b>1201</b>	<b>88</b>
<b>II.1</b>	<b>Môn học cơ sở</b>	<b>17</b>	<b>255</b>	<b>241</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
MH07	Tổng quan du lịch	3	45	43	-	2
MH08	Tâm lý du khách và kỹ năng GT	2	30	28	-	2
MH09	Lịch sử văn minh thế giới	2	30	28	-	2
MH10	Lịch sử VN	3	45	43	-	2
MH11	Cơ sở văn hóa VN	3	45	43	-	2
MH12	Văn hóa các dân tộc VN	2	30	28	-	2
MH13	Marketing du lịch	2	30	28	-	2
<b>II.2</b>	<b>Môn học chuyên môn</b>	<b>66</b>	<b>1740</b>	<b>469</b>	<b>1201</b>	<b>70</b>
MH14	Ngoại ngữ chuyên ngành du lịch	6	90	86	-	4
MH15	Lịch sử tôn giáo	2	30	28	-	2
MH16	Lễ hội Việt Nam	2	30	28	-	2
MH17	Quản trị lữ hành	2	30	28	-	2
MH18	Di tích LS và danh thắng VN	3	45	43	-	2
MH19	Địa lý du lịch VN	3	45	43	-	2

MH20	Tuyển điểm du lịch VN	3	45	43	-	2
MH21	Pháp luật du lịch	2	30	28	-	2
MH22	Lý thuyết nghiệp vụ HDDL	6	90	86	-	4
MH23	Tổ chức sự kiện	2	30	28	-	2
MH24	Môi trường AN-AT trong du lịch	2	30	28	-	2
MH25	Thực hành thiết kế tour du lịch	4	120	-	108	12
MH26	Thực hành hướng dẫn du lịch	6	180	-	164	16
MH27	Thực hành viết bài thuyết minh	3	90	-	82	8
MH28	Thực hành trên thực địa	3	90	-	82	8
MH29	Thực tập TN	17	765		765	
<b>II.3</b>	<b>Môn học tự chọn(chọn 2 trong 4)</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	-	<b>4</b>
MH30	Nghiệp vụ lễ hành	2	30	28	-	2
MH31	Nghiệp vụ nhà hàng	2	30	28	-	2
MH32	Văn hóa ẩm thực	2	30	28	-	2
MH33	Nghiệp vụ lưu trú	2	30	28	-	2
	<b>Tổng cộng</b>	<b>107</b>	<b>2490</b>	<b>923</b>	<b>1456</b>	<b>111</b>

## 5.2. Chương trình chi tiết môn học

STT	Tên chương, mục	Tổng số	Thời gian (giờ)		
			Lý thuyết	Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
<b>1</b>	<b>Chương 1: Khái quát chung về văn hóa ẩm thực Việt Nam</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
	1. Khái niệm ẩm thực và văn hóa ẩm thực	1	1		
	2. Các thành tố của văn hóa ẩm thực	2	2		
	3. Quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam	2	2		
	4. Đặc điểm món ăn truyền thống người Việt Nam	3	3		
	4.1. Khái quát chung				
	4.2. Đặc điểm món ăn truyền				

	<p>thông Việt Nam</p> <p>4.3. Đặc điểm về các nhóm món ăn</p> <p>4.4. Đặc điểm bữa ăn</p> <p>5. Đặc điểm đồ uống truyền thống, thức hút và tục ăn trà</p> <p>5.1. Đồ uống truyền thống của người Việt Nam</p> <p>5.2. Thức hút truyền thống của người Việt Nam</p> <p>5.3. Tục ăn trà của người Việt Nam</p>	1	1		
<b>2</b>	<p><b>Chương 2: Truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam và đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam</b></p> <p>1. Truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam</p> <p>1.1. Tính tổng hợp trong lối ăn uống của người Việt</p> <p>1.2. Tính cộng đồng trong cách ăn uống của người Việt</p> <p>1.3. Tính biện chứng, linh hoạt trong lối ăn uống của người Việt</p> <p>2. Những yếu tố ảnh hưởng đến đặc trưng văn hóa ẩm thực vùng, miền, dân tộc</p> <p>3. Đặc trưng văn hóa ẩm thực ba miền Việt Nam</p> <p>3.1. Nhận định chung</p> <p>3.2. Văn hóa ẩm thực Bắc Bộ</p> <p>3.3. Văn hóa ẩm thực Trung Bộ</p> <p>3.4. Văn hóa ẩm thực Nam Bộ</p>	<b>13</b>	<b>13</b>		
<b>3</b>	<p><b>Chương 3: Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới</b></p> <p>1. Tập quán và khẩu vị ăn uống</p> <p>1.1. Khái niệm tập quán ăn uống và khẩu vị ăn uống</p> <p>1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống theo một số tôn giáo</p> <p>2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia trên thế giới</p>	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>2</b>



2.1. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia Châu Á				
2.2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia Châu Âu - Châu Mỹ				
Kiểm tra	2			2
<b>Tổng</b>	<b>30</b>	<b>28</b>		<b>2</b>

## 6. Điều kiện thực hiện môn học:

**6.1. Phòng học Lý thuyết/Thực hành:** Đáp ứng phòng học chuẩn

**6.2. Trang thiết bị dạy học:** Projector, máy vi tính, bảng, phấn

**6.3. Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện:** Giáo trình,...

**6.4. Các điều kiện khác:** Người học tìm hiểu thông tin về đặc trưng văn hóa ẩm thực vùng miền Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới qua các công cụ tìm kiếm.

## 7.2. Phương pháp:

Người học được đánh giá tích lũy môn học như sau:

### 7.2.1. Cách đánh giá

- Áp dụng quy chế đào tạo Cao đẳng Thương mại & Du lịch Thông tư số 04/2022/TT-LĐTĐ, ban hành ngày 30/3/2022 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội; Quy chế Tổ chức đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng theo phương thức tích lũy môn học, tín chỉ của Nhà trường ban hành kèm theo Quyết định số 246/QĐ-CĐTMDL ngày 01/6/2022 và hướng dẫn cụ thể theo từng môn học/Modun trong chương trình đào tạo.

- Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch như sau:

Điểm đánh giá	Trọng số
+ Điểm kiểm tra thường xuyên (Hệ số 1)	40%
+ Điểm kiểm tra định kỳ (Hệ số 2)	
+ Điểm thi kết thúc môn học	60%

### 7.2.2. Phương pháp đánh giá

Phương pháp đánh giá	Phương pháp tổ chức	Hình thức kiểm tra	Thời điểm kiểm tra
Thường xuyên	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 22 giờ.
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 28 giờ
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận và trắc nghiệm	Sau 30 giờ

### 7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc môn học được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm môn học là tổng điểm của tất cả điểm đánh giá thành phần của môn học nhân với trọng số tương ứng. Điểm môn học theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội về đào tạo theo tín chỉ.

## 8. Hướng dẫn thực hiện môn học

**8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng:** Đối tượng Cao đẳng Hướng dẫn du lịch

### 8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học

#### 8.2.1. Đối với người dạy

\* **Lý thuyết:** Áp dụng phương pháp dạy học tích cực bao gồm: thuyết trình ngắn, nêu vấn đề, hướng dẫn đọc tài liệu, câu hỏi thảo luận....

\* **Thảo luận:** Phân chia nhóm nhỏ thảo luận theo nội dung đề ra.

\* **Hướng dẫn tự học theo nhóm:** Nhóm trưởng phân công các thành viên trong nhóm tìm hiểu, nghiên cứu theo yêu cầu nội dung trong bài học, cả nhóm thảo luận, trình bày nội dung, ghi chép và viết báo cáo nhóm.

**8.2.2. Đối với người học:** Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Nghiên cứu kỹ bài học tại nhà trước khi đến lớp. Các tài liệu tham khảo sẽ được cung cấp nguồn trước khi người học vào học môn học này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu 80% các buổi giảng lý thuyết. Nếu người học vắng >20% số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tự học và thảo luận nhóm: là một phương pháp học tập kết hợp giữa làm việc theo nhóm và làm việc cá nhân. Một nhóm gồm 8-10 người học sẽ được cung cấp chủ đề thảo luận trước khi học lý thuyết, thực hành. Mỗi người học sẽ chịu trách nhiệm về 1 hoặc một số nội dung trong chủ đề mà nhóm đã phân công để phát triển và hoàn thiện tốt nhất toàn bộ chủ đề thảo luận của nhóm.

- Tham dự đủ các bài kiểm tra thường xuyên, định kỳ.

- Tham dự thi kết thúc môn học.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

## 9. Tài liệu tham khảo:

1. *Nguyễn Văn Ánh, Đỗ Đình Hằng, Lê Đình Thủy*, Hàn Quốc lịch sử & văn hoá, Nxb Văn hoá thông tin, 1996.
2. *Vũ Bằng*, Miếng ngon Hà Nội và món lạ Miền Nam, Nxb Hội nhà văn, 2005

3. *Nguyễn Nguyệt Cầm*, Giáo trình Văn hóa ẩm thực Việt Nam, Nxb Hà Nội, 2008.
4. *Trịnh Xuân Dũng - Hoàng Minh Khang*, Tập quán khẩu vị ăn của một số nước và thực đơn nhà hàng, Trường TC Du lịch Hà Nội.
5. *Nguyễn Quang Khải* (sưu tầm giới thiệu), Tập tục và kiêng kỵ, Nxb văn hoá dân tộc, 2001.
6. *Hãn Nguyên Nguyễn Nhã*, Độc đáo ẩm thực Huế, NXB Thông Tấn
7. *Nguyễn Thị Diệu Thảo*, Giáo trình Văn hóa ẩm thực Việt Nam, Nxb Đại Học Sư phạm Hà Nội.
8. *Nguyễn Thu Tâm* (dịch), Nghệ thuật nấu ăn Trung Quốc, Nxb Trẻ, 1995.
9. *Ngô Đức Thịnh*, Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam, Nxb trẻ TP.HCM
10. *Trung tâm sách kỷ lục Việt Nam*, Niên giám top ẩm thực Việt Nam, Nxb ĐHQGHN.
11. *Hoàng Tuấn*, Học thuyết âm dương và phương dược cổ truyền, Nxb Văn hoá thông tin, 2001.
12. *Trần Quốc Vượng*, Văn hoá Việt Nam tìm tòi và suy ngẫm, Nxb Văn hoá dân tộc, 2000.

# CHƯƠNG 1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

## ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

Chương 1 là chương giới thiệu bức tranh tổng quan về một số nội dung cơ bản như khái niệm ẩm thực, văn hóa ẩm thực, các quan niệm về văn hóa ẩm thực của người Việt Nam và đặc điểm món ăn đồ uống truyền thống của người Việt Nam để người học có được kiến thức nền tảng và dễ dàng tiếp cận nội dung môn học ở những chương tiếp theo.

## ❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 1

*Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:*

### ➤ Về kiến thức:

- Trình bày được các khái niệm về văn hóa ẩm thực
- Giải thích được các quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam
- Trình bày được đặc điểm món ăn đồ uống truyền thống của người Việt Nam

### ➤ Về kỹ năng:

- Phân tích được quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam
- Nhận diện được những đặc điểm cơ bản về món ăn đồ uống truyền thống của người Việt.

### ➤ Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của văn hóa ẩm thực với đời sống cũng như với chuyên ngành được đào tạo.
- Tuân thủ những phép tắc cơ bản trong ăn uống của người Việt.

## ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 1

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận chương 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

## ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 1

- *Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:* Không
- *Trang thiết bị máy móc:* Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- *Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:* Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- *Các điều kiện khác:* Không có

## ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 1

- **Nội dung:**
- ✓ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
  - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
  - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
  - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
  - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp:**
- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** không có
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

## **NỘI DUNG CHƯƠNG 1**

### **1.1. Khái niệm ẩm thực và văn hóa ẩm thực**

#### ***1.1.1. Khái niệm ẩm thực***

Vậy, có thể hiểu một cách đơn giản và ngắn gọn nhất về khái niệm ẩm thực: “*Ẩm thực chính là ăn và uống, là nhu cầu thiết yếu trong đời sống hàng ngày của con người, không phân biệt màu da, sắc tộc, tôn giáo, giới tính, tuổi tác...*”

#### ***1.1.2. Khái niệm văn hóa ẩm thực***

##### ***1.1.2.1. Văn hóa ẩm thực theo nghĩa rộng***

“*Văn hóa ẩm thực là một phần của văn hóa, một thành tố của kho tàng văn hóa nằm trong phức thể, tổng thể đặc trưng về diện mạo tinh thần, vật chất, tri thức, tình cảm, khắc họa một số nét cơ bản bản sắc của một cộng đồng, gia đình, xóm, làng, 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 riêng cho cộng đồng ấy*”.

##### ***1.1.2.2. Văn hóa ẩm thực theo nghĩa hẹp***

“*Văn hóa ẩm thực là những tập quán và khẩu vị ăn uống 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 món ăn thể hiện giá trị nghệ thuật, thẩm mỹ trong các món ăn, cách thức thưởng thức món ăn...*”

### **1.2. Các thành tố của văn hóa ẩm thực**

#### ***1.2.1. Những sáng tạo văn hóa vật chất dùng để ăn uống***

Dưới góc độ văn hóa vật chất, ẩm thực chính là những món ăn, đồ uống con người kiếm tìm, sáng tạo ra và dung nạp vào cơ thể để nuôi sống mình và duy trì mọi hoạt động hàng ngày.

Trong tiến trình lịch sử loài người, kiếm tìm và sáng tạo ra những nguồn thức ăn là một hoạt động mãnh liệt, một cuộc chuyển vận sôi động chỉ có con người, trải qua hàng triệu năm mới tới được một tập tục ăn uống văn minh, hiện đại như ngày nay.

Vì vậy, có thể thấy rằng văn hóa ẩm thực thể hiện qua góc độ vật chất chính là món ăn, đồ uống với chất liệu, số lượng, mùi vị, màu sắc, sự sắp đặt món ăn, ý tưởng thể hiện. Tất cả được chế biến từ các nguyên liệu, thực phẩm khác nhau của cuộc sống.

#### ***1.2.2. Những giá trị tinh thần trong văn hóa ẩm thực***

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, cách thức thưởng thức món ăn, ý nghĩa biểu tượng tâm linh trong các món ăn đó.

Bên cạnh đó, giá trị tinh thần của văn hóa ẩm thực còn thể hiện ở mặt giao tiếp của văn hóa ẩm thực, đó là khi ăn uống thể hiện phong cách ăn, nhân phẩm, đạo lý, phong tục, tập quán và phản ảnh trình độ văn hóa của con người.

Ăn uống phản ánh trình độ văn hóa của mỗi con người, của cả cộng đồng... Cho nên, văn hóa ẩm thực là kết tinh tri thức của con người qua nhiều lĩnh vực: sự hiểu biết tự nhiên, công nghệ, thẩm mỹ, tâm lý, tôn giáo, tín ngưỡng, giao lưu, ứng xử và phong tục tập quán...

Vì vậy, qua góc độ tinh thần, văn hóa ẩm thực thể hiện ở nghệ thuật chế biến, trang trí, trình bày món ăn, ý nghĩa biểu tượng tâm linh qua các món ăn. Trong bữa ăn cũng thể hiện được nét văn hóa các dân tộc qua cách giao tiếp, ứng xử và những tình cảm con người dành cho nhau.

Như vậy, mỗi món ăn khác nhau với những cách trình bày chế biến khác nhau lại ẩn chứa những nét văn hóa tinh thần, thể hiện mong muốn, nguyện vọng của con người Việt Nam ở trong đó.

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

#### ***1.3.1. Quan niệm về ăn uống của người Việt***

##### *1.3.1.1. Ăn uống với đời sống sinh học của con người*

##### **\* Quan niệm “Ăn để sống”**

Triết lý phương Tây nhắc nhở: con người ăn để mà sống, dành thời gian cho công việc, chứ không phải sống để mà ăn. Người Việt Nam thì khác, bản tính nông nghiệp ưa sự thiết thực: “*Có thực mới vực được đạo*”, có năng lượng vật chất thì mới nói đến tinh thần được.

“*ăn để sống*” là cách ăn uống có văn hóa. “*Ăn trước khi đói, nhưng không nên ăn quá no. Uống trước khi khát, nhưng không nên uống quá nhiều. Ăn quá mặn sẽ hại tim, ăn quá ngọt sẽ hại thận*”. Ngoài ra, với việc dùng thức ăn làm thuốc cũng là một cách ăn để sống. Sống phải sống cho vui, khỏe, có ích. Y học hiện đại nhiều bác sỹ chữa bệnh bằng thuốc, nhiều người kê thực đơn cho người bệnh hoặc kết hợp thuốc làm đồ ăn.

##### **\* Quan niệm “Sống để ăn”**

Quan niệm này được cho là cách ăn uống thiếu văn hóa. Việc ăn đối với người Việt Nam quan trọng tới mức một đấng toàn năng như ông trời cũng không có quyền được xâm phạm: “*Trời đánh còn tránh miếng ăn*”. Người Việt Nam thích ăn nhậu, thích được khao trong bất cứ sự kiện lớn nhỏ gì. Một số người có thói quen nhậu nhẹt, ăn uống no say, nói năng huyên thuyên,... cách ăn như vậy vừa kém lịch sự, vừa thiếu văn hóa, dễ gây bệnh, vừa làm ảnh hưởng tới an toàn của người khác.

##### *1.3.1.2. Ăn uống như là một đạo sống*

##### **\* Quan niệm “Ăn là thể hiện tình nghĩa”**

Trong bữa ăn, qua từng miếng ăn, chúng ta thấy được thứ tình cảm cao quý; đó là tình cảm gia đình giữa bố mẹ với con, vợ với chồng, ông bà với cháu, chắt...; tình bằng hữu giữa chủ nhà với khách mời; tình nghĩa đồng bào được chứng minh qua sự sẻ chia, nhường nhịn từng miếng ăn của đồng bào với các chiến sỹ cũng như tinh thần cùng nhau chống giặc ngoại xâm, đấu tranh để bảo vệ, thống nhất Tổ quốc. Đó là tinh thần đồng cam cộng khổ, nhường cơm sẻ áo từ hậu phương hướng tới tiền tuyến...

### **\* Quan niệm “Ăn uống như là quy luật sống”**

Người Việt Nam thường đánh giá giá trị con người qua miếng ăn, cách thức ăn uống. Quy luật sống chỉ được tuân thủ, nếu nó phản ánh, giải quyết những vấn đề trong cuộc sống. Nói cách khác, quy luật xã hội thường được người Việt diễn tả qua lối ăn uống: ăn uống phản ánh phạm trù sống, phương thức sống, cách thế sống và phép tắc sống. Và từ đó ta có thể nói, quy luật, phép tắc ăn uống cũng phản ánh một phần lớn quy luật sống. Ta có thể thấy trong các câu ca dao tục ngữ như sau:

- Ăn nói lên quy luật sống: “Ăn cây nào rào cây này”
- Ăn nói lên bốn phận sống: “Ăn quả nhớ kẻ trồng cây” hay “Uống nước nhớ nguồn”
- Ăn nói lên phương cách sống: “Ăn có nơi làm có chỗ”

### **\* Quan niệm “Miếng ăn nói lên tâm lòng sống”**

Khi miếng ăn xuất phát xuất từ chính tâm lòng sống của con người thì ý nghĩa của miếng ăn không còn thể hiện ở giá trị vật chất mà ở giá trị tinh thần, tình cảm gắn bó giữa con người với con người. Đây là một lý do quan trọng giải thích vai trò của ăn uống trong nền văn hóa Việt Nam.

#### **1.3.1.3. Quan niệm “Ăn uống là văn hóa”**

Trong nhiều hoàn cảnh, ăn uống không phải chỉ để nuôi sống bản thân, mà ăn là phải ăn đúng, ăn ngon, ăn đẹp, tức là ăn có văn hóa với ba cung bậc cảm xúc: “Ăn cốt để no”, “ăn có nhân cách”, “có mỹ cảm khi ăn”. Bởi vậy, ngày nay thực khách ăn uống không chỉ để tâm đến số lượng mà còn để tâm đến chất lượng món ăn, phong cách phục vụ của các nhân viên nhà hàng, khung cảnh khi ăn, nghệ thuật chế biến món ăn, cách ăn, phong cách ăn, cử chỉ, phép tắc trong khi ăn... Quan niệm “Ăn uống là văn hóa” được biểu hiện như sau:

\* “**Ăn chính là biểu hiện văn hóa ứng xử**”: ăn uống thô tục là không biết ăn: “Ăn soà m soap”, “gắp liên tục”, “ăn ngấu nghiến”, gây tiếng động mạnh khi va chạm các dụng cụ thức ăn với thìa, đĩa, dao, đũa... tư thế ngồi xấu đều là điều cấm kị. Cha ông ta đã dạy rất ý nhị về ý tứ khi ăn. Khi ăn phải giữ phong độ, uy vũ, mạnh mẽ, chân tình. “*Nam thực như hổ, nữ thực như miêu*” để chỉ con trai thường hay ăn khỏe, tư thế tỏ rõ nam tính; con gái thì nên ăn uống từ tốn, làm dáng, yếu điệu, nhẹ nhàng khi ăn...



\* **“Ăn đúng kĩ luật, nguyên tắc”**: một nguyên tắc không thể thiếu trong phục vụ ăn uống là khách ăn và đầu bếp phải có phẩm chất là đúng giờ. Còn nguyên tắc món ăn được thể hiện trong cách kết hợp các nguyên liệu nào với gia vị nào, cái gì kiêng kỵ hoặc không nên nấu với cái gì; nguyên tắc ăn nóng, ăn nguội...

\* **“Ăn còn thể hiện niềm vui sáng tạo”**: mỗi một người đầu bếp khi thể hiện, sáng tạo ra một món ăn mới phải thấy vui sướng, tự hào như phát hiện ra một ngôi sao mới. Khi đó, ẩm thực là nghệ thuật và người đầu bếp là một nghệ sỹ. Bởi vậy, ẩm thực mới là nguồn cảm hứng vô tận cho những ai yêu và để tâm sức vào nghệ thuật ẩm thực đó.

#### *1.3.1.4. Quan niệm về ăn uống ứng với vị trí con người trong xã hội*

Từ xa xưa, ăn uống đã thể hiện vị trí của con người trong xã hội. Ăn uống thể hiện tôn ti, trật tự trong gia đình, đồng thời ăn uống còn thể hiện danh dự của con người giữa làng xã trong các cuộc liên hoan, hội hè nơi Đình làng. Vị thế của con người được thể hiện bằng việc các cụ cao niên, vai vế lớn thì được ngồi mâm trên, các bậc con cháu, vế nhỏ thì ngồi mâm dưới

Từ việc ăn uống trong phạm trù văn hóa ẩm thực, có thể quy ra những nhóm người trong xã hội tương ứng với các nhóm ẩm thực:

- Ẩm thực cung đình tương ứng với tầng lớp Hoàng gia.
- Ẩm thực thành thị tương ứng với tầng lớp quý tộc, giới thượng lưu, thương gia, người giàu...
- Ẩm thực bình dân, ẩm thực thôn quê, ẩm thực dân dã tương ứng với tầng lớp bình dân, những người nông dân, người nghèo....

#### *1.3.2. Dấu ấn nông nghiệp trong bữa ăn của người Việt*

Với truyền thống là một đất nước nông nghiệp và kinh tế chủ yếu của cư dân người Việt chính là làm nông nghiệp. Bởi vậy, dễ dàng khẳng định dấu ấn nông nghiệp thể hiện trong ăn uống của người Việt Nam thể hiện rõ nhất là trong cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam. Cho nên, cư dân các nền văn hóa gốc du mục (như phương Tây, hoặc như Bắc Trung Quốc) thiên về ăn thịt, còn trong cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam thì lại bộc lộ rất rõ dấu ấn của truyền thống văn hóa nông nghiệp trồng lúa nước.

**Thứ nhất**, đó là một cơ cấu ăn thiên về **“thức ăn thực vật”** và trong thực vật thì **“lúa gạo”** là thành phần đứng đầu bảng.

Trong bữa ăn của người Việt Nam, sau lúa gạo thì đến **“rau quả”**. Nằm trong khu vực của một trong những trung tâm trồng trọt, Việt Nam có một danh mục rau quả mùa nào thức ấy, phong phú vô cùng.

**Thứ hai**, trong cơ cấu bữa ăn là **“thức ăn động vật”**, chủ yếu là các loại **“thủy sản”**, sản phẩm đặc thù của vùng sông nước. Sau **“cơm rau”** thì **“cơm cá”** là thông dụng nhất.

Từ các loại thủy sản, người Việt Nam đã chế ra một thứ đồ chấm đặc biệt là “*nước mắm và mắm*” các loại. Thiếu nước mắm thì chưa thành bữa cơm Việt Nam.

Ngoài ra, các món “*son hào hải vị*” từng được ghi nhận tiến Vua như: Nem công, Chả phượng, Da tê ngư (da tê giác), Bàn tay gấu, Gân nai, Mồi đười ươi, Thịt chân voi (có thuyết nói là “*vòi voi*”), Yến sào...

## **1.4. Đặc điểm món ăn truyền thống Việt Nam**

### **1.4.1. Khái quát chung**

Khái niệm món ăn truyền thống: “*Món ăn truyền thống là món ăn được làm từ các loại nguyên liệu bao gồm động vật, thực vật; được chế biến theo một quy cách nhất định và trở thành sở hữu chung của cộng đồng*”

Người Việt sử dụng 25 cách thức chế biến truyền thống và được chia thành 3 nhóm:

**Nhóm 1:** “*Hình thành qua lửa*”: Dùng nhiệt năng để chế biến thức ăn, được người dân Việt Nam sử dụng với 16 cách: Nướng, nấu, nấu canh, lam, đồ, luộc, hấp, hầm, om-bung, tần, rán, rang, rim, kho, xào, xáo.

**Nhóm 2:** “*Không qua lửa*”: Theo kiểu ăn sống, muối xối, làm gỏi hoặc lên men nguyên liệu, làm mắm.

**Nhóm 3:** “*Vừa qua lửa và không qua lửa*”: Làm tái nguyên liệu, nộm, tiết canh, làm tương.

### **1.4.2. Đặc điểm món ăn truyền thống Việt Nam**

Đặc điểm món ăn Việt Nam và cách ăn của người Việt có tính cách riêng, tùy theo mỗi vùng mà cư dân sáng tạo ra các món ăn khác nhau. Món ăn của dân tộc ta chuộng thực vật, ít chú trọng đến nguồn động vật.

Người Việt Nam sử dụng dụng cụ ăn là “*đôi đũa*” và “*bát cơm*”. Các nước châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng với nguồn lương thực, thực phẩm chính là gạo tẻ và các loại hạt như: ngô, lạc, đỗ... có kích thước nhỏ, ngắn hay trung bình khi nấu chín thường rất dính và vón cục. Bởi vậy, khi chúng dính lại với nhau như vậy thì việc dùng đũa quả là hiệu nghiệm.

Theo ý kiến của TS sử học Hãn Nguyên Nguyễn Nhã cho rằng ẩm thực Việt Nam có 9 đặc trưng:

- Tính hòa đồng hay đa dạng
- Tính ít mỡ
- Tính đậm đà hương vị
- Tính tổng hòa nhiều chất, nhiều vị
- Tính ngon lành, bổ mát
- Tính dùng đũa

- Tính dọn thành mâm
- Tính cộng đồng hay tính tập thể
- Tính hiếu khách

#### 1.4.2.1. Đặc điểm về nguyên liệu chế biến

Để chế biến nên các món ăn truyền thống, người Việt Nam thường tận dụng hầu hết các bộ phận của động vật và thực vật để chế biến món ăn. Đây là điều mà tất cả các nhà khoa học khi nghiên cứu về ẩm thực Việt Nam đều thừa nhận là nét độc đáo mà không nơi nào có được.

#### 1.4.2.2. Đặc điểm về gia vị, phụ gia và nước chấm

\* **Gia vị:** là những nguyên liệu cho thêm vào món ăn, có tỷ trọng không đáng kể đối với khối lượng của mỗi món ăn nhưng lại có vai trò lớn quyết định đến chất lượng món ăn, đặc biệt là với ẩm thực Việt Nam.

. Gia vị được chia thành 3 loại sau:

+ **Gia vị chính:** muối, bột canh, mì chính, đường, nước mắm, giấm, tiêu... tạo nên các vị chua, cay, mặn, ngọt cho các món ăn.

+ **Gia vị phụ:** bao gồm các loại gia vị có nguồn gốc từ thực vật Ngoài ra, cũng có gia vị có nguồn gốc từ động

\* **Phụ gia:** là những thứ làm giảm độ mạnh của vị, những thứ cho thêm vào món ăn có nguồn gốc từ vô cơ hoặc hữu cơ như: men nở, bột năng, bột điều, bột rau câu, phẩm màu thực phẩm...

\* **Thức chấm:** là một dạng đặc biệt của gia vị hoặc phụ gia trong cách chế biến và hình thức sử dụng. Có thể nói thức chấm là một loại vô cùng đặc biệt của Việt Nam. Nếu món ăn không có thức chấm hợp thì sẽ không ngon.

#### 1.4.3. Đặc điểm về các nhóm món ăn

##### 1.4.3.1. Nhóm món ăn lót dạ (quà bánh)

Các món quà bánh thường được ăn vào các bữa sáng hoặc các bữa phụ, được dùng để ăn chơi, ít sử dụng để ăn lấy no hay thay thế các bữa ăn chính. Trong ẩm thực Việt Nam, các món quà bánh rất phong phú, được bày bán dưới nhiều dạng: Bán rong, bán ở các quán bình dân, quán đặc sản hoặc dễ dàng chế biến trong gia đình. Cách thức chế biến các món ăn lót dạ này là: Luộc, hấp, nướng... Các món quà bánh phổ biến thường có:

- Các loại bánh như: Bánh dày làm từ bột gạo nếp thường ăn với giò lụa. Bánh giò, bánh nếp, bánh gai, bánh khoai, bánh cuốn Thanh Trì, bánh trôi, xu xê, bánh cốm, bánh bột lọc, bánh xèo...

- Cốm: Làng Vòng, Mễ Trì...

- Các loại chè ngọt: Chè dứa, chè ngô, khoai...

- Óc: luộc, hấp, xào...

- Các loại củ quả luộc hoặc nướng như sắn luộc chấm muối vừng, khoai lang, khoai sọ luộc, ngô (luộc, nướng, rang)....

#### 1.4.3.2. Nhóm cơm

Nguyên liệu chính của nhóm cơm là các loại ngũ cốc (gạo tẻ, gạo nếp, gạo lứt...), các loại hạt (đỗ đen, đỗ xanh...), các loại củ quả (ngô, khoai, sắn...) có chất tinh bột. Cách thức chế biến để tạo món ăn thuộc nhóm này chủ yếu là lam, nấu, luộc, đồ, hấp

**Cơm:** Các món cơm chủ yếu nấu bằng các loại gạo tẻ hạt dài với lượng nước vừa vặn để cơm không bị khô hoặc nát. Đây không được coi là loại thức ăn mà thường được coi là món chủ lực để ăn no trong các bữa ăn. Tùy từng miền mà có rất nhiều loại cơm và biến thể của cách nấu. Cơm thông thường nấu bằng nồi và xới ra bát cho từng người ăn trong suốt bữa ăn

\* **Cơm lam:** Gạo nếp nướng cho vào ống tre, nứa, đổ thêm nước, nút kỹ và nướng ống trên lửa cho tới khi chín.

\* **Cơm nắm:** Cơm nắm là cơm tẻ nóng được bọc trong vải sạch và nắm lại thành những miếng tròn, chặt tay; khi để nguội cắt ra ăn kèm với muối vừng.

\* **Cơm tấm:** Cơm tấm được nấu từ hạt gạo tấm, tức hạt gạo bị bẻ.

\* **Cơm rang:** Cơm chiên hay cơm rang là một món ăn phổ biến. Món cơm này được chiên cùng với dầu ăn hoặc mỡ và những thức ăn khác như thịt, trứng, Lạp xưởng, giò, thịt lợn, thịt bò hoặc hải sản, rau củ...

\* **Xôi - một thể đặc biệt:** là món ăn thông dụng được làm từ nguyên liệu chính là gạo nếp được đồ, hấp chín bằng hơi nước. Nguyên liệu chính để làm xôi thông thường là các loại gạo nếp và đôi khi là các loại gạo tẻ thơm dẻo.

#### 1.4.3.3. Nhóm ăn chay

Ăn chay thông thường chỉ cách ăn dùng những thức ăn không có nguồn gốc từ động vật hoặc không có sự giết chóc động vật trong quá trình chế biến. Lý do chính của việc ăn chay là: Để bảo vệ động vật, bảo vệ môi trường tự nhiên và sức khỏe con người. Thức ăn chính trong bữa ăn chay là những món ăn chế biến từ rau, củ, quả, sữa, đậu tương... Có 2 kiểu ăn chay: Ăn chay kỳ và ăn chay trường.

\* **Ăn chay kỳ:** là ăn chay trong những khoảng thời gian nhất định như:

- Nhị trai: Ăn chay 2 ngày mỗi tháng (ngày 1 và 15 âm lịch)
- Tứ trai: Ăn chay 4 ngày mỗi tháng (ngày 1, 14, 15, 30 âm lịch).
- Lục trai: Ăn chay 6 ngày mỗi tháng
- Thập trai: Ăn chay 10 ngày mỗi tháng
- Nhất nguyệt trai: Ăn chay suốt một tháng.

- Tam nguyệt trai: Ăn chay suốt 3 tháng (1, 7, 9 hay 10).

\* **Ăn chay trường:** là ăn chay suốt đời.

Thức ăn trong bữa ăn chay của Phật tử là những món ăn được chế biến từ thực vật như: rau, củ, quả, các loại ngũ cốc (đậu tương, đậu phộng)... Ăn chay tuyệt đối không được ăn: thịt, cá & ngũ vị tân: hành, hẹ, kiệu, tỏi, nén. Theo quan niệm của Phật giáo thì những thức ăn này làm ta mê muội, kích thích dục vọng và sân hận. Tuy vậy, trong cộng đồng thế tục, ít người ăn chay trường, thường chỉ có sư sãi trong chùa hoặc người bị bệnh phải ăn kiêng. Cách thức chế biến chủ yếu để chế biến các món ăn chay là: nấu canh, luộc, đồ, hấp...

#### 1.4.3.4. Nhóm món ăn bổ dưỡng và trị bệnh

Với mục đích ăn nhằm chữa bệnh, phục hồi hay nâng cao sức khỏe nên khi chế biến các món ăn, người Việt thường thêm các vị thuốc dân gian hoặc sử dụng nguyên liệu chế biến như các vị thuốc.

*Ví dụ:*

- Người bị bệnh thiếu máu ăn món trứng gà rán với rau ngải cứu
- Người cảm lạnh ăn cháo tía tô và lòng đỏ trứng gà
- Người mất ngủ ăn canh rau ngót hoặc lá vông non nấu với thịt nạc...

#### 1.4.4. Đặc điểm bữa ăn

##### 1.4.4.1. Bữa ăn thường

Một bữa ăn chính, đặc trưng của một gia đình Việt Nam diễn ra vào buổi trưa và/hoặc buổi tối, thông thường là khi gia đình đã tụ họp đông đủ. Bữa ăn chính của người Việt thường bao gồm một món chủ lực (cơm), một món gia vị (nước chấm) và ba món ăn cơ bản đủ chất và hài hòa:

##### 1.4.4.2. Bữa ăn đặc biệt

Vào những dịp đặc biệt như lễ, tết, hội hè hay sinh nhật, người Việt Nam làm thêm nhiều món ăn ngon, cầu kì hơn tùy theo từng dịp:

\* **Cỗ bàn:** cỗ bàn là mâm cơm được chế biến vào những dịp đặc biệt hơn so với mâm cơm hàng ngày (sinh nhật, tân gia, tiếp khách...) thường sử dụng các món ăn mặn, tăng cường chất đạm với các nguyên liệu từ động vật là chủ yếu, ít sử dụng những món ăn ngày thường như rau luộc, dưa cà...

\* **Cỗ cúng tổ tiên:** cỗ cúng tổ tiên (ngày giỗ chạp, ngày tết cỗ truyền) thường sử dụng xôi đậu xanh, xôi gấc với gà luộc nguyên con hoặc chân giò. Cỗ cúng người mới mất chỉ dùng xôi trắng và một quả trứng luộc.

\* **Cỗ Tết:** cỗ tết truyền thống rất cầu kỳ, các món ăn phong phú, đa dạng và tùy theo mỗi miền lại có sự khác biệt. ... Ngày nay, trong các gia đình, ngoài các món ăn truyền thống nhất định phải có, mâm cỗ Tết đã có nhiều thay đổi về thực đơn theo xu hướng tinh giản, chú trọng "chơi" hơn "ăn".

#### 1.5. Đặc điểm đồ uống truyền thống, thức hút và tục ăn trầu

##### 1.5.1. Đồ uống truyền thống của người Việt Nam

###### 1.5.1.1. Rượu

Rượu là loại đồ uống truyền thống của người Việt Nam, được chế biến từ các loại nguyên liệu là ngũ cốc như: gạo, ngô, khoai, sắn... hoặc các loại trái cây như nho, vỏ cam, quýt... Rượu truyền thống Việt Nam làm từ gạo nếp, thứ gạo đặc sản của vùng Đông Nam Á, gạo nếp được đem đồ xôi ủ cho lên men rồi cất ra rượu, chế tạo như thế gọi là rượu trắng hoặc rượu đế để phân biệt với rượu có ướp thêm các thứ hoa gọi là rượu mùi hoặc màu.

Có hai loại rượu cơ bản: rượu cất và rượu không cất.

**Rượu cất:** *rượu trắng, rượu đế, rượu gạo* là loại rượu chưng cất từ ngũ cốc lên men được làm một cách thủ công trong dân gian rất thịnh hành trong ẩm thực Việt Nam

**Rượu không cất:** *rượu cần* là cách gọi của người Việt đối với loại rượu đặc sản của một số dân tộc thiểu số Việt Nam. Ủ men trong hũ bình loại rượu này không qua chưng cất khi đem ra uống phải sử dụng cần làm bằng tre hoặc trúc đục lỗ để hút rượu. Rượu cần là thứ đồ uống quý thường chỉ dùng trong các dịp lễ tế thần linh những ngày hội làng và giành lại khách.

#### 1.5.1.2. Tục uống chè

Nước chè là đồ uống phổ biến thứ hai trên thế giới. Được làm bằng cách ngâm lá chồi hay cành của cây chè vào nước sôi trong vài phút. Nước chè có vị mát hơi đắng và khắc cổ có tác dụng cho tinh thần sảng khoái tâm trí được tăng cường và thị lực hồi phục ngoài ra còn được dùng như một thứ cao đẳng bên ngoài trị bệnh phong thấp.

Chén chè có ý nghĩa quan trọng trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Thông thường người Việt Nam uống chè cũng rất tinh tế lãng mạn và có những triết lý riêng.

Pha chè cũng có những nguyên tắc nhất định: trước khi pha chè phải nung ấm, tráng chè, ngâm chè, rót ra chén tổng, chia đều cho các chén quân và uống.

Giới quý tộc xưa pha chè bằng nước từ xương ở lá sen thậm chí chè phải được ghép vào nụ sen khi chưa nở cho thơm và thu tinh túy của đất trời

#### 1.5.1.3. Một số đồ uống truyền thống khác

**Đồ uống dân gian:** Ngoài 2 loại đồ uống trên, người Việt Nam còn sử dụng rất nhiều loại cây hoang dại và bán hoang dại để tạo nên các loại đồ uống có tính phổ biến, bình dân khác như: Nước vôi (nụ, lá, hạt), nhân trần, cam thảo, chè đắng, chè dây, nước khổ qua... Các dân tộc thiểu số thường có các loại lá cây rừng...

**Cà phê: Thức uống hoa quả:** là loại đồ uống sử dụng hoa quả ngâm đường hoặc muối (nước sấu, mơ muối, chanh muối...) hoặc các món sinh tố hoa quả, hoa quả dầm...

#### 1.5.2. Thức hút truyền thống của người Việt Nam

Người Việt Nam đặc biệt là nam giới có thú vui hút thuốc lá. Thú vui này đã trở thành tập quán lâu đời của cư dân nông nghiệp với nguyên liệu chủ yếu là cây thuốc lá một loại cây được trồng nhiều ở các vùng Hải Phòng Thanh Hóa.

Thuốc Lào là một thức hút có độ cay gần giống như thuốc lá. Người ta hái lá phơi khô thái nhỏ rồi cho vào điếu và hút.

Hút thuốc Lào sử dụng công cụ gọi là điếu có ba loại chính: điếu cày, biếu bát, điếu ống. Cách hút sợi thuốc Lào được vi tròn lại thành viên kích cỡ như đầu ngón tay út và tra vào nõ điếu. Sau đó dùng lửa để đốt cho thuốc cháy tạo thành khói đồng thời dùng miệng để hút. Lúc bắt đầu hút, người hút hít vào từng hơi ngắn để có thêm oxy cho thuốc cháy đều và khói tích tụ trong thân điếu rồi mới hít một hơi thật sâu kèm theo một lượng khói lớn. Trước đó người hút thường thổi một hơi ngắn và mạnh để sái thuốc Lào văng ra khỏi nõ điếu. Trong khi hút hơi và khói thuốc khiến cho nước chứa trong điếu và khí phát ra tiếng kêu. Người hút thích tiếng kêu phải giòn rã để tăng phần thú vị.

### ***1.5.3. Tục ăn trầu của người Việt Nam***

Ăn trầu cau là phong tục rất lâu đời ở Việt Nam, nó cũng phổ biến khắp vùng Đông Nam Á cổ đại. Miếng trầu gồm một miếng cau một lá trầu quét vôi phụ thêm một miếng vỏ cây trát, người ta nhai rồi nhổ nước và bã. Ăn trầu cau có tác dụng trừ Sơn Nam chướng khí, chống hôi miệng, chống sâu răng... Lá trầu có tác dụng chữa bệnh nấc cho trẻ nhỏ, bệnh đau mắt cho cụ già...

Trầu cau là những thứ ngày xưa không thể thiếu trong các dịp xã Giao hay lễ hội của người Việt. Tuy rằng ngày nay, các phong tục tập quán này mất đi khá nhiều nhưng nó vẫn còn mang nhiều ý nghĩa sâu động trong văn hóa và văn chương Việt Nam.

### **❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 1**

Trong chương này, một số nội dung chính được giới thiệu:

- Một số khái niệm: ẩm thực, văn hóa ẩm thực theo nghĩa rộng, văn hóa ẩm thực theo nghĩa hẹp.

- Các thành tố của văn hóa ẩm thực: gồm những sáng tạo văn hóa vật chất dùng để ăn uống và những giá trị tinh thần trong văn hóa ẩm thực.

- Quan niệm về ẩm thực của người Việt Nam bao gồm: Quan niệm về ăn uống của người Việt, Dấu ấn nông nghiệp trong bữa ăn của người Việt

- Đặc điểm về món ăn đồ uống truyền thống của người Việt.

### **CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 1**

1. Trình bày các đặc điểm của văn hóa ẩm thực Việt Nam. Lấy ví dụ minh họa về các món ăn chứa đựng cả giá trị vật chất và giá trị tinh thần.
2. phân biệt các quan niệm về ăn uống của người Việt.
3. Tìm hiểu và phân biệt sự khác nhau giữa các mâm ngũ quả ngày Tết của ba miền Bắc Trung Nam.
4. Thảo luận về các loại trà phổ biến ở Việt Nam hiện nay.

## CHƯƠNG 2

# TRUYỀN THỐNG VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM VÀ ĐẶC TRƯNG TRONG ĂN UỐNG CỦA CÁC VÙNG VĂN HÓA VIỆT NAM

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 2

*Chương 2* nghiên cứu những nét cơ bản của truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam, các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực của các vùng miền và dân tộc. Từ đó giúp học sinh sinh viên nhận thức được các đặc điểm truyền thống của ẩm thực ba miền Bắc Trung Nam và các món ăn nổi tiếng của ba miền Việt Nam.

### ❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 2

*Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:*

#### ➤ Về kiến thức:

- Trình bày được truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam
- Liệt kê được các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực của các vùng miền dân tộc.

- Phân biệt được đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam

#### ➤ Về kỹ năng:

- Phân tích được những truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam
- Nhận dạng được đặc trưng trong ăn uống của các vùng văn hóa Việt Nam.

#### ➤ Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của văn hóa ẩm thực với đời sống cũng như với chuyên ngành được đào tạo.

- Tuân thủ những phép tắc cơ bản trong ăn uống của người Việt.

### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 2

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận(cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 2) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận chương 2 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

### ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 2

- *Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:* Không
- *Trang thiết bị máy móc:* Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- *Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:* Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- *Các điều kiện khác:* Không có

### ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 2



- **Nội dung:**
- ✓ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
  - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
  - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
  - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
  - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp:**
- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: hỏi miệng)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

## NỘI DUNG CHƯƠNG 2

### 2.1. Truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam

#### 2.1.1. Tính tổng hợp trong lối ăn uống của người Việt

##### 2.1.1.1. Thể hiện qua cách chế biến đồ ăn, thức uống

Hầu hết các món ăn của Việt Nam đều là sản phẩm của sự pha chế tổng hợp các nguyên liệu khác nhau, kết hợp các cách thức chế biến truyền thống khác nhau (gồm 25 cách thức chế biến đã được đề cập ở Chương 1 của giáo trình).

Dù là các món ăn bình dân như xôi, bún đậu hay đơn giản như rau sống, nước chấm, cho đến các món ăn cầu kì như bánh chưng, nem rán, chả cá Lã Vọng... Tất cả được tạo nên từ các loại nguyên liệu phong phú và đa dạng kết hợp các cách thức chế biến khác như xào, nấu, ninh, tần, hấp, nộm tạo nên một tổng thể các món ăn có thịt, cá, rau, quả, củ, đậu, lạc... rất ít khi chỉ có thịt không.

##### 2.1.1.2. Thể hiện qua cách ăn uống

Tính tổng hợp còn thể hiện ngay trong cách ăn uống của người Việt. Mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đồng thời nhiều món ăn: Cơm, canh, rau, dưa, cá, thịt với nhiều cách thức chế biến: Xào, nấu, luộc, kho...

Suốt bữa ăn là cả một quá trình tổng hợp các món ăn với nhau. Bất kỳ bát cơm nào, miếng cơm nào cũng đã là kết quả của sự tổng hợp. Trong một miếng ăn, người Việt có thể thưởng thức đầy đủ cả cơm - canh - rau - thịt - cá...

#### 2.1.2. Tính cộng đồng trong cách ăn uống của người Việt

##### 2.1.2.1. Thể hiện trong văn hóa ăn uống

\* **Tính tổng hợp kéo theo tính cộng đồng:** người Việt có lối ăn uống tổng hợp, ăn chung cùng nhau, cho nên các thành viên của bữa ăn liên quan mật thiết với nhau, phụ thuộc chặt chẽ vào nhau

\* **Tính cộng đồng trong ăn uống đòi hỏi nơi con người một thứ văn hóa giao tiếp cao - “văn hóa ăn uống”:** bài học đầu tiên mà các cụ dạy cho con cháu là “*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*”. Bởi vậy, mọi người nên có sự ý tứ, ý thức khi ngồi ăn và tính mực thước trong khi ăn.

\* **Tính mực thước đòi hỏi người ăn phải lịch sự, chừng mực:** người Việt có tục khi đến nhà khách ăn cơm, một mặt phải ăn sao cho thật ngon miệng, không nên ăn quá nhanh, quá nhiều, cũng không ăn quá chậm khiến người ta phải chờ. Mục đích là để tỏ lòng biết ơn và tôn trọng chủ nhà. Mặt khác, bao giờ cũng phải để thừa lại một ít trong các đĩa đồ ăn để thể hiện sự lịch sự, rằng mình không phải là người ăn tham.

##### 2.1.2.2. Biểu hiện qua nồi cơm và bát nước mắm

Các món ăn khác thì có thể có người ăn, người không ăn. Riêng cơm và nước mắm thì ai cũng ăn và ai cũng chấm. Trong khi ăn, việc chấm nước mắm

phải làm sao cho gọn, sạch, không rớt. Nồi cơm và bát nước mắm là biểu tượng của tính cộng đồng trong bữa ăn, giống như sân đình và bến nước là biểu tượng cho tính cộng đồng nơi làng xã.

### *2.1.2.3. Biểu hiện qua tính lễ nghi trong ẩm thực*

Người Việt xưa coi trọng phép tắc, lễ nghi, nhất là trong bữa ăn. Người dưới, bậc con cháu phải có lời mời trước khi ăn. Khi ăn cũng phải nhường nhịn người trên, các cụ, các ông, các bà ăn trước rồi mới được ăn. Sau khi ăn xong, không được phép đứng lên trước mà phải đợi người trên ăn xong trước, nếu nhất thiết có việc phải đứng lên trước phải mời, xin phép các cụ, ông bà rồi mới đứng dậy.

### *2.1.3. Tính biện chứng, linh hoạt trong lối ăn uống của người Việt*

#### *2.1.3.1. Tính biện chứng, linh hoạt trong cách ăn*

Tính linh hoạt của người Việt Nam thể hiện rất rõ trong cách ăn. Người Việt có lối ăn uống tổng hợp các món ăn. Bao nhiêu người ăn thì có bấy nhiêu cách tổng hợp khác nhau. Đó là cả một khuôn khổ rộng rãi đến kỳ lạ cho sự linh hoạt của con người.

#### *2.1.3.2. Tính biện chứng, linh hoạt trong dụng cụ ăn*

Tính biện chứng, linh hoạt còn thể hiện trong dụng cụ ăn. Người Việt Nam từ xưa đến nay chỉ dùng một loại dụng cụ ăn truyền thống là “*Đôi đũa*”. Ăn bằng đũa chính là cách ăn đặc thù thể hiện tư duy tổng hợp và biện chứng, đôi đũa của người Việt thực hiện một cách cực kì linh hoạt hàng loạt chức năng khác nhau: Gắp, và, xé, xẻ, dầm, khoắng, trộn, vét, và... nôi cho cánh tay dài ra để gắp thức ăn xa.

Thứ đến là triết lí về “*tính số đông*”: Bó đũa là biểu tượng của sự đoàn kết, của tính cộng đồng. Câu tục ngữ xưa “*Vơ đũa cả nắm*” là nói đến sự xô bồ, tốt xấu, không phân biệt cá nhân hay tập thể.

#### *2.1.3.3. Quan hệ biện chứng âm - dương trong việc sử dụng thức ăn*

##### *\* Sự cân bằng âm dương của món ăn*

Để tạo nên những món ăn có sự cân bằng âm dương, người Việt phnóm các loại thức ăn theo 5 mức âm dương, ứng với Ngũ hành: Theo đó, người Việt tuân thủ nghiêm ngặt luật âm dương bù trừ và chuyển hóa khi chế biến.

##### *\* Sự quân bình âm dương trong cơ thể con người*

Để tạo nên sự quân bình âm dương trong cơ thể con người, ngoài việc ăn các món ăn được chế biến có tính đến sự quân bình âm dương, người Việt Nam còn sử dụng thức ăn như những vị thuốc để điều chỉnh sự mất quân bình âm dương trong cơ thể. Mọi bệnh tật đều do mất quân bình âm dương.

##### *\* Sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên*

Để đảm bảo sự quân bình âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên, người Việt Nam có tập quán ăn uống theo vùng khí hậu, theo mùa.

## **2.2. Những yếu tố ảnh hưởng đến đặc trưng văn hóa ẩm thực vùng, miền, dân tộc**

### **2.2.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu**

#### **2.2.1.1. Vị trí địa lý**

Do địa hình nước ta gần biển và có nhiều hải đảo lớn nhỏ, nên cư dân nước ta từ xa xưa đã biết tận dụng các nguồn nguyên liệu sẵn có của biển cả để sáng tạo ra các món ăn đặc sắc lại giữ được lâu.

Do đất đai màu mỡ, phong phú, đa dạng, mỗi vùng miền lại có những kiểu đất đai khác nhau, thích hợp với các loại thực vật, hoa màu khác nhau làm phong phú thêm các món ăn đặc sản địa phương.

*Ví dụ: Các loại rau cải, su hào, súp lơ... đặc trưng của mùa đông Miền Bắc.*

#### **2.2.1.2. Yếu tố khí hậu**

Việt Nam có khí hậu nhiệt đới gió mùa, Tuy nhiên, vì có sự khác biệt về vĩ độ và sự khác biệt địa hình nên khí hậu có khuynh hướng khác biệt nhau khá rõ nét theo từng vùng

### **2.2.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa nói chung**

#### **2.2.2.1. Yếu tố lịch sử**

Từ thời Văn Lang - Âu Lạc hình thành các món ăn mang đậm tính dân tộc, vẫn còn được lưu truyền đến ngày nay như: bánh chưng, bánh dày.

Đến thời kì các triều đại phong kiến hình thành nên ẩm thực cung đình, các của ngon, vật lạ, quý hiếm, bổ dưỡng đều được cung tiến cho Vua, Chúa, quý tộc...

Đến thời kì Pháp thuộc, ẩm thực nước ta chịu ảnh hưởng của phong cách phương tây, xuất hiện các món bánh ngọt tráng miệng...

#### **2.2.2.2. Yếu tố văn hóa**

Thời Bắc thuộc, hơn 1000 năm nước ta bị đô hộ bởi các thế lực phong kiến phương Bắc, văn hóa bị ảnh hưởng nên ẩm thực nước ta có sự pha trộn với ẩm thực Trung Quốc.

Thời Pháp thuộc, gần một thế kỷ bị đô hộ bởi Thực dân Pháp, văn hóa nước ta bị ảnh hưởng bởi văn hóa phương Tây nên ẩm thực nước ta có sự pha trộn với ẩm thực Pháp.

### **2.2.3. Yếu tố tôn giáo**

Do sự du nhập văn hóa, nên nước ta chịu ảnh hưởng của một số tôn giáo phổ biến trên thế giới như: Phật giáo, Hồi giáo, Hindu giáo, Thiên chúa giáo... nên ẩm thực cũng chịu ảnh hưởng. Những tín đồ theo Phật giáo hình thành nên thói quen ăn chay. Người theo Hồi giáo lại có quy định kiêng ăn thịt heo và người theo Hindu giáo lại kiêng ăn thịt bò....

#### **2.2.4. Yếu tố nghề nghiệp**

Trong đời sống hàng ngày xuất hiện rất nhiều các nhóm nghề nghiệp khác nhau. Trong đó, mỗi nhóm nghề nghiệp có những đặc trưng ăn uống riêng tùy theo thời gian làm việc, tính chất công việc, mức độ nặng nhẹ của công việc, cường độ lao động...

#### **2.2.5. Yếu tố khuynh hướng chung trong văn hóa ăn uống**

Ẩm thực Việt Nam là cách gọi của phương thức chế biến món ăn, nguyên lý pha trộn gia vị và những thói quen ăn uống nói chung của mọi người Việt trên đất nước Việt Nam. Mặc dù có ít nhiều sự khác biệt, ẩm thực Việt Nam vẫn bao hàm ý nghĩa khái quát nhất để chỉ tất cả những món ăn phổ biến trong cộng đồng các dân tộc thiểu số nhưng đã trở thành phổ thông trong cộng đồng người Việt Nam.

### **2.3. Đặc trưng văn hóa ẩm thực ba miền Việt Nam**

#### **2.3.1. Nhận định chung**

Văn hóa ẩm thực Việt Nam có sự phong phú, đặc sắc và đa dạng thể hiện ở số lượng lớn các món ăn độc đáo, mang hương vị đậm đà kết hợp với các khẩu vị khác nhau của người Việt ở các miền.

Ngoài những đặc trưng chung, sự phong phú đó dựa trên nền tính thống nhất của hệ thống ẩm thực, mỗi vùng miền trên đất nước Việt Nam vẫn có những nét văn hóa đặc biệt trong ăn uống.

Do sự khác biệt về khí hậu, điều kiện địa lý, môi trường sinh thái và nguyên liệu tại chỗ cùng với sự giao lưu, tiếp biến và dung hòa giữa các nền văn hóa đã hình thành nên sự đa dạng, phong phú trong văn hóa ẩm thực của các vùng, miền, dân tộc. Đặc biệt sự phong phú, đa dạng này thể hiện ở 3 miền của đất nước là miền Bắc, miền Trung, miền Nam

#### **2.3.2. Văn hóa ẩm thực Bắc Bộ**

##### **2.3.2.1. Khái quát chung**

\* **Lãnh thổ:** Miền Bắc bao gồm các tỉnh miền núi phía Tây Bắc gồm 6 tỉnh: Lào Cai, Lai Châu, Điện Biên, Sơn La, Hòa Bình, Yên Bái. Miền núi phía Đông Bắc gồm 9 tỉnh: Hà Giang, Cao Bằng, Bắc Kạn, Lạng Sơn, Tuyên Quang, Thái Nguyên, Phú Thọ, Bắc Giang, Quảng Ninh và đồng bằng châu thổ Sông Hồng gồm 10 tỉnh thành phố: Thái Bình, Nam Định, Ninh Bình, Hà Nam, Hà Nội, Vĩnh Phúc, Bắc Ninh, Hưng Yên, Hải Dương, Hải Phòng.

##### \* **Địa hình:**

Địa hình Bắc Bộ chủ yếu là trung du và đồng bằng. Trước mặt là Biển Đông sau lưng là các dãy núi. Địa hình Bắc bộ đa dạng và phức tạp bao gồm đồi núi, đồng bằng, bờ biển và thềm lục địa. Có bề mặt thấp dần xuôi theo hướng tây bắc đông nam được thể hiện thông qua hướng chảy của các dòng sông lớn.

Khu vực Đồng Bằng rộng lớn nằm ở lưu vực sông Hồng đây là đồng bằng châu thổ lớn thứ hai Việt Nam do sông Hồng và sông Thái Bình bồi đắp.

Liên kề với đồng bằng sông Hồng về phía tây và tây Bắc là khu vực trung du và miền núi. Bao gồm các dãy núi cao và hiểm trở kéo dài từ biên giới phía Bắc tới phía tây tỉnh Thanh Hóa

Khu vực Đông Bắc phần lớn là núi thấp và đồi nằm ven bờ biển đông được bao bọc bởi các đảo và quần đảo lớn nhỏ

**\* Khí hậu:**

Bắc Bộ quanh năm có nhiệt độ tương đối cao và ẩm nên khí hậu chịu ảnh hưởng từ lục địa Trung Quốc chuyển qua và mang tính chất khí hậu lục địa. Toàn vùng có khí hậu nhiệt đới gió mùa ẩm quanh năm với hai mùa rõ rệt hè và đông. Đồng thời hàng năm chịu ảnh hưởng của gió mùa đông bắc và gió mùa Đông Nam

Khí hậu vùng Bắc Bộ cũng thường phải hứng chịu nhiều tác động xấu của thời tiết trung bình hàng năm có từ 6 đến 10 cơn bão và áp thấp nhiệt đới gây ra lũ lụt đe dọa trực tiếp đến cuộc sống và ngành nông nghiệp của toàn địa phương trong vùng.

**\* Cảnh quan tự nhiên:**

Đây là vùng có địa hình và khí hậu phong phú đa dạng với các cảnh quan thiên nhiên hấp dẫn khách du lịch. Đó là các vùng núi cao có phong cảnh đẹp như: Sa Pa, Tam Đảo, Tây Thiên, Mẫu Sơn. Hay các khu vực rừng nhiệt đới với hệ sinh thái đa dạng phong phú như vườn quốc gia tam đảo, Ba Bể, Hoàng Liên hoặc các thác nước sông ngòi ao hồ tự nhiên như Hồ Ba Bể, Hồ than hen, thác đầu đặng, thác Bản Giốc...

**\* Về lịch sử hình thành:**

Bắc bộ Việt Nam là nơi ghi dấu ấn lịch sử xưa nhất của dân tộc Việt Nam. Có đền thờ các vua Hùng ở Phú Thọ, Thành cổ loa của An Dương Vương ở Đông Anh Hà Nội...

Vào thời kỳ Bắc thuộc, nơi này được mang các tên như quận Giao chỉ, Giao Châu. Thời Trịnh - Nguyễn phân tranh đây là vùng đất đàng ngoài do chúa Trịnh kiểm soát kéo dài cho tới Sông ranh đèo ngang. Đàng ngoài còn được gọi là Bắc Hà vì nằm phía bắc Sông Danh; còn đàng trong gọi là Nam Hà do chúa Nguyễn kiểm soát

**\* Về con người:**

Bắc Bộ là vùng tập trung nhiều dân tộc thiểu số: Tày, Nùng, Thái, Mường, Mông... với những nét đặc trưng riêng biệt trong tính cách, cách ứng xử, văn hóa ẩm thực. Dân tộc Kinh chiếm đa số trong các làng quê Bắc bộ với tính cách nguyên tắc, tinh tế, thâm thúy, sâu sắc, mặt khác bảo thủ hoài cổ... Cũng ảnh

hương không nhỏ đến phong cách ăn uống nét văn hóa ẩm thực độc đáo, riêng biệt tuân thủ theo các quy luật nguyên tắc nghiêm ngặt của người miền Bắc

\* **Ẩm thực Miền Bắc:** 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... Nhìn chung, do truyền thống xa xưa với nền nông nghiệp trồng lúa nước, tận dụng các nguyên liệu sẵn có; ẩm thực miền Bắc trước kia ít thịnh hành các món ăn với nguyên liệu chính là thịt, cá... Nhiều chuyên gia ẩm thực đánh giá cao Ẩm thực Hà Nội là một đại diện tiêu biểu của tinh hoa ẩm thực miền Bắc với các món ăn nổi tiếng như: phở, bún thang, bún chả hay các món quà bánh: cốm làng Vòng, bánh cuốn Thanh Trì... và gia vị đặc sắc: tinh dầu cà cuống, rau húng Láng...

#### 2.3.2.2. Đặc trưng văn hóa ẩm thực Bắc Bộ

##### \* **Mang tính chuẩn mực rất cao**

Khẩu vị ăn uống của người miền Bắc rất nghiêm ngặt (nhiều nhà nghiên cứu cho rằng đến mức bảo thủ): từ món ăn đơn giản đến món ăn cao cấp. Các món ăn đều có gia vị, hương liệu phù hợp, tương thích về nguyên liệu, mùi vị, sự cân bằng âm dương và phù hợp cả thời điểm ăn uống món ăn đó.

*Ví dụ: Món ăn này phải đi với gia vị này, hương liệu này, vào mùa này như: thịt chó với mắm tôm, thịt gà luộc với lá chanh, chanh cốm mùa hè, cà chua mùa rét, tháng 6 quả sấu, ốc ăn mùa đông ngon nhất vì thời tiết...*

Phong cách ăn của người miền Bắc được cho rằng rất đẹp từ lời mời đến sự chia sẻ, nhường nhịn nhau trong bữa ăn... và hình thành hai phong cách ăn uống là:

- Bình dân: Tuy dân dã nhưng đã có sự phân bậc rõ ràng; đầy đủ ngôi, thứ, trên, dưới.

- Thành thị: Thanh lịch, nhỏ nhẹ, sang trọng: khi ăn phải nhai chậm, ăn kỹ, ăn vừa đủ, không xô bồ, không được phát ra âm thanh lớn khi nhai...

Người miền Bắc chỉ chấp nhận món ăn chính là cơm và cho phép phát triển ở món ăn chơi (nhóm quà bánh). Người miền Bắc cho rằng dù ăn chơi, ăn lót dạ trước các bữa ăn thì các món quà, bánh, chè cũng không thể thay thế, không thể ăn lấy no như các bữa ăn chính được (bữa trưa, bữa tối).

##### \* **Mang đậm dấu ấn của cư dân văn minh nông nghiệp trồng lúa nước lâu đời**

Từ xa xưa nhân dân ta đã có câu ca: “*Nhất canh trì, nhì canh viên, ba canh điền*”, đó là dấu hiệu của thời kinh tế tự cung tự cấp với các sản phẩm ăn uống từ ao, vườn, ruộng đồng của gia đình.

Các nguyên liệu chế biến các món ăn đều là các nông sản của vùng nông nghiệp trồng lúa nước lâu đời: Lúa gạo, hoa màu, thủy sản (tôm, cua đồng, cá ao hồ), thịt gia súc (lợn, dê, bò) và gia cầm (gà, vịt)...

### **\* Mang tính mùa vụ rõ nét**

Bắc Bộ là khu vực có mùa đông thực sự với nhiệt độ trung bình từ 8-18°C, thậm chí có nơi dưới 0 cho đến 7°C, mùa hè nóng với nhiệt độ cao từ 25-39°C. Vì vậy, Bắc Bộ chịu sự tác động của khí hậu bốn mùa tương đối rõ rệt. Điều này ảnh hưởng đến sự canh tác và tạo ra sản phẩm bốn mùa, chủ yếu là các loại rau, củ, quả đa dạng, phong phú. Do khí hậu có sự phân hóa theo mùa và nhiệt độ đã ảnh hưởng nhất định tới các phương thức chế biến các món ăn, cơ cấu bữa ăn (các bữa trong ngày) và cả việc tổ chức thực hiện ăn uống (thời gian ăn uống).

*Ví dụ: Mùa hè có rau đay, mồng tơi; rau muống...*

*Mùa đông có cải bắp, su hào...*

### **\* Văn hóa ẩm thực Bắc Bộ mà tiêu biểu là món ăn có sự pha trộn giữa ẩm thực Trung Quốc và Pháp**

Do ảnh hưởng của hơn nghìn năm Bắc thuộc nên món ăn có sự pha trộn với ẩm thực Trung Quốc (trong việc dùng nhiều gia vị và dầu mỡ khi chế biến các món ăn). Đồng thời, do ảnh hưởng của gần trăm năm Pháp thuộc nên món ăn có sự pha trộn với ẩm thực Pháp (trong việc sử dụng rượu vang và nước sốt vào các món ăn)

### **\* Văn hóa ẩm thực Bắc Bộ mà tiêu biểu là văn hóa ẩm thực Hà Nội mang tính hoa của chốn ngàn năm kinh kì**

Thủ đô Hà Nội với hơn 1000 năm tuổi, từng là kinh đô của nhiều triều đại (Lý - Trần - Lê), với bề dày lịch sử và văn hóa lâu đời, ảnh hưởng đến từng nếp sống của người Hà Thành nên có những cốt cách riêng mang tầm văn hóa đặc sắc. Trong đó nổi bật là tập quán, lễ thói ăn uống theo nguyên tắc, kính trên nhường dưới, ăn uống nhẹ nhàng, từ tốn của người Hà Thành... cũng được nhiều vùng trong cả nước công nhận là đáng làm theo.

Văn hóa ẩm thực của người Hà Nội thể hiện trước hết ở chỗ “*trinh sành*”: “*Quý hồ tinh bất quý hồ đa*” là quý trọng cái bản chất tinh xảo, chứ không quý trọng số lượng nhiều. Ẩm thực Hà Nội coi trọng sự thanh cảnh, ngon lành, sạch sẽ, được chế biến tinh vi với nghệ thuật cao, món nào ra món ấy, đầy đủ gia vị để mỗi món mang một đặc trưng riêng biệt.

*Ví dụ: Chả cá Lã Vọng làm từ cá quả lọc xương, tẩm ướp gia vị, kẹp tre nướng và sau cùng là chiên trên dầu sôi.*

Trong cách ăn của người Hà Nội không thể kể hết được sự tinh sành, tinh xảo; họ đã quen với cách ăn thanh lịch, tinh tế: mùa nào thức ấy, giờ nào món ấy.

*Ví dụ: Tháng ba ăn bánh trôi, bánh chay; tháng tám ăn bánh trung thu; tháng năm làm rượu nếp, mùa thu ăn cốm nong và chuối trứng quốc...*

#### **2.3.2.3. Một số món ăn, đồ uống tiêu biểu ở Miền Bắc**



\* **Phở:** Là một món ăn truyền thống của Việt Nam, cũng có thể xem là một trong những món ăn đặc trưng nhất cho ẩm thực Việt Nam. Thành phần chính của phở là bánh phở và nước dùng cùng với thịt bò hoặc gà cắt lát mỏng. Ngoài ra còn kèm theo các gia vị như tương tiêu chanh mắm ớt. Những gia vị này được thêm vào tùy theo khẩu vị của người dùng. Phở thông thường dùng làm món ăn điểm tâm hoặc ăn tối

\* **Bánh cuốn:** Là loại bánh làm từ bột gạo hấp trắng mỏng, để ăn khi còn ướt, bên trong cuốn nhân. Bánh thường ăn với một loại nước chấm pha nhạt từ nước mắm và nếu là bánh cuốn truyền thống thì không thể thiếu tinh dầu cà cuống pha trong nước chấm khi ăn thường kèm thêm chả lợn

\* **Bún chả:** Là loại búi rối ăn với chả, thường có cùng một lúc hai loại chả: chả viên và chả miếng. Chả viên được làm từ thịt nạc vai băm thật nhuyễn nặn viên ướp trộn với muối tiêu mắm đường hành khô băm nhuyễn rồi được nặn viên và đem nướng lên.

\* **Cafe trứng:** Là một loại cà phê được một người Hà Nội là cụ Nguyễn Văn Giảng sáng tạo ra năm 1946 với nguyên liệu cà phê pha phin kiểu truyền thống cùng với trứng sữa đặc một chút bơ thay thế sữa tươi cà phê trứng có màu hơi vàng đựng trong một tách nhỏ.

Thực khách luôn có thêm một chiếc thìa con để thưởng thức bột kem bên trên giống như món khai vị trước khi uống cà phê bên dưới. Để giữ cho đồ uống luôn nóng người phục vụ sẽ đặt ly cà phê vào một bát nước ấm, sau khi được rót qua lớp bột kem đánh bông lên từ trứng vị cà phê đặc đọng lại ở đáy cốc có phần đậm đà hơn

### 2.3.3. Văn hóa ẩm thực Trung Bộ

#### 2.3.3.1. Khái quát chung

\* **Lãnh thổ:** Trung Bộ nằm trọn vẹn phần thân của Tổ Quốc, dải đất kéo dài từ Thanh Hóa - Nghệ An - Hà Tĩnh - Quảng Bình - Quảng Trị - Thừa Thiên Huế đến Đà Nẵng - Quảng Nam - Quảng Ngãi - Bình Định - Phú Yên - Khánh Hòa - Ninh Thuận - Bình Thuận và các tỉnh khu vực Tây Nguyên: Gia Lai, Kon Tum, Đắk Lắk, Đắk Nông, Lâm Đồng.

\* **Địa hình:** Trung Bộ bao gồm những giải đồng bằng nhỏ và hẹp xen giữa các dãy núi ăn ra biển một bên là biển đông một bên là dãy Trường Sơn. Biển rất sâu và trong lại có dòng hải lưu chảy qua nên có rất nhiều tôm cá, đây là điều kiện để phát triển ngành đánh bắt xa bờ tạo ra nguồn thực phẩm dồi dào cho người dân

\* **Khí hậu:** Khí hậu Trung Bộ có sự thay đổi khác biệt với hai đới khí hậu khác nhau giữa Bắc Trung Bộ có mùa đông lạnh và Nam Trung Bộ ấm áp được ngăn cách bởi đèo Hải Vân. Điều đó làm phong phú đa dạng nguồn nguyên liệu thực phẩm và cách thức chế biến món ăn

\* **Về cảnh quan tự nhiên:** Đây là nơi hội tụ những cảnh quan thiên nhiên hùng vĩ với Sông Hương Núi ngự, bãi tắm non Nước, ngũ hành Sơn....

Đặc biệt là nơi hội tụ bốn di sản văn hóa thế giới: quần thể di tích và lăng tẩm cố đô Huế, nhã nhạc cung đình Huế, khu di tích đền tháp Mỹ Sơn và phố cổ Hội An. Và di sản thiên nhiên thế giới vườn quốc gia Phong Nha Kẻ Bàng. Điều này có vai trò rất lớn trong việc gìn giữ và phát huy thế mạnh ẩm thực vùng

**\* Về lịch sử hình thành:**

Từ trước Công Nguyên miền Trung thuộc đất Chăm pa. Năm 1069 vua Lý Thánh Tông đánh Chiêm thành chiếm được ba châu Đại lý, Mai Linh và Bồ Chính.

Năm 1306 vua Trần Anh tông gả công chúa Huyền Trân cho vua Chế Mân và được nhận sính lễ là châu Âu châu lý đến đời vua Lê Thánh Tông được đổi thành Châu Hóa

Đến thế kỷ thứ 16 Nguyễn Hoàng được cử vào trấn thủ đất Thuận Hóa dần dần Vương triều Nguyễn mạnh dần và các cứ đàng trong lấy Phú Xuân Huế làm kinh đô

Trải qua các triều đại với 3 chế độ khác nhau triều đại chúa Nguyễn nhà Tây Sơn và các vua Nguyễn đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến phong cách ẩm thực của Trung Bộ tạo nên phong cách nấu ăn cung đình đồng thời đây là nơi hòa hợp giữa dòng máu Việt và Chăm pa nên ẩm thực có sự pha trộn

**\* Về con người:** Trong cùng giải đất miền Trung cũng có sự khác nhau giữa người dân trong vùng, người Huế thì thâm trầm có cốt cách của lối sống nội tâm làm nên tính e dè kín đáo sâu thẳm. Người Quảng Nam thì mạnh mẽ thô ráp phóng khoáng. .. điều đó làm nên nét riêng trong điểm chung của ẩm thực Trung Bộ từ đó tác động và hình thành nên phong cách nấu ăn đặc biệt.

**\* Ẩm thực miền Trung:** ẩm thực 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. Các tỉnh thành miền Trung như Huế, Đà Nẵng, Bình Định rất nổi tiếng với mắm tôm chua và các loại mắm ruốc.

Đặc biệt, ẩm thực Huế do ảnh hưởng từ phong cách ẩm thực cung đình nên rất cầu kỳ trong chế biến và trình bày. Mặt khác, do địa phương không có nhiều sản vật mà ẩm thực cung đình lại đòi hỏi số lượng lớn các món ăn, nên mỗi loại nguyên liệu đều được chế biến rất đa dạng với nhiều món khác nhau.

**2.3.3.2. Đặc trưng văn hóa ẩm thực Trung Bộ**

**\* Mang phong cách nấu ăn cung đình.**

Ẩm thực Trung Bộ, mà tiêu biểu là cố đô Huế với đặc trưng mang phong cách nấu ăn cung đình, đặc biệt ảnh hưởng rõ nét vào thế kỷ thứ XIX (năm 1802 khi Nguyễn Ánh - Vua Gia Long chọn Huế làm kinh đô đến năm 1945). Người Huế được mệnh danh là “*ăn bằng mắt và tâm hồn*”, nghệ thuật ẩm thực Huế là sự điêu khắc các món ăn, bài trí món ăn tuyệt sắc... Người Huế khéo léo chế tạo

ra tới 1.300 món ăn cung đình. Mỗi bữa cơm, Vua được phục vụ từ 30-50 món ăn, mỗi món ăn do một đầu bếp trong đội ngự viện phụ trách và đảm nhiệm.

### **\* Mang sắc thái vùng miền cao**

Với lãnh thổ trải dài từ Bắc vào Nam và đa dạng về địa hình, đây được coi là một Việt Nam thu nhỏ đủ các yếu tố về địa lý: biển, núi, sông, đồng bằng... Bởi vậy, các yếu tố này cũng ảnh hưởng tới việc chế biến và sáng tạo nên các món ăn đặc sắc mang sắc thái vùng miền của nơi đây.

*Ví dụ:*

+ *Món Cơm hén (Huế) gồm các nguyên liệu từ các vùng địa hình khác nhau:*

- *Cơm: Gạo tiến vua từ cánh đồng An Cựu*
- *Hén: Từ các đầm, cồn Hén*
- *Mắm, ruốc: Tôm, cá từ biển Thuận An, đầm phá Tam Giang*
- *Rau: Vùng bãi bồi ven sông Hương*

+ *Món Cao lầu (Hội An, Quảng Nam) với các nguyên liệu:*

- *Sợi mì màu vàng: là do gạo được trộn với tro một loại cây ở Cù lao Chàm, xay gạo bằng nước giếng Bá Lễ*
- *Tôm sông Thu Bồn và thịt heo từ địa phương*
- *Rau sống từ làng rau Trà Quế và rất ít nước dùng.*

### **\* Mang tính hướng thiện cao**

Huế được mệnh danh là trung tâm Phật giáo thứ 2 sau Luy Lâu (Bắc Ninh). Hiện nay, ở Huế có khoảng 108 ngôi chùa và hơn 300 Niệm Phật đường. Người Huế theo Đạo Phật là chủ yếu, nên có rất nhiều món ăn chay xuất hiện trong các bữa ăn của người Huế.

Điểm đặc sắc của các món ăn chay là dù ăn thật no bụng nhưng vẫn có cảm giác thân thể nhẹ nhàng, tâm hồn thanh thản. Nguyên nhân dễ hiểu là do các món ăn chay được chế biến từ các loại rau củ quả với chất xơ và các loại vitamin. Hơn nữa, trong khi ăn chay, tâm con người hướng thiện hơn, tấm lòng nghĩ về những điều tươi vui và làm những việc tốt đẹp cho cuộc đời hơn.

*Ví dụ: Một số món ăn chay: Đậu phụ nhồi miến sốt cay, nem chua bưởi, chả giò chay, nộm đông cô, cải chíp sốt nấm...*

### **\* Thể hiện rất rõ sự thích ứng của con người với môi trường tự nhiên**

Có thể khẳng định về khẩu vị của người miền Trung là họ thích ăn ớt và ăn đồ cay rất nhiều. Ngoài ra, họ cũng có thói quen ăn mặn.

Với địa hình giáp biển, người miền Trung thường đi biển đánh cá. Trước khi đi biển, ngư dân cần ăn thật cay hoặc uống nước mắm mặn để tránh đông máu và cảm lạnh khi gặp phải khí lạnh của biển về đêm.

Nguyên nhân người miền Trung ăn cay cũng là do khí hậu rất khắc nghiệt, xuất hiện nhiều muỗi sốt rét nên ăn cay với mục đích đề kháng cho cơ thể chống bệnh sốt rét.

Ngoài ra, ăn cay sẽ kích thích sự ngon miệng vì nó tăng hoạt động của vị giác. Miền Trung cũng là mảnh đất nghèo, khắc nghiệt, ít thức ăn (đặc biệt là các loại rau củ quả) nên mỗi miếng cơm thường ăn kèm một miếng ớt. Vì vùng này trồng được ít rau lại nhiều ớt, nên có thể sử dụng ớt thay thế như một loại rau, lâu dần trở thành thói quen.

Các món ăn được chế biến từ nhiều nguyên liệu có tính hàn nên phải kết hợp với nguyên liệu mang tính nhiệt (có ớt) để đảm bảo sự quân bình âm dương.

*Ví dụ: Các món ăn với nguyên liệu là thủy, hải sản có tính hàn như: ngao, ốc, hến... nên khi chế biến món ăn thường cho thêm ớt để khử mùi và cân bằng âm dương trong các món ăn.*

**\* Văn hóa ẩm thực Trung Bộ mà tiêu biểu là ẩm thực Huế có sự tiếp thu, tiếp biến của văn hóa ẩm thực Trung Quốc**

Miền Trung chính là trạm trung chuyển của người Bắc tiến vào miền Nam nên sẽ tụ hợp, gặp gỡ tại đây. Hơn nữa, đường biển miền Trung và các cảng sâu thuận lợi cho đánh bắt và giao lưu qua đường biển, xuất hiện thương cảng Hội An vào khoảng thế kỷ XVI, XVII. Hội An trở thành nơi giao lưu, tiếp biến của các nền văn hóa do các thương gia, lái buôn nước ngoài mang đến như: Anh, Pháp, Hà Lan, Nhật Bản, Trung Quốc... Nhưng số lượng người dân còn ở lại Hội An sinh sống chỉ còn lại người Hoa là chủ yếu. Bởi vậy, ẩm thực Trung Bộ mà tiêu biểu là ẩm thực Huế ngoài phong cách nấu ăn cung đình tinh tế, cầu kỳ còn có sự tiếp thu, tiếp biến của văn hóa ẩm thực Trung Quốc.

*Ví dụ: Trong món chè cung đình của Huế có sự xuất hiện của bánh trôi Tàu (nhân đậu xanh, vừng đen, dừa...) do tiếp thu và tiếp biến của ẩm thực Trung Quốc*

#### 2.3.3.3. Một số món ăn, đồ uống tiêu biểu ở miền Trung

\* **Bún bò Huế:** Là một trong những đặc sản của xứ Huế, mặc dù món bún ở đâu cũng có. Nguyên liệu của món bún bò Huế là bún sợi to, thịt bò, chân giò heo, tiết lợn luộc, chả, mọc và các loại rau gia vị. Người ta cũng thường cho thêm một ít ớt bột và gia vị vào tô bún ăn kèm với rau sống

\* **Mì Quảng:** Là một món ăn đặc trưng của Quảng Nam. Mì quảng thường được làm từ sợi mì bằng bột gạo xay mịn và tráng thành từng lớp bánh mỏng sau đó thái theo chiều ngang để có những sợi mì mỏng, sợi mì làm bằng bột mì được trộn thêm một số phụ gia cho Đạt độ giòn dai. Dưới lớp mì là các loại rau sống trên mì là thịt heo nạc, tôm, thịt gà cùng với nước dùng được hầm từ xương heo. Người ta còn bỏ thêm đậu phụ rang khô giã dập hành lá thái nhỏ rau ớt thông thường nước dùng rất ít.

\* **Cao lầu Hội An:**

Một đặc trưng của cao lầu là món ăn này phải leo lên lầu cao của quán. Khi xưa các doanh nhân buôn bán nơi phố cảng vì muốn trông coi hàng hóa của mình nên thường leo lên lầu cao của quán và thưởng thức món ăn

Sợi cao lầu được chế biến rất công phu ngâm gạo thơm vào nước tro từ Cù Lao Chàm lọc kỹ sau đó xay thành bột nước xay gạo từ nước giếng Bá Lễ tiếp tục dùng vải bông nhiều lần cho bột dẻo khô cán thành miếng vừa sắp thành từng sợi đẹp hấp nhiều lần rồi phơi khô để làm sợi mì. Cao lầu không cần nước lèo nước nhân thay vào đó là thịt xiu nước xiu tếp mỡ và để bớt béo người ta dùng kèm với giá trần và rau sống

\* **Bánh bao, bánh vạc:** Là một trong những món ăn sang trọng ngon và lạ của phố cổ Hội An. Bánh bao bánh vạc thường đi đôi với nhau cả hai đều được làm bằng nguyên liệu chính là bột gạo và nhân bánh. Nhân bánh bao chủ yếu gồm tôm và gia vị pha trộn và giã nhiều lần trong cối. Nhân bánh vạc hơi khác và phong phú hơn, ngoài chả tôm còn có giá hộp nấm mèo măng tre thịt heo thái hình hạt lựu lá hành, tất cả hỗn hợp nhân này được cho vào xoong và xào với muối mắm. Bánh bao được làm cách điệu như những bông hoa hồng bánh vạc lớn hơn bánh bao trông giống hình quai vạc. Bánh bao bánh vạc được dùng với nước chấm riêng pha chế từ nước mắm có vị ngọt của thịt tôm chua của chanh và cay nồng của ớt.

\* **Chè cung đình Huế:** Nếu chỉ tính riêng chè cung đình đã có đến 36 loại, mỗi loại một hương vị riêng. Chè sen chè đậu xanh chè xanh dứa chè hạt lựu chè môn sấp vàng... Độc nhất vô nhị trong các món chè cung đình Huế phải kể đến chè bột lọc thịt heo quay, đó là món chè giòn dai pha lẫn vị ngọt thanh của đường phèn béo ngậy của thịt quay rất lạ miệng

### 2.3.4. Văn hóa ẩm thực Nam Bộ

#### 2.3.4.1. Khái quát chung

\* **Lãnh thổ:** Nam Bộ hoặc là miền Nam là một trong 3 miền địa lý của Việt Nam (gồm Nam Bộ, Trung Bộ, và Bắc Bộ). Phần lớn địa hình Nam Bộ là đồng bằng phù sa thuộc hệ thống sông Đồng Nai và sông Cửu Long, Nam Bộ được chia làm hai vùng là Đông Nam Bộ và Đồng bằng sông Cửu Long (hay còn gọi là Tây Nam Bộ, miền Tây).

\* **Địa hình:** Địa hình trên toàn vùng Nam Bộ khá bằng phẳng, phía tây giáp Vịnh Thái Lan, phía đông và Đông Nam giáp biển Đông, phía bắc và Tây Bắc giáp Campuchia và phía đông bắc giáp với Duyên Hải Nam Trung Bộ và Tây Nguyên (miền Trung, Trung Bộ).

Đông Nam Bộ có độ cao từ 0–986m, có cấu tạo địa chất chủ yếu là đất đỏ bazan và đất phù sa cổ. Khu vực đồng bằng sông nước ở đây chiếm diện tích khoảng 6.130.000 ha cùng trên 4.000 kênh rạch với tổng chiều dài lên đến 5.700km.

Tây Nam Bộ có độ cao trung bình gần 2m, chủ yếu là miền đất của phù sa mới. Có một số núi thấp ở khu vực miền tây tỉnh An Giang, miền Tây tỉnh Kiên Giang và Campuchia.

\* **Khí hậu:** Nam Bộ nằm trong vùng đặc trưng của khí hậu nhiệt đới gió mùa và cận xích đạo, nền nhiệt ẩm phong phú, ánh nắng dồi dào, thời gian bức xạ dài, nhiệt độ và tổng tích ôn cao. Biên độ nhiệt ngày đêm giữa các tháng trong năm thấp và ôn hòa. Độ ẩm trung bình hàng năm khoảng từ 80–82% [2]. Khí hậu hình thành trên hai mùa chủ yếu quanh năm là mùa khô và mùa mưa.

\* **Cảnh quan tự nhiên:** Tập trung hai tiểu vùng Đông Nam Bộ với một số cảnh đẹp núi non như: núi Bà Đen, Núi Lớn... Và một số bãi biển đẹp ở vùng vịnh tàu. Tây Nam Bộ với địa hình bằng phẳng đồng bằng sông Cửu Long là vựa lúa lớn nhất cả nước tập trung các vườn cây ăn trái chợ nổi kênh rạch tạo nên các điểm du lịch hấp dẫn cho cả vùng

\* **Về lịch sử hình thành:**

Trước kia đây là lãnh thổ của nước Phù Nam và Chân Lạp nhưng dân cư rất thưa thớt.

Năm 1623, chúa Nguyễn chính thức yêu cầu triều đình Chân Lạp để cho dân Việt mở rộng địa bàn khai phá trên những vùng đất thưa dân và để quản lý, chúa Nguyễn lập ở Prey Nokor (vùng Sài Gòn ngày nay) một trạm thu thuế và mở một dinh điền ở Mô Xoài. Vua Chân Lạp đã chấp thuận đề nghị này. Vào thời điểm đó, cư dân Việt đã có mặt ở hầu khắp miền Đông Nam Bộ và Sài Gòn.

Thời chúa Nguyễn và nhà Tây Sơn, vùng đất này là xứ Gia Định (Gia Định thành), mới được khai khẩn từ thế kỷ 17. Năm 1698, xứ Gia Định được chia thành 3 dinh: Phiên Trấn, Trấn Biên và Long Hồ.

Vua Gia Long (nhà Nguyễn) gọi vùng này là Gia Định Thành, bao gồm 5 trấn: Phiên An (địa hạt Gia Định), Biên Hòa, Vĩnh Thanh (tức là Vĩnh Long và An Giang), Định Tường và Hà Tiên.

Năm 1834, vua Minh Mạng gọi là Nam Kỳ (xem lịch sử Nam Kỳ)

Tháng 12 năm 1845, ba nước An Nam (Việt Nam), Xiêm (Thái Lan) và Cao Miên (Campuchia) đã ký một Hiệp ước, trong đó thừa nhận 6 tỉnh Nam Kỳ thuộc Việt Nam. Năm sau, triều Nguyễn và Xiêm lại ký một Hiệp ước có nhắc lại điều đó. Đây là Hiệp ước mà sau này Cao Miên cũng tham gia. Như vậy muộn nhất là đến năm 1845, các nước láng giềng với Việt Nam, trong đó có cả Campuchia đã ký các văn bản pháp lý chính thức công nhận vùng đất Nam Bộ là của Việt Nam.

\* **Về con người:** Về con người miền nam luôn luôn có lòng yêu nước mạnh mẽ cùng sự năng động trong mọi việc sáng tạo trong mọi hoàn cảnh dù ở hoàn cảnh khó khăn dù là vùng đất khai phá sau nhưng lại càng náo nhiệt hơn. Đặc biệt nhất đó chính là tính cách hiếu khách luôn cởi mở và phóng khoáng trong mọi mặt, luôn đối xử rộng rãi dù quen hay lạ thân thiết nhiệt tình và rất

chân thành do đó vô cùng được lòng mọi người hay khách ghé chơi, hơn nữa họ đều là những con người luôn trọng tình nghĩa dù là anh em hay làng xóm.

\* **Ẩm thực miền Nam:** ẩm thực miền Nam chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan, có đặc điểm là thường gia thêm “đường” và hay sử dụng “nước dừa” (nước cốt và nước dảo của dừa). Nền ẩm thực này cũng sản sinh ra vô số loại mắm khô (như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía...).

Ẩm thực miền Nam cũng dùng nhiều đồ hải sản nước mặn và nước lợ hơn miền Bắc (các loại cá, tôm, cua, ốc biển) và đặc biệt những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi nay đã trở thành đặc sản địa phương như: chuột đồng khìa nước dừa, dơi quạ hấp chao, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là, gà nướng đất sét, cá lóc nướng trui....

#### 2.3.4.2. Đặc trưng văn hóa ẩm thực Nam Bộ

\* **Văn hóa ẩm thực Nam Bộ tiếp thu từ văn hóa ẩm thực miền Trung, ảnh hưởng của ẩm thực Trung Quốc, Khmer**

Ẩm thực Nam Bộ ảnh hưởng và tiếp biến từ nhiều món ăn Miền Trung, được người dân Nam Bộ tiếp thu và sáng tạo trở thành món ăn cơ bản của mình.

*Ví dụ: Bánh tét miền Trung với hình dáng là hình trụ dài, nguyên liệu giống bánh chưng miền Bắc: gạo nếp, đỗ xanh, thịt lợn... được gói bằng lá chuối với cách thức chế biến là luộc. Vào miền Nam, bánh tét được sáng tạo sang các kiểu nhân chay bằng đỗ xanh, đỗ đen với vị ngọt thay vì cho thịt lợn...*

Sự ảnh hưởng của các ẩm thực Trung Quốc trong cách sử dụng hương liệu và gia vị: sử dụng nhiều “đường” làm phụ gia, chế biến các món ăn thường sốt chua ngọt như: món sườn xào chua ngọt, cơm tấm sườn nướng... Trong đó, món ăn có tỉ lệ đường ở miền và miền Trung cao hơn so với miền Bắc. Ngoài ra, ẩm thực Nam Bộ còn ảnh hưởng trong việc sử dụng ngũ vị hương, cà ri, húng lìu để tẩm ướp trong các món: thịt lợn quay, cà ri gà, vịt nướng chao...

Sự ảnh hưởng của ẩm thực người Khmer: Các món ăn của người miền Nam, mà tiêu biểu ở vùng miền Tây Nam Bộ: khu vực có người Khmer sinh sống nên thường sử dụng “nước dừa, nước cốt dừa, nước dảo dừa” vào các món ăn và các món canh hỗn hợp. Các món ăn sử dụng “nước cốt dừa, dừa tươi” như: Thịt kho hột vịt, thịt kho dừa, Ốc len xào dừa, cháo cá lóc nước cốt dừa, ếch xào nước cốt dừa, dôi lươn rim nước cốt dừa, rắn hổ xào lăn với nước cốt dừa, cá ba sa kho nước cốt dừa... Một số món canh hỗn hợp của người Khmer như: “Món canh chua” (*xiemlo mochou*), “canh nấu với cá” (*xiemlo proha*) ăn với gói rau chuối, chắm với con mè để ăn với cơm cũng được người Nam Bộ tiếp thu trở thành các món ăn của mình.

*Ví dụ: Canh xiemlo là một dạng canh rau tập tàng phổ biến theo mùa: bắp chuối xắt nhuyễn, rau muống đở cắt vừa ăn... nêm ít mắm bò hóc nấu cùng*

\* **Sự tiếp biến văn hóa ẩm thực Bắc Bộ song không rõ nét**

Năm 1954, khi miền Bắc tiến hành cải cách ruộng đất, một luồng dân miền Bắc di cư theo tiếng gọi của Chúa vào Nam. Rồi những đợt đi B (nhất là giai đoạn 1965 - 1968), bộ đội Bắc vào và sinh sống ở miền Nam. Năm 1975 sau khi thống nhất đất nước, một loạt dân miền Bắc theo sự phân công của Nhà nước vào tiếp quản công việc tại đây. Các lưu dân khi rời xa quê hương để lập nghiệp, bao gồm người Miền Bắc, họ mang theo cả những món ăn, cách thức chế biến món ăn của quê hương mình vào Nam.

Do điều kiện lịch sử như trên, cư dân Nam Bộ gồm nhiều vùng miền, dân tộc khác nhau, qua đó phần nào tạo nên bản sắc ẩm thực cho vùng đất này. Bởi vậy, các món ăn miền Nam có sự tiếp biến từ các món ăn miền Bắc như: món nem rán trở thành món chả giò, bánh chưng trở thành bánh tét...

Tuy vậy, sự tiếp biến ẩm thực Bắc Bộ lại không rõ nét vì các món ăn Miền Bắc khi được mang theo vào trong miền Nam, chịu ảnh hưởng của cách thức chế biến món ăn, nguyên liệu, gia vị của người miền Nam nên có sự thay đổi.

*Ví dụ: Món nem rán (miền Bắc), gọi là ram cuốn (miền Trung) và gọi là chả giò (miền Nam) với phần nhân thay thế thịt lợn có thể sử dụng tôm, cua hoặc có thêm các biến thể như: món gói cuốn (nhân tôm, thịt hấp, không rán mà cuốn xong ăn ngay), bánh tráng phơi sương Trảng Bàng, Tây Ninh (cuốn thịt luộc, rau rừng, giá sống và cũng ăn ngay)...*

Ẩm thực Nam Bộ vì vậy được hình thành với những món ăn mang hương vị rất riêng biệt, độc đáo của từng địa phương. Mỗi món ăn ở từng địa phương đều có nét riêng biệt, nhưng khi vào đến Nam Bộ đều mang phong cách của vùng sông nước phương Nam vốn rất hoang dã, hào phóng. Chỉ có những nguyên liệu rất đơn sơ, bình dị cũng tạo nên một phong thái riêng cho các món ăn ở đây.

#### **\* Mang tính hoang dã và phá cách**

Do đặc điểm địa hình sông nước của Tây Nam Bộ, trên rừng, dưới bể có gì ăn được là người miền Nam đều đưa vào sử dụng trong các món ăn. Trong cuốn sách “*Các món ăn lạ ở miền Nam*”, tác giả Vũ Bằng đã viết “*Cháo cóc, huyết dơi, thịt chuột, cá thúi nướng...*”. Đây đều là các nguyên liệu hoang dã từ cuộc sống sông nước, ao đầm của Miền Tây sông nước trước kia.

Tây Nam Bộ cũng là vùng đất của 3 con sông lớn, đó là sông Đồng Nai, sông Vàm Cỏ Đông, sông Cửu Long và vì giáp biển nên gọi là vùng đất cửa sông giáp biển, theo thống kê của tác giả Lê Bá Thảo thì miền Nam có đến 5700 km kênh rạch. Do đó Nam Bộ mang dáng vẻ vừa tự nhiên vừa hoang dã với những nét riêng biệt, một xứ sở của những cánh đồng lúa bạt ngàn, những miệt vườn đầy hoa trái chính là nguồn nguyên liệu phong phú cho các món ăn hoang dã, phá cách nhưng không kém phần đặc sắc tại đây.

*Ví dụ: Món chuột đồng chiên nước mắm, gà vịt nướng đất sét, đuông dừa chiên, cháo cóc...*



### **\* Mang đậm tính phân biệt khá rõ nét qua sự phân loại các nhóm món ăn**

Người miền Nam thường phân ra làm 3 loại: nhóm món ăn nhậu, nhóm món ăn cơm (cá kho tộ, canh chua cá lóc), nhóm món cúng thần thánh, ông bà ngày Tết (bởi phải cúng các món ăn truyền thống đưa từ Bắc, Trung vào Nam thông thường gồm những món như thịt luộc, thịt hầm chân giò, một món xào, món thịt kho hột vịt, canh khổ qua nhồi thịt... Nay có thêm nem chua, nộm gỏi, rượu ta, trà cau mà không được uống rượu Tây).

#### **2.3.4.3. Một số món ăn tiêu biểu ở miền Nam**

\* **Món giang nam giã hạc** : Nghĩa là con chim hạc đậu trên cánh đồng Giang Nam. Bao gồm một con gà mái tơ được quay vàng, dưới bụng gà là hàng tá những thức ăn đi kèm (bát bửu hay bát trân – tám món ngon, quý): trứng, tôm cua càng, cua biển óc heo, ruột gan heo, chim sẻ lạp xương, thịt khô, nấm măng tre

\* **Món gà vịt nướng đất sét**: Gà vịt để nguyên con đắp đất sét phủ kín giấy bạc qua một lớp lá chuối tươi, đào hộc dưới lòng đất chôn xung quanh rồi nướng đến khi lớp đất khô cứng, có mùi thơm của thịt nướng thì không đốt lửa nữa để nguyên than hồng ủ trong 30 phút, sau đó bỏ ra bóc từng lớp đất sét đến khi lớp lá sẽ kéo theo toàn bộ lông và da để lại lớp thịt trắng thơm.

\* **Lẩu mắm**: Lẩu mắm là món ăn vô cùng kích thích vị giác. Mang hương vị đặc trưng của vùng quê sông nước miền Tây, cách nấu lẩu mắm gói trọn những tinh hoa ẩm thực làm ngây ngất bất kỳ ai đã thưởng thức qua món ăn này. Với nhiều nguyên liệu như thịt, tôm, cá và đa dạng các loại rau ăn kèm, đây là món ăn cực kỳ thú vị mà bạn không nên bỏ lỡ. Miền Tây nổi tiếng với nhiều loại mắm như mắm cá chột, cá linh, cá sặc,... Với hương vị đặc trưng, đây được xem là một nét tiêu biểu trong nền ẩm thực của vùng sông nước Tây Nam Bộ.

\* **Bánh xèo**: Từ lâu, bánh xèo miền Tây đã trở thành một món ăn không thể thiếu trong những dịp lễ, tết đặc biệt là Tết đoàn ngộ của bà con miền sông nước. Nguyên liệu để tạo nên chiếc bánh xèo miền Tây đều gắn liền với sự mộc mạc, dân dã nơi đây. Vỏ bánh xèo được làm từ bột gạo, pha thêm chút màu vàng ươm của củ nghệ, sự béo ngậy của nước cốt dừa. Ngày nay, qua bàn tay khéo léo của các nghệ nhân, bánh xèo đã được cách điệu bằng những màu sắc khác nhau như màu xanh của hoa đậu biếc, màu đỏ của củ dền, màu cam của quả gấc,... Nhân bánh xèo miền Tây được làm từ tôm, thịt ba chỉ hoặc thịt vịt xiêm băm nhuyễn, đậu xanh, giá đậu hoặc củ hũ dừa. Khác với bánh xèo miền Trung, bánh xèo miền Tây có kích thước lớn hơn, vỏ mỏng, giòn tan. Dĩa bánh xèo được dọn ra cùng với rất nhiều loại rau có sẵn được hái ngoài vườn như lá cách, lá đều, lá cóc, rau dừa, húng đất, rau thơm, cát lòi, cải xanh..... Cách ăn bánh xèo cũng rất đặc trưng, vỏ bánh, thêm chút nhân bánh được gói gọn trong lá cải xanh, lá cách hoặc lá đều kèm thêm các loại rau khác, chấm vào chén nước mắm chua ngọt dọn kèm. Tất cả hòa quyện tạo nên một hương vị rất riêng, rất đặc trưng ăn một lần để nhớ mãi.

\* **Món canh chua cá lóc:** Canh chua cá lóc là món ăn gắn liền với người dân miền Tây Nam Bộ, tuy nhiên giờ đây nó đã trở nên quen thuộc và thường xuyên xuất hiện trong bữa cơm gia đình của nhiều người trên mọi miền Tổ quốc. Đặc biệt, đây cũng là một trong những món ăn dân dã mang đậm hương vị quê nhà mà những người con xa xứ luôn nhớ về. Đây cũng là món canh chua tốt cho sức khỏe vì cá lóc chứa nhiều giá trị dinh dưỡng, khi ăn sẽ thanh mát giải nhiệt, tiêu viêm, chữa đau nhức xương khớp...

Là món ăn kết hợp những nguyên liệu đơn giản, quen thuộc như cá lóc (cá quả), dứa (thơm), cà chua, rau thơm... nhưng canh chua cá lóc lại khiến người dùng cảm thấy rất ngon bởi hương vị chua ngọt dịu và thanh mát của nó.

\* **Món cá kho tộ:** Cá kho tộ là món ăn dân dã quen thuộc đối với người dân Nam Bộ. Bằng vị ngọt của cá quyện cùng vị mặn của nước mắm, cay nhẹ của ớt, thơm nồng của tiêu, cá kho tộ sẵn sàng “hạ gục” bất cứ ai thưởng thức qua. Cũng chính vì vậy, đã có rất nhiều người tìm hiểu cách làm cá kho tộ chuẩn Nam Bộ để có thể thưởng thức tại nhà

\* **Món hủ tiếu:** Hủ tiếu Nam Vang có nguồn gốc từ Phnom Penh (Campuchia), được du nhập vào Việt Nam khoảng hơn trăm năm trước. Theo thời gian, món ăn phổ biến Nam Bộ với nhiều biến tấu hấp dẫn, có thêm lòng lợn, trứng cút, và thịt băm. Tùy theo khẩu vị mà thêm topping yêu thích.

## **CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 2**

1. Trình bày truyền thống văn hóa ẩm thực Việt Nam. Lấy ví dụ minh họa về tính cộng đồng trong lối ăn uống của người Việt.
2. Tìm hiểu và thảo luận về các món ăn đặc trưng của miền Bắc.
3. Phân biệt khẩu vị ăn uống của ba miền: Bắc, Trung, Nam.

## CHƯƠNG 3: TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA MỘT SỐ QUỐC GIA TRÊN THẾ GIỚI

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 3

Nội dung chương 3 nghiên cứu những khái niệm cơ bản về tập quán ăn uống và khẩu vị ăn uống, giúp học sinh, sinh viên nhận biết và phân biệt được một số đặc điểm về tập quán và khẩu vị ăn uống theo một số tôn giáo phổ biến trên thế giới và các đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của một số quốc gia có nền ẩm thực nổi tiếng trên thế giới.

### ❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 3

*Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:*

#### ➤ Về kiến thức:

- Trình bày được khái niệm về tập quán và khẩu vị ăn uống
- Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới

#### ➤ Về kỹ năng:

- Nhận biết được tập quán và khẩu vị ăn uống theo một số tôn giáo.
- Nhận dạng được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới

#### ➤ Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của văn hóa ẩm thực với đời sống cũng như với chuyên ngành được đào tạo.
- Tuân thủ những phép tắc cơ bản trong ăn uống

### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 3

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 3) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận chương 3 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

### ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 3

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Không
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

### ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 3

#### - Nội dung:

- ✓ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.

- ✓ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
  - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
  - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
  - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
  - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp:**
- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** không có
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 01 điểm kiểm tra (hình thức : Viết)

## NỘI DUNG CHƯƠNG 3

### 3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống

#### 3.1.1. Khái niệm tập quán ăn uống và khẩu vị ăn uống

##### 3.1.1.1. Khái niệm tập quán ăn uống

Tập quán là thói quen, là những cách ứng xử được lặp đi lặp lại, lan truyền rộng rãi trong một cộng đồng người. Nó được xem như khía cạnh của tính dân tộc, mang bản sắc văn hóa dân tộc. Có cái tốt, tích cực, có cái lạc hậu, tiêu cực.

*“Tập quán ăn uống của một dân tộc, một vùng, một quốc gia là thói quen đã được hình thành trong ăn uống được mọi người chấp nhận và làm theo. Tập quán ăn uống phụ thuộc vào phong tục tập quán địa phương và điều kiện kinh tế”.*

Văn hóa ẩm thực đã đi vào khuôn phép, đã thành di sản lưu truyền mang rõ dấu ấn thời địa và được người xưa lưu mãi đến đời nay và ghi chép thành văn xứng đáng là một kho báu của người xưa để lại.

Ông cha ta từng trân trọng nền văn hóa ẩm thực từ thuở xa xưa bằng câu chuyện huyền thoại bánh chưng, bánh dày, về dưa hấu, về trầu cau... Mỗi chuyện đều có sự tích, đều gắn với tên người, tên đất, được ghi lại rất sớm: Trần - Lê có *“Lĩnh nam chích quái”*; bài viết về ăn uống của bác học Lê Quý Đôn trong *“Vân đài loại ngữ”* của Phạm Đình Hồ trong *“Vũ trung tùy bút”*; Phan Kế Bính *“Việt Nam phong tục”*; Đào Duy Anh *“Việt Nam văn hóa sử cương”*... Nguyễn Trãi - Danh nhân văn hóa thế giới đã tự nhủ mình *“ăn lộc nhờ ơn kẻ cấy cày”*, *“com ăn chẳng quản dưa muối, áo mặc nài chi gấm lụa”*.

##### 3.1.1.2. Khái niệm khẩu vị ăn uống

*“Khẩu vị ăn uống là sở thích đối với món ăn, đồ uống về các vị. Khẩu vị gắn liền với món ăn và phản ánh nghệ thuật ăn uống của từng người, từng dân tộc. Song khẩu vị là vấn đề rất phức tạp, nó khác nhau ở từng nước, từng vùng, từng thời kỳ, từng tôn giáo...”*

Khẩu vị phụ thuộc vào vị trí địa lý, khí hậu hay sự sẵn có của nguyên liệu, sự phát triển của công nghệ chế biến, sự bảo quản và dự trữ, lịch sử văn hóa xã hội của một đất nước, một vùng, của một giới tính, lứa tuổi, sức khỏe, của các luật lệ và tôn giáo.

*Ví dụ: Vùng khí hậu lạnh thích ăn món đặc, nóng, nhiều mỡ, cay... (món canh thịt bò, kim chi của Hàn Quốc)*

Cùng một thứ nguyên liệu, với cách chế biến đa dạng tạo ra món ăn, cách ăn phù hợp với từng vùng. Nếu thời xa xưa con gà chỉ được ăn bằng cách nướng chín nguyên con rồi xé nhỏ cầm tay ăn thì ngày nay đã được làm chín bằng nhiều loại: bếp điện, gas, lò vi sóng... Đủ các món luộc, tần thuốc bắc, chưng nước dừa, xào xả, nấu cải, kho, rán ngũ vị hương, gà rút xương chưng, gà xào nấm, gà xé phay, gà nhồi... Điều đó nói lên tính phong phú, đa dạng và tiềm năng phát triển món ăn Việt Nam. Món ăn gắn với đánh giá của người ăn - khẩu

vị - thâm mỹ ăn uống. Như vậy món ăn của một đất nước là bằng chứng tin cậy về kỹ thuật, trình độ sản xuất của xã hội (trình độ chế biến, sử dụng công cụ chế biến, bảo quản thực phẩm, bảo vệ sức khỏe...)

Mỗi dân tộc ngoài những món ăn phổ biến chung cho cả cộng đồng, ở mỗi địa phương, từng vùng, thổ nhưỡng lại có những món ăn riêng đặc thù ở nơi đó.

*Ví dụ: Văn hóa ẩm thực Thái Lan*

*Ẩm thực Thái Lan là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống với những phong cách nấu nướng đặc biệt. Ẩm thực Thái Lan thực tế là ẩm thực của 4 vùng miền khác biệt: miền Trung, miền Bắc, Đông Bắc và miền Nam. Mỗi vùng miền lại có một nét đặc trưng riêng trong cách chế biến truyền thống của họ.*

*Một nét độc đáo trong các món ăn của các dân tộc Thái Lan là khi chế biến những món ăn, người Thái hoàn toàn ít khi dùng tới dầu mỡ và rất chú trọng tới việc điều phối các vị đắng - cay - mặn - chát. Những vị này được phối hợp hài hòa để người ăn thấy vừa miệng, không có cảm giác ngấy, ngán khi ăn những món nướng, luộc, hấp, hun khói...*

*Tuy có sự phân biệt về văn hóa ẩm thực ở 4 vùng miền khác nhau nhưng ẩm thực Thái Lan nói chung vẫn có những món ăn nổi tiếng phổ biến chung cho cả cộng đồng: canh chua Thái (tom yum), dưa nướng, gỏi đu đủ (som tam), cá suối nướng lật úp (pa ping tot), phở xào (pad Thai)...*

Mỗi tầng lớp xã hội lại có những loại món ăn đặc trưng của riêng họ. Khi xưa cao lương mỹ vị là món ăn giàu sang, quý tộc, cơm gà cá gỏi là quyền thế nhiều tiền, sơn hào hải vị là cơm vua chúa, tương cà rau mắm là của dân nghèo, cơm nắm muối vừng là của học trò đi thi, của người buôn bán nhỏ... Nên trong món ăn của mỗi dân tộc tiềm tàng yếu tố phân cấp bậc xã hội. Ai ăn, ăn thức gì, ăn như thế nào là những chỉ số về xã hội học, là định hướng kinh doanh phục vụ, định hướng khai thác tư liệu ăn uống bồi đắp cho văn hóa ẩm thực cộng đồng.

Bất cứ dân tộc nào cũng có hàng loạt món ăn chuyên dùng trong lễ nghi, trong ngày hội và những món ăn thường nhật. Những ngày lễ tết, hội hè món ăn được chế biến khác thường, bài trí theo cách riêng và có màu sắc đặc biệt và là một phần trong chương trình tổ chức tùy theo thể loại lễ hội

*Ví dụ: Tết trung thu của người Hàn*

*Chuseok là một trong ba dịp lễ chính của Hàn Quốc, cùng với Seollal (Ngày đầu năm mới) và Dano (ngày mừng 5, tháng 5 âm lịch) và cũng được biết đến với tên Hangawi (한가위). Han có nghĩa là “lớn” và gawi có nghĩa là “ngày rằm Tháng 8/ Mùa thu” (ngày 15 tháng 8 âm lịch là khi trăng tròn vụ mùa xuất hiện). Hangawi/Chuseok là ngày mà người Hàn Quốc, người nông dân xuyên suốt các thời kỳ lịch sử tạ ơn tổ tiên vì một mùa màng bội thu trong năm và chia sẻ sự sung túc của họ với gia đình và bạn bè.*

Vào buổi sáng ngày Chuseok, các món ăn được chuẩn bị với nguyên liệu tươi từ vụ mùa trong năm được bày biện để làm lễ Charye tạ ơn tổ tiên (lễ cúng gia tiên), bao gồm: rượu; gạo mới thu hoạch được sử dụng để nấu cơm và songpyeon (bánh gạo). Sau lễ cúng, các thành viên gia đình cùng nhau ngồi bên bàn ăn để thưởng thức các món ăn ngon.

Sau Charye, các gia đình đến viếng mộ tổ tiên của họ và tham gia vào nghi thức nhỏ cỏ mọc trên gò chôn cất. Qua hoàng hôn, các gia đình và bạn bè đi dạo và ngắm vẻ đẹp của trăng tròn mùa thu hoạch hoặc chơi các trò chơi dân gian như Ganggangsullae (Điệu nhảy vòng tròn của Hàn Quốc).

Như vậy, món ăn của mỗi dân tộc lại còn là gương mặt của nghi lễ hội hè, tết nhất, là tấm gương phản ánh đặc điểm văn hóa dân tộc, phong tục tập quán, ý thức và tín ngưỡng của mỗi dân tộc, của mỗi vùng dân cư. Văn hóa ẩm thực tiềm ẩn một loạt những món ăn không có mặt thường nhật, mà chỉ xuất hiện trong những thời điểm nhất định.

Ngày nay, do sự giao lưu, tiếp xúc giữa các vùng - quốc gia - châu lục được đẩy mạnh nên món ăn được quốc tế hóa; khách du lịch mang đến - mang về các cách thức nấu ăn, khẩu vị và cách ăn uống từ các miền, quốc gia, châu lục nên có sự phát triển về ẩm thực. Trong cơ cấu ăn uống của mỗi dân tộc cũng mang nhiều dấu tích về các luồng giao lưu văn hóa dân tộc giữa các vùng, miền trong nước hay các quốc gia có quan hệ lân bang như: Việt Nam - Trung Quốc, Việt Nam - Pháp...

Riêng văn hóa ẩm thực Việt Nam còn là sự hòa trộn có tác động qua lại giữa văn hóa nghệ thuật Nam Á và đặc biệt là thời kỳ chịu ảnh hưởng sâu sắc của hệ thống tư tưởng Trung - Ấn. Nhiều món ăn rất khó phân biệt là của bản địa hay nguồn gốc Trung Quốc như: món vịt tiềm (miền Nam) trong khi có vịt Tần (ở miền Bắc). Một số món ăn như: hủ tiếu, bánh phở, bánh bao hoàn toàn mang tên Việt Nam; không như một số món khác: tào phớ, lục tàu xá, Lạp xưởng... là các món ăn của Trung Quốc, mặc dù người Việt Nam nấu và bán. Điểm này nhắc nhở người nghiên cứu, nhà kinh doanh, nghệ nhân nấu ăn phải thống nhất đâu là món chính thống của Việt Nam, đâu là món ngoại lai bởi nó liên quan đến sự tiếp xúc văn hóa, ngôn ngữ ẩm thực vùng - miền - quốc gia và nó thuộc bản sắc văn hóa dân tộc.

Tóm lại, ăn uống là một phạm trù kinh tế - văn hóa - xã hội. Món ăn của mỗi dân tộc là một sự sáng tạo văn hóa độc đáo của dân tộc đó. Nó phản ánh trình độ văn hóa - văn minh của dân tộc, trình độ sản xuất, trình độ khoa học kỹ thuật.

### **3.1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống theo một số tôn giáo**

#### **3.1.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của người theo Đạo Hồi**

Người theo Đạo Hồi có tháng ăn chay Ramadan - là tên gọi tháng thứ 9 của âm lịch Ả Rập. Nhiều người gọi Ramadan một cách đơn giản là “tháng nhịn ăn” hoặc “tháng ăn chay”. Trong suốt một tháng lễ này, tất cả các tín đồ đạo

Hồi đều thực hiện nghiêm túc quy định: không ăn, không uống, không hút thuốc... nghĩa là không được đưa bất kể thứ gì vào miệng (kể cả không sinh hoạt tình dục), nhưng chỉ áp dụng vào ban ngày - cụ thể là từ lúc mặt trời mọc đến khi mặt trời lặn.

Người theo Đạo Hồi kiêng ăn thịt heo theo luật được Allah tái nhắc nhở và xác định qua lời phán dạy của Ngài trong Thiên kinh “*Qu'ran*” như sau:

*“Allah cấm các người không được ăn xác thú vật, máu tươi, thịt heo và những món ăn đã được cúng hiến cho những kẻ khác ngoài Allah. Ngược lại những ai bắt buộc phải ăn trong trường hợp bất khả kháng hoặc không vì lòng ham muốn thì Allah là Đáng Khoan Dung và Tha thứ.”*

#### *3.1.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của người theo Đạo Phật*

Người theo Đạo Phật có quy định ăn chay đó là chỉ ăn đồ ăn thực vật, kiêng ăn thịt, cá; rượu, thuốc lá, trâu cau... Nếu ăn chay được thì đó là dựa vào lập trường từ bi, chứ không phải như người ta nói hiện nay là do nguyên nhân về sức khỏe và kinh tế. Sự thực thì các thức ăn bằng thịt vừa làm thương tổn đến lòng từ bi, lại làm hại sức khỏe. Đối với hành tỏi, chất tanh nên có sự phân biệt. Hành tỏi là các loại rau củ có mùi vị hôi hăng như: tỏi, hành, hẹ, kiệu. Về quy định cấm uống rượu, đó là do tôn giáo coi trọng trí tuệ, uống rượu nhiều sẽ làm rối loạn tính tình.

#### *3.1.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của người theo Đạo Hindu*

Giờ ăn uống của người theo Đạo Hindu như sau:

- Buổi sáng: ăn sáng muộn khoảng từ 8 đến 9h.
- Buổi trưa: 2h chiều.
- Buổi chiều: 6h ăn nhẹ (snack) gồm bánh trái, trái cây, sữa...
- Buổi tối: sau 9h tối.

Thức ăn chủ yếu là cơm và bánh chapaty, dosa, ugly....Tất cả những loại bánh đó làm bằng tất cả các loại bột như: bột gạo, bột mì, bột nếp.... và món ăn có sử dụng nhiều loại gia vị như ngũ vị hương... Người Hindu có 2 dạng ăn chay và ăn mặn: ăn chay là ăn hoa quả; ăn mặn thì ăn thịt dê, thịt gà, trứng, nhưng điểm chung là ăn bánh chapaty. Người theo Đạo Hindu kiêng ăn thịt bò, đó là một loại thức ăn cấm bởi vì con bò cái là linh vật đối với tôn giáo này.

#### *3.1.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của người theo Đạo Ki tô*

Kitô giáo quan niệm rằng ăn chay là rèn luyện cho bản thân cách chống lại những ham muốn xác thịt và tỏ lòng sám hối tội lỗi đối với Thiên Chúa. Quy định, ngày *Thứ tư Lễ Tro* (40 ngày trước *Lễ Phục Sinh* - ngày chúa Giê su từ cõi chết trở về, khoảng tháng 3,4), ngày *Thứ sáu Tuần Thánh* (ngày thứ 6 trước *Lễ Phục Sinh*).

Ki tô giáo phân biệt giữa “*giữ chay*” và “*kiêng thịt*” (nhưng hai việc này lại thường đi đôi với nhau). “*Giữ chay*” (*jejunium*) có nghĩa là giới hạn lượng



lượng thực được tiếp nạp vào cơ thể. Cụ thể, “*giữ chay*” là không được ăn và uống những thứ gì ngoài bữa ăn chính trong ngày (như bánh, kẹo, nước ngọt, cà phê, trái cây...), chúng chỉ được dùng như một cách tráng miệng sau bữa ăn chính đó (bữa ăn chính là bữa trưa hoặc bữa tối) nhưng không khuyến khích sử dụng. “*Kiên tịnh*” (*abstinentia*) có nghĩa là từ bỏ một thức ăn khoái khẩu thường ngày, cụ thể, cấm ăn thịt hay bộ phận của các động vật máu nóng (như thịt heo, thịt bò, thịt gà, thịt các loài thú...) nhưng lại cho phép ăn cá, các sinh vật biển hay động vật máu lạnh (tôm, cua, ếch...). Trứng, sữa và các chế phẩm từ trứng, sữa (như bơ, pho mát, sữa chua...) không thuộc danh mục những thứ buộc phải kiêng. Tuy nhiên, xét cho cùng lại vướng vào quy định của “*giữ chay*”.

Chúng ta cần phân biệt 4 cách ăn chay:

- *Chay tự nhiên*: là kiêng hẳn mọi của ăn, của uống.
- *Chay luân lý*: Là hãm bớt của ăn uống, vui thú...
- *Chay Thánh Thể*: Là giữ lòng trống không để rước lễ
- *Chay Giáo Hội*: Là ăn chay một bữa hoặc hai bữa; còn lại được phép ăn một chút.

### **3.2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia trên thế giới**

#### **3.2.1. Văn hóa ẩm thực một số quốc gia Châu Á**

##### **3.2.1.1. Trung Quốc**

###### **\* *Khái quát chung***

Trung Quốc là một đất nước với lịch sử tồn tại lâu đời và là một trong những chiếc nôi văn hóa của cả nhân loại. Ẩm thực Trung Quốc được coi là ẩm thực mang đậm nét Phương Đông. Đến với thế giới ẩm thực Trung Quốc là đến với những món ăn truyền thống từ mọi miền trên đất nước Trung Quốc. Mỗi một vùng miền lại một phong cách ẩm thực khác nhau, tạo nên nét đặc sắc riêng của từng miền, và lớn hơn nữa là tạo nên một văn hóa ẩm thực Trung Quốc đa dạng, phong phú, đậm đà bản sắc dân tộc...

Nền ẩm thực Trung Quốc có thể chiếm ngự vị trí hàng đầu thế giới vì sự tuyệt diệu và sự cầu kì của nó. Chỉ có ở Trung Quốc người ta mới biết đến các trường phái nấu ăn. Ẩm thực Trung Quốc bao gồm 8 trường phái lớn đó là: Sơn Đông, Quảng Đông, Tứ Xuyên, Hồ Nam, Phúc Kiến, Chiết Giang, Giang Tô và An Huy. Tám trường phái này mang tính đại diện được xã hội công nhận.

Nhìn chung, văn hóa ẩm thực Trung Quốc có lịch sử phát triển từ lâu đời và liên tục. Đặc biệt, trong bối cảnh hiện nay, văn hóa ẩm thực Trung Quốc càng thêm khởi sắc, càng được phổ biến rộng rãi và càng có ảnh hưởng với nhiều nước trên thế giới.

###### **\* *Văn hóa ẩm thực Trung Quốc***

Người Trung Quốc có thói quen dùng đũa khi ăn. Thói quen này được phát tán rộng khắp Đông Á và phổ biến đồng thời tại các nước Đông Á và Đông Nam Á.

Những đồ dùng trong nhà bếp của người Trung Quốc chính là các dụng cụ “*thái và chặt*”, mà người Trung Quốc gọi là dao khâu: đó là cắt thức ăn sống thành miếng nhỏ chỉ bằng “*con dao và cái thớt*”. Có ít nhất 200 cách thái chặt mà mỗi loại có một tên riêng tùy theo hình dáng của thịt, cá và rau, và khi đã làm xong món ăn dọn lên bàn, thì người Trung Quốc không dùng đến dao nữa, mà tất cả đều gấp bằng “*đôi đũa*”.

Về kỹ thuật nấu ăn của người Trung Quốc: sau khi “*thái và chặt*”, người Trung Quốc phối thức ăn, có nghĩa là “*pha chế*”. Trước khi được đưa qua lửa, thức ăn được phối trộn theo yêu cầu của việc ăn uống, thích hợp với tính chất của từng loại thực phẩm được dùng. Tiếp theo là ngọn lửa còn gọi là “*hỏa hầu*”: đây là quan niệm chủ yếu của cách nấu ăn Trung Quốc. Làm chủ ngọn lửa hay làm chủ độ nóng, màu lửa, và thời gian lâu hay chóng. Nói chính xác hỏa hầu là thời điểm quyết định mà người nấu phải chờ và nhất là đừng để quá. Câu tục ngữ của Trung Quốc: “*Bất đao hỏa hầu bất yến khai*” (tạm dịch là khi chưa tới hỏa hầu thì không được mở vung).

Cuối cùng là nêm gia vị. Gia vị của Trung Quốc có nhiều loại như: dầu vừng, dầu lạc, dầu hào, đường các loại, các sản phẩm của đậu tương lên men: hắc xì dầu, tào vị yếu, lạp chí chương, muối, ớt, các thứ dấm, rượu, nước hầm thịt... Theo các nguyên tắc trên, việc nêm gia vị được thực hiện trong lúc đun nấu là chính. Đó là quá trình chuyển biến thực sự ngay trong nồi cháo, gọi là “*đỉnh trung chi biến*”. Trên cơ sở năm mùi vị cơ bản là: “*mặn, ngọt, chua, cay và đắng*” có thể tạo ra vô vàn mùi vị khác nhau.

### **\* Cơ cấu bữa ăn**

Tuy ngày nay cơm là lương thực chính của người Trung Quốc nhưng trong một phần lịch sử, một phần rất lớn khu vực Hoa Bắc lấy lúa mì, lúa mạch và kê làm lương thực chính, dẫn đến sự phổ biến của các món làm từ bột mì như: mì sợi, bánh bao (màn thầu, mantoo), sủi cảo, làm nên đặc trưng của ẩm thực Giang Bắc. Ở miền Giang Nam, cơm thay cho mì là món chính trong bữa ăn hằng ngày.

Người Trung Quốc thường ăn 3 bữa trong ngày, trong đó: bữa sáng thường ăn cháo trắng với củ cải hoặc món Dimsum (Điểm sâm - Điểm tâm); bữa chính là bữa trưa và bữa tối thì ăn cơm với các món ăn như: vịt quay, đậu hũ thối, lạp xường, thịt kho Tàu...

### **\* Những món ăn, đồ uống nổi tiếng**

#### ***Màn thầu***

Là một loại bánh làm bằng bột mì có nhân và hấp trong ẩm thực Trung Quốc. Nhân bánh bao được làm bằng thịt hoặc rau. Bánh bao thường được dùng bất cứ bữa ăn nào trong ngày trong văn hóa Trung Quốc, và thường được người

Trung Quốc dùng làm món ăn sáng. Theo truyền thuyết, bánh bao do quân sư Gia Cát Lượng tạo ra.

### ***Vịt quay Bắc Kinh***

Là một món ăn đặc sản nổi tiếng từ Đông Bắc Trung Quốc, đặc biệt là ở Bắc Kinh. Đặc trưng của món vịt quay là da vịt mỏng, giòn, màu vàng sậm. Nhiều nhà hàng phục vụ món da và món thịt riêng. Vịt Bắc Kinh to, béo sau khi được quay trong lò lửa lớn được nhà hàng lạng lấy thịt và da phục vụ cho khách, riêng phần xương còn lại được hầm để nấu món súp.

Lai lịch món này có lẽ từ thời nhà Nguyên (1206-1368). Đến đầu thế kỷ 15, món này đã nổi tiếng được các vua chúa nhà Minh ưa thích. Vịt quay Bắc Kinh, cùng với môn Kinh Kịch được người Bắc Kinh tự hào làm thương hiệu riêng khi đề cập đến văn hóa thủ đô Bắc Kinh cho người nước ngoài.

### ***Lẩu Tứ Xuyên***

Là món ăn truyền thống, đặc trưng ở những vùng khí hậu hàn đới của Trung Quốc, từ lâu đã được biết đến như một đặc sản. Một nồi lẩu bao gồm một bếp (ga, than hay điện) đang đun lửa và nồi nước dùng đang sôi.

Các món ăn sống được để xung quanh và người ăn gắp đồ ăn sống bỏ vào nồi nước dùng, đợi chín tới và ăn nóng. Thông thường đồ ăn dùng làm món lẩu là: thịt, cá, lươn, rau, nấm, hải sản... hấp dẫn hơn cả là bởi vị tê, cay đọng lại đầu lưỡi.

### ***Sủi cảo***

Theo cách chế biến nguồn gốc của sủi cảo ở Trung Quốc, nhân sủi cảo có hai loại là nhân thịt và nhân rau, nhưng phổ thông nhất là loại nhân được băm lẫn cả thịt lẫn rau. Vỏ sủi cảo được cán mỏng từ bột mỳ và thường được gói khéo léo trông như những chiếc gói hình bán nguyệt xinh xinh. Gói xong, bắt đầu nấu; đợi khi nước trong nồi sôi, bỏ sủi cảo vào nồi và khi chín chấm cùng xì dầu.

#### ***3.2.1.2. Hàn Quốc***

##### ***\* Khái quát chung***

Điều kiện cơ bản nhất quyết định đến đời sống của con người chính là môi trường tự nhiên hay phong thổ, những yếu tố mà người ta thường xuyên phải đối mặt. Bán đảo Hàn nằm ở phía Đông Bắc châu Á, phía Bắc bán đảo giáp với lục địa Trung Quốc bằng đường bộ, phía đông và nam giáp với biển đảo Nhật Bản và phía Tây là biển Hoàng Hải đối diện với lục địa Trung Quốc. Với vị trí địa lý như thế, Hàn Quốc chịu ảnh hưởng trước tiên của văn hóa đại lục Trung Quốc, đồng thời, đất nước này còn đóng vai trò cầu nối truyền bá văn hóa đại lục tới Nhật Bản.

Ngoài ra, thông qua ba mặt giáp biển, nơi này cũng du nhập thêm văn hóa biển nên có thêm khả năng về giao dịch thương mại và cũng là nơi có một nguồn tài nguyên dồi dào về thủy hải sản, nông nghiệp với các kỹ thuật trồng trọt lúa

phát triển từ rất lâu đời. Là đất nước thuộc vùng ôn đới, có khí hậu mát mẻ quanh năm nên ở Hàn Quốc, người ta nuôi trồng và sản xuất được rất nhiều loại thực phẩm theo mùa như các loại hạt, các loại đậu, rau củ quả và hải sản. Bởi vậy, người Hàn nổi tiếng với rất nhiều món ăn từ các thực phẩm kể trên, với cách chế biến và bảo quản đặc biệt như các loại nước chấm, kimchi, hải sản muối....

### *\* Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc*

Sau mỗi dịp lễ, người Hàn lại thưởng thức các món ăn ngon theo mùa. Với 4 mùa rõ rệt và các sản vật theo mùa, cộng với các lễ hội mang tính tín ngưỡng của người nông dân, nên mỗi mùa lại có những món ăn đa dạng, nhiều màu sắc.

Người Hàn yêu thích các món canh nóng và lại ưa dùng các loại gia vị đậm đà. Mặt khác, chế độ ăn với món cơm chính có vị thuần khiết và đạm bạc cũng chính là nguyên nhân yêu cầu món phụ phải có vị đậm thì mới có sự phối hợp hài hòa giữa các vị khi thưởng thức các món ăn. Ngoài ra, các thứ như ớt, tỏi, gừng, hành, mù tạt đều được sử dụng cho từng món ăn. Những loại gia vị này góp phần kích thích sự thèm ăn; đồng thời, chúng lại có vai trò quan trọng trong việc đóng gói và bảo quản thức ăn.

Người Hàn rất coi trọng các yếu tố cơ bản làm nên hương vị mặn là muối và các loại tương. Có câu nói rằng *“Chỉ cần nắm thử nước tương thôi là bạn có thể biết được khẩu vị của gia đình đó”*. Do vậy, những loại nước xì dầu, nước tương, tương ớt được xem là đại diện cho toàn bộ phong cách ẩm thực trong một ngôi nhà. Chính vì thế, những bí quyết làm tương truyền thống cũng được lưu truyền đến ngày hôm nay. Đây là những thực phẩm được đóng gói, bảo quản thể hiện được tinh thần tiết kiệm của các bà nội trợ.

Người Hàn sử dụng đũa inox, thìa inox và bát ăn cơm bằng sứ trong quá trình ăn. Riêng việc sắp bát đũa ra trên bàn cũng tuân thủ theo những nguyên tắc nhất định: Món nóng và canh đặt bên phải, món nguội và khô đặt bên trái. Cơm bên trái, súp bên phải, các món còn lại rải ở giữa. Thìa đặt bên tay phải người ăn, đũa đặt bên trái thìa và thấp hơn (gần về mép bàn).

Một trong hàng chục nguyên tắc tối thiểu khi ngồi ăn là ăn cơm không được bung bát cơm lên miệng. Đây là tục lệ dị biệt so với các nước đồng văn còn lại (Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc, HongKong, Đài Loan) vì người Triều Tiên cho rằng bung lên như thế là thô tục, bất lịch sự, giống như là phàm ăn tục uống. Do vậy, khi ăn họ dung thìa để xúc cơm lên miệng. Cũng vì việc không được nhấc bát lên khỏi mặt bàn mà thức ăn người ta phải chia ra thành nhiều bát và mỗi người có một bát canh riêng để trên một mâm không phải với tay.

Rượu nổi tiếng của Hàn Quốc chắc chắn phải là soju nhưng nhớ lưu ý trong việc uống rượu không thể tùy tiện. Không bao giờ được tự rót rượu hoặc rót vào chén mình trước. Luôn rót cho những người khác trước rồi chén mình cuối cùng hoặc đợi người ta rót cho. Khi cầm chai rót bằng tay này thì phải lấy tay kia đỡ dưới khuỷu tay hoặc nách. Nhận chén hoặc đưa chén cho ai đều dùng hai tay: Một tay cầm chén, tay kia đỡ dưới, hơi cúi mình hoặc hạ thấp đầu xuống. Nâng

chén lên uống thì phải quay mặt về phía người lớn tuổi nhất, lấy tay kia che miệng. Khi uống thì để ý rót cho chén mọi người luôn đầy, uống chưa hết thì không rót tiếp.

### **\* Cơ cấu bữa ăn**

Người Hàn coi trọng bữa sáng và bữa tối: Câu nói “*Ngày ba bữa*”, nghĩa là về nguyên tắc, một ngày sẽ chia làm ba bữa ăn, ngoại trừ tiệc sinh nhật và các bữa tiệc khác. Việc làm bữa tiệc mừng vào buổi sáng bắt nguồn từ phong tục của thói quen ăn uống truyền thống là phải ăn cơm sáng cho chắc bụng. Điều này có liên quan đến cơ cấu kinh tế của xã hội Hàn Quốc truyền thống.

Trong xã hội trọng nông, thời gian buổi sáng là thời gian thanh thoi, đồng thời, sau bữa ăn, khi cân nhắc về việc phân công lao động, vai trò trung tâm của bữa sáng càng được đánh giá cao. Ngoài ra, bữa tối cũng được bày biện và chuẩn bị kỹ hơn so với bữa trưa. Khi làm việc nặng nhọc, thì ngoài ba bữa chính, còn có thêm thời gian nghỉ ngơi nên người ta chia một ngày có năm bữa. Tuy nhiên, so với thói quen sinh hoạt ăn uống thông thường thì cơ bản vẫn là ba bữa chính, trong đó, bữa sáng và bữa tối được chú trọng hơn bữa trưa. Thói quen ăn uống này đang bị ảnh hưởng bởi sự phát triển của lối sống thành thị và xã hội công nghiệp nên đã thay đổi dần theo xu thế coi nhẹ bữa sáng.

### **\* Một số món ăn, đồ uống nổi tiếng**

Món ăn truyền thống của người Hàn được chia làm hai loại chính:

+ Thứ nhất là các món “*eumyangohaeng*” (음양오행) nghĩa là “*ngũ hành*”. Đây là các món ăn kết hợp hài hòa giữa năm loại nguyên liệu với năm màu sắc hoặc năm loại gia vị khác nhau.

+ Thứ hai là “*yaksikdongwon*” (약식동원) nghĩa là “*Thực phẩm cũng như thuốc quý*” (các món ăn tốt cho sức khỏe).

Người Hàn quan niệm rằng, món ăn đưa vào cơ thể và giúp cơ thể phòng bệnh cũng như có khả năng làm cho cơ thể hồi phục.

Đây là điều được coi trọng trong chế độ ăn. Do đó, đến cả rau cũng phải được kết hợp hài hòa với món ăn. Vì thế, rất nhiều thứ như nhân sâm, gừng... cũng được cho vào món ăn và người ta đã truyền lại phương pháp nấu ăn đa dạng này cho đến ngày nay.

### ***Samgyetang* - Gà tần sâm**

Đây được coi là một món ăn giải nhiệt, thanh mát cơ thể vào mùa hè của người Hàn. Gà non làm sạch, được nhồi sâm cùng gạo nếp, hoàng kỳ, táo tàu... Sau đó, gà sẽ được khâu lại bằng chỉ, cho vào nồi đá hầm trong nhiều giờ.

Khi phục vụ, tô gà tần sâm còn được dọn kèm với rượu sâm để thực khách nhâm nhi giải khát.

### ***Kim chi***

Đây là món ăn đặc trưng và đã trở thành biểu tượng của Hàn Quốc. Món ăn này được làm bằng cách lên men từ các loại rau củ (chủ yếu là cải thảo) và ớt, có vị chua cay. Kim chi còn có thể chế biến thành rất nhiều món khác nhau như: canh kim chi cải thảo hay cơm rang kim chi.

### ***Gimbap***

Là món ăn phổ biến tại Hàn Quốc. Về hình dạng, Gimbap có vẻ giống món Maki - cũng là món cơm cuộn trong lá rong biển của Nhật, nhưng nếu để ý sẽ thấy, Kimbap thường to hơn vì nhân bên trong gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau là cơm, cà rốt, dưa chuột, trứng, xúc xích, củ cải vàng muối...

### ***Bibimbap***

Đây là món cơm trộn rất ngon của người Hàn Quốc. Thành phần chính của món ăn này là cơm, đặt ở trên là rau xào và tương ớt. Các thành phần bổ sung phổ biến là trứng rán hoặc trứng sống và thịt thái mỏng (thường là thịt bò). Các thành phần được trộn kỹ lưỡng trước khi ăn. Món ăn này có thể được dùng lạnh hay nóng.

### ***Bulgogi - Thịt bò nướng***

Thường được làm từ thịt bò và được chế biến bởi nước tương của Hàn Quốc để làm tăng vị ngọt của thịt. Thịt bò thái mỏng, tẩm sốt đậu nành, dầu vừng, tỏi, đường, hành xanh, tiêu đen, sau đó đem nướng vì nên bulgogi. Chính gia vị ướp trong bulgogi đã làm nên món ăn tuyệt hảo này khiến bao người phải chảy nước miếng thèm thừng.

### ***Rượu soju***

Soju là một loại thức uống có cồn, có nguồn gốc từ bán đảo Triều Tiên. Thành phần chính là gạo và hầu như luôn luôn kết hợp với những thành phần khác, như là lúa mì, lúa mạch, khoai lang, hoặc bột sắn bột. Soju có màu trong và có nồng độ cồn từ khoảng 20% đến khoảng 45%, loại nồng độ 20% là loại phổ biến nhất. Vị của nó có thể so sánh với vodka mặc dù thường hơi ngọt do có bổ sung thêm đường trong quá trình sản xuất.

### ***Nước gạo rang***

Nước gạo rang là thức uống bổ dưỡng được chiết xuất từ lúa tròng tự nhiên. Sữa và nước gạo rất tốt khi hai loại nước này kết hợp với nhau và dùng để uống sẽ rất ngon miệng và bổ dưỡng.

Công việc căng thẳng, áp lực cuộc sống khiến nhiều người mắc phải chứng mất ngủ. Tuy nhiên, người Hàn Quốc có mẹo chữa mất ngủ rất đơn giản mà lại hiệu quả: buổi tối, trước khi ngủ khoảng 1 tiếng, có thể pha theo tỷ lệ 50 – 50 sữa tươi với nước gạo rất hiệu quả. Phụ nữ Hàn Quốc vốn tự hào có làn da trắng mịn tự nhiên, một phần cũng là do họ thường xuyên uống nước gạo.

#### ***3.2.1.3. Nhật Bản***

##### ***\* Khái quát chung***

Là đảo quốc do bốn quần đảo độc lập hợp thành, nên xung quanh Nhật Bản toàn là biển. Với lợi thế địa lý này, Nhật Bản được thiên nhiên ưu ái cho một nguồn tài nguyên biển phong phú nên từ xa xưa việc nấu nướng đã đề cao vai trò của hải sản. Cùng với đó, sự giao thương trên biển làm cho nước Nhật du nhập được những tinh hoa ẩm thực từ phương Đông lẫn phương Tây.

Quần đảo Nhật Bản trải dài từ Bắc xuống Nam, nằm trong khu vực khí hậu ôn đới và cận nhiệt đới nên thời tiết thay đổi khác nhau theo từng vùng. Các món ăn theo mùa từ điều kiện thời tiết khắc nghiệt ở Hokkaido đến vùng khí hậu nhiệt đới Okinawa ở phương Nam đã đem lại cho nước Nhật nhiều món ăn phong phú. Không chỉ thay đổi theo vùng mà ngay trong mỗi vùng tùy điều kiện khí hậu khác nhau mà người Nhật cũng thưởng những món ăn khác nhau. Dân tộc Nhật đặc biệt nhạy cảm với sự thay đổi của cảnh quan thiên nhiên và thời tiết. Vẻ đẹp của bốn mùa thể hiện rõ nét trong ẩm thực Nhật Bản. Điều này không chỉ phản ánh ẩm thực Nhật gắn liền với yếu tố thiên nhiên mà còn nói lên con người Nhật biết tận dụng để thưởng thức những thứ gì “*tươi nhất, ngon nhất*” tùy theo sự thay đổi khí hậu.

#### **\* Văn hóa ẩm thực Nhật Bản**

Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống, và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, nên cơm được coi là thành phần chính trong bữa ăn của người Nhật. Ngoài ra cá và hải sản là nguồn cung cấp protein chủ yếu của họ. Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc... “*Tam ngũ*” là quan niệm của người Nhật trong các món ăn, đó là “*Ngũ vị, ngũ sắc, ngũ pháp*”.

- Ngũ vị bao gồm: ngọt, chua, cay, đắng, mặn
- Ngũ sắc có: trắng, vàng, đỏ, xanh, đen
- Ngũ pháp có: để sống, ninh, nướng, chiên và hấp.

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

#### **\* Cơ cấu bữa ăn**

Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa góp, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì

Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh nóng hổi.

### ***\* Những món ăn, đồ uống nổi tiếng***

Ẩm thực truyền thống của người Nhật được thế giới biết đến với các món như: sushi, sashimi, tempura, súp miso, mì Udon, Soba... Các món này được xem như những món đem lại may mắn, hạnh phúc cho người thưởng thức.

#### ***Sushi***

Là món cơm trộn với giấm, kết hợp với các loại thức ăn như cá sống, trứng cá, rau củ, và được cuốn trong lá rong biển. Có nhiều loại sushi khác nhau, mỗi loại đều đem lại hương vị và màu sắc khác nhau. Món này dùng bằng tay, chấm tương rồi cho vào miệng mà không cắn nhỏ vì sẽ làm nát miếng sushi. Sushi ăn kèm với nước tương, mù tạt và gừng ngâm chua.

#### ***Sashimi***

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

#### ***Mì Udon***

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

#### ***Trà đạo***

Trà đạo là một trong những nghệ thuật truyền thống đặc sắc của Văn hóa Nhật Bản, không chỉ vậy mà nó còn là một trong số ít những nghệ thuật độc đáo nhất trên thế giới. Khi nhắc đến Nhật, việc người ta nhắc đến Trà đạo hoặc ngược lại. Nói đến Trà đạo là người ta nghĩ ngay đến đất nước mặt trời mọc không có gì phải ngạc nhiên vì Trà đạo là niềm tự hào của người Nhật.

Trà đạo ở Nhật không đơn thuần chỉ là phép tắc uống trà, mà trên hết còn là một phương tiện hữu hiệu nhằm làm trong sạch tâm hồn bằng cách hòa mình với thiên nhiên, từ đó tu tâm dưỡng tính để đạt giác ngộ. “*Hòa - Kính - Thanh - Tịch*” - đây là bốn nguyên tắc cơ bản của Trà đạo. Khi uống trà, người Nhật phải ăn một vài loại bánh ngọt để làm gia tăng hương vị của trà. Trước khi uống trà, người ta ăn vài miếng bánh (phải ăn hết bánh trong miệng rồi mới uống trà, không nên vừa ăn vừa uống). Sau đó, thỉnh thoảng ăn thêm bánh và uống trà tiếp theo. Với cách này sẽ làm gia tăng hương vị của trà một cách lạ kỳ. Cách



uống trà cầu kỳ, độc đáo và tinh tế này của người Nhật đã đưa trà đạo Nhật Bản trở thành một môn nghệ thuật mà cả thế giới phải nể phục và thưởng thức.

Một trong các loại nguyên liệu đặc biệt từ cây chè Nhật Bản, một sản phẩm trà đang được sử dụng phổ biến và rộng rãi hiện nay là “*Matcha trà xanh*” - bột Matcha hay còn được gọi là bột trà xanh: là tên của một sản phẩm dạng bột được tinh chế từ lá trà xanh. Bột Matcha là một loại bột được sử dụng từ rất lâu đời trong những lễ hội trà truyền thống tại đất nước Nhật Bản từ thế kỷ thứ XII. Đây là một nét văn hóa rất độc đáo tại đất nước hoa anh đào.

Với nhiều acid amin có trong lá trà và với phương thức sản xuất rất độc đáo mà bột Matcha được giữ nguyên dưỡng chất có trong lá trà, do đó, bột trà xanh Matcha ngày càng được thế giới biết đến, yêu thích và sử dụng với nhiều công dụng khác nhau.

Những công dụng từ bột trà xanh phổ biến như: làm bánh, làm kem, làm trà sữa, Matcha latte, nước uống dinh dưỡng... Ngoài ra, với công dụng kháng viêm, chống oxy hóa.. bột trà xanh còn được các chị em phụ nữ sử dụng làm bột đắp mặt giúp làm sáng da, trắng da và khỏe mạnh.

Quá trình sản xuất bột Matcha cũng rất tỉ mỉ và chi tiết. Từ việc chăm sóc lá trà trước khi thu hoạch, đến việc lựa chọn thời điểm thu hoạch lá trà để đạt năng suất và chất lượng cao cho đến khâu chế biến lá trà và nghiền thành bột đều cần rất nhiều kinh nghiệm, chi tiết và kỹ thuật cao. Đặc biệt, bột trà xanh Matcha cũng được phân chia ra nhiều mức độ dinh dưỡng cũng như chất lượng tùy thuộc vào mức độ quý hiếm và chất lượng của lá trà khi thu hoạch, quá trình phân loại lá trà khi xử lý và cả cách thức sử dụng công cụ nghiền bột.

### ***3.2.2. Văn hóa ẩm thực một số quốc gia Châu Âu - Châu Mỹ***

#### ***3.2.2.1. Pháp***

##### ***\* Khái quát chung***

Người Pháp rất coi trọng nghề nấu ăn và xem “*nấu ăn như là một nghệ thuật*”. Đối với họ, những tên tuổi của người đầu bếp nổi tiếng được xếp bên cạnh tên tuổi của những nhà văn, nhà thơ mà họ yêu thích.

Về khẩu vị và nguyên liệu sử dụng trong chế biến ở các vùng, miền cũng khác nhau. Mỗi vùng đều có những nét độc đáo rất riêng: miền Đông có bánh crêpe, rượu vang Saumur và rượu táo; miền Bắc có champagne; miền Trung với nhiều loại pho mát, rượu cognac và vang trắng Sancerre; phía Tây Nam với gan ngỗng béo và thương hiệu rượu Bordeaux; riêng thủ đô Paris còn rất nổi tiếng với cà phê và các quán cà phê.

Người Pháp thường thích nói chuyện trong bữa ăn, nên bữa ăn thường rất sôi nổi với những cuộc chuyện trò vui vẻ.

##### ***\* Văn hóa ẩm thực Pháp***

Một đặc điểm nổi bật trong nghệ thuật chế biến món ăn Pháp là việc sử dụng nhiều các loại rượu vang, rượu cognac, rượu có đường trong khi chế biến.

Vai trò của rượu là để làm mềm thực phẩm và làm tăng cường hương đặc trưng của món ăn. Bởi vì, trong quá trình nấu, lượng cồn sẽ bay hơi và để lại cho món ăn mùi vị đặc trưng, dễ chịu.

Trong nghệ thuật chế biến món ăn Pháp là người ta sử dụng nhiều loại sốt khác nhau. Như người Anh thường nói: “*Nếu ở nước Anh có 3 loại sốt và 360 tín ngưỡng thì ở Pháp lại có 3 loại tín ngưỡng và đến 360 thực đơn sốt*”. Trong thực tế, ở Pháp có đến 3000 loại sốt khác nhau. Các nhà nội trợ Pháp có thể sử dụng sốt để thay đổi mùi, vị của món ăn. Họ cũng sử dụng và phối hợp một cách tài tình các loại lá thơm: lá quế, mùi tây, thì là... để làm tăng chất lượng cảm quan.

Người Pháp sử dụng bộ “*dao - đĩa - thìa*” trong khi ăn. Dao được cầm ở tay phải, đĩa được cầm ở tay trái. Thức ăn khô được đưa lên miệng bằng nĩa. Ngược lại thức ăn nước (súp, cháo...) được ăn bằng muỗng. Những món chung thường có một bộ dao nĩa muỗng riêng. Dao được dùng để cắt, thái thịt, lấy gia vị, tuyệt đối không được dùng dao để ăn. Khi ăn thịt, tay trái dùng đĩa, tay phải dùng dao cắt thịt, phải cắt thịt thành từng lát mỏng thay vì cắt đi cắt lại nhiều lần. Dao sau khi cắt thịt được đặt lên cạnh đĩa và lưỡi dao hướng vào phía trong. Lúc này có thể chuyển đĩa từ tay trái sang tay phải cho thuận lợi. Có các loại dao, nĩa phù hợp với từng món ăn riêng. Các loại thịt bản to, thớ dai như thịt bò bít tết, đùi gà nướng... sẽ cắt dễ dàng hơn với loại dao ăn có răng cưa sâu và nĩa 4 răng. Các loại thịt mềm hơn (như thịt bò hầm, tôm bóc vỏ) hoặc củ quả, trái cây (cà chua, dưa chuột, cà rốt) có thể dùng loại dao nhỏ và ngắn hơn.

### **\* Cơ cấu bữa ăn**

Ở Pháp, các gia đình bắt đầu một ngày mới bằng bữa điểm tâm nhẹ, thường gồm bánh mì với bơ và jambon. Đồ uống thường là cà phê đen, cà phê sữa nóng, còn lũ trẻ thì thích nhất là sôcôla nóng. Còn thứ bánh xốp cuộn tròn gọi là croissant chỉ có trong những dịp đặc biệt.

Bữa ăn chính trong ngày thường được ăn vào buổi trưa trong hai tiếng đồng hồ nghỉ trưa. Bữa trưa thường gồm vài món, bắt đầu là một món khai vị hay xúp. Món thịt hầm với khoai tây rán kiểu Pháp hay thịt gà rán ăn với rau thường là món chính của bữa trưa. Món salad, là món rau xanh nhúng giấm sẽ được ăn tiếp sau món chính. Sau đó là một ít phô mai, và cuối cùng là tráng miệng với trái cây tươi hay món bánh ngọt, thế là đã hoàn tất bữa ăn.

Những người không về nhà ăn trưa có thể ăn một bữa trưa nhẹ, chẳng hạn một chiếc bánh mặn nhân kem và jambon hay một miếng sandwich ở nhà hàng. Bữa tối thường đơn giản hơn bữa trưa. Một bữa tối thông thường gồm xúp, thịt hầm, bánh mì và phô mai. Rượu vang thường được uống vào bữa trưa hay bữa tối. Nước khoáng có hay không có ga cũng được dùng trong bữa ăn.

### **\* Những món ăn, đồ uống nổi tiếng**

***Gan béo hay Gan Ngỗng Vỡ Béo*** (foie gras)

Là món ăn đặc sản của Pháp làm từ gan ngỗng hay vịt. Ngỗng được nuôi bằng cách bị buộc nhồi nhét ăn uống hạt bắp khô quá mức để có bộ gan to. Gan ngỗng béo được chế biến thành món pa tê. Ở Pháp, lễ Noel và đầu năm là lúc người dân tiêu thụ Gan béo nhiều nhất.

Gan béo có thể ăn cùng với bánh mì nướng, và có thể đi chung với một dạng mứt ngọt như mứt trái sung, hoặc trái pomme (táo) áp chảo, và thường thì đi chung với các loại rượu trắng ngọt (vin blanc liqueux) như rượu Sauternes.

### ***Bánh mì Pháp***

Còn gọi là bánh mì Baguette là loại bánh mì có nguồn gốc xuất xứ từ bánh mì Wien của Áo. Bánh mì này được người Pháp tiếp nhận và cải tiến từ thế kỷ 19. Loại bánh mì này có chiều dài lớn hơn chiều rộng, ổ bánh mì Pháp thường rộng 5 đến 6 centimét, và dài đến 1 mét, nó thường nặng chỉ 250 gram. Ngoài ra còn có loại bánh mì Pháp ngắn, thường dùng làm bánh kẹp, được cắt đôi và quét pa tê hay pho mát. Những người dân Pháp theo xu hướng ưa chuộng phong cách cổ điển thường dùng bữa sáng với những miếng bánh mì quét mứt và ngâm vào cà phê hay sôcôla nóng.

### ***Món bánh Crêpe***

Xuất xứ từ vùng Bretagne nước Pháp, được làm từ bột mì hay bột lúa mạch trộn với sữa, trứng, bơ sau đó tráng mỏng hình tròn rồi chiên vàng hai mặt. Nhân bánh Crêpe mặn có thể là jambon, thịt gà, phomai... Còn bánh Crêpe ngọt thì thường dùng với nhân sôcôla, kem tươi, hạnh nhân...

### ***Phô mai Pháp***

Pho mát, phó mát, phô mai, phở mác hay phôma (*fromage*): là thực phẩm làm bằng cách kết đông và lên men sữa của bò, trâu, dê, cừu hoặc quý hiếm hơn là từ sữa thú vật khác. Có thể kết đông sữa tạo thành pho mát sau khi axit hóa sữa bằng cách cấy vi khuẩn rồi thêm vào enzyme rennet (hay những enzyme thay thế). Phần rắn được tách ra và được nén lại thành hình dạng nhất định; một số loại pho mát có khuôn mẫu trên vỏ hoặc trong suốt.

Hầu hết các loại pho mát tan chảy ở nhiệt độ nấu. Hàng trăm loại pho mát từ các nước khác nhau đã được sản xuất. Phong cách, kết cấu và hương vị của chúng phụ thuộc vào nguồn gốc của sữa (bao gồm cả chế độ ăn của động vật), sữa đã được tiệt trùng hay không, các thành phần của bơ, các loại vi khuẩn và nấm mốc, cách thức xử lý và lão hóa. Các loại thảo mộc, gia vị, hoặc khói gỗ có thể được sử dụng như là các hương liệu. Màu vàng chuyên sang màu đỏ của nhiều loại pho mát, như Red Leicester, được sản xuất bằng cách thêm annatto. Các thành phần khác có thể được thêm vào một số loại pho mát, như ớt đen, tỏi, hẹ hoặc việt quất.

### ***Rượu vang***

Rượu vang (từ tiếng Pháp vin) là một loại thức uống có cồn được lên men từ nước nho hoặc các loại quả khác. Sự cân bằng hóa học tự nhiên nho cho phép nho lên men không cần thêm các loại đường, axit, enzym, nước hoặc chất

đinh dưỡng khác. Men tiêu thụ đường trong nho và chuyển đổi chúng thành rượu và carbon dioxide. Giống nho khác nhau và chủng nấm men khác nhau tạo thành các dạng khác nhau của rượu vang. Các dạng rượu vang nổi tiếng là kết quả của sự tương tác rất phức tạp giữa phát triển sinh hóa của hoa quả, các phản ứng liên quan đến quá trình lên men, cùng với sự can thiệp của con người trong quá trình tổng thể. Rượu vang là một loại thuốc thần kinh, cũng như tất cả các loại đồ uống có cồn, thường được sử dụng vì các hiệu ứng say của nó trong suốt lịch sử cho đến ngày hôm nay. Các hiệu ứng thần kinh của rượu vang được thể hiện rõ ở khẩu phần uống bình thường. Rượu vang làm từ các loại quả không phải nho thường được đặt tên kèm tên sản phẩm mà từ đó chúng được lên men: rượu vang gạo, rượu vang lựu, rượu vang táo... và được gọi chung là rượu hoa quả. Thuật ngữ “*rượu vang*” cũng có thể bao gồm các loại đồ uống hoặc tinh bột đã lên men có nồng độ cồn cao, chẳng hạn như: rượu lúa mạch, huangjiu, hoặc rượu sa kê.

#### 3.2.2.2. Ý (Italy)

##### \* **Khái quát chung**

Ẩm thực Ý đã phát triển qua nhiều thế kỷ với những biến động chính trị và xã hội, với nguồn gốc lùi lại cho đến thế kỷ thứ IV TCN. Ẩm thực Ý chịu ảnh hưởng lớn từ Etruscan, Hy Lạp cổ đại, La Mã cổ đại, Byzantine, người Do Thái và các món ăn Ả Rập. Thay đổi đáng kể đã diễn ra cùng với sự phát hiện Tân thế giới và việc du nhập một loạt cây lương thực như khoai tây, cà chua, ớt và ngô, hiện nay là các thành phần chính của các món ăn, nhưng đã không được du nhập với số lượng lớn cho đến thế kỷ thứ I.

##### \* **Văn hóa ẩm thực Ý**

Ẩm thực Ý được chú ý với sự đa dạng trong các vùng miền, phong phú của sự khác biệt trong hương vị, và được biết đến là một trong những nền ẩm thực phổ biến nhất trên thế giới. Thành phần và các món ăn khác nhau theo vùng. Nhiều món từng là đặc sản của vùng nhưng đã phát triển mạnh với những thay đổi trong cả nước. Pho mát và rượu vang là một phần quan trọng trong ẩm thực, tên gọi của vùng xuất xứ được luật quy định và với nhiều biến thể (Denominazione di origine controllata) (DOC). Cà phê, đặc biệt là espresso, đã trở thành một phần quan trọng trong ẩm thực Ý. Ẩm thực Ý có rất nhiều nguyên liệu đa dạng thường được sử dụng, từ hoa quả, nước xốt, thịt...

Ở Bắc Ý, cá (như cá tuyết, hoặc baccalà), khoai tây, gạo, ngô, xúc xích, thịt lợn, và các loại pho mát khác nhau là các nguyên liệu phổ biến nhất. Các món pasta sử dụng cà chua phổ biến trên toàn nước Ý. Ở Bắc Ý, dù có rất nhiều các loại mì ống nhồi nhân, Polenta và risotto phổ biến ngang nhau. Nguyên liệu Liguria bao gồm các món cá và hải sản; húng quế (trong pesto), các loại hạt và dầu ô liu rất phổ biến. Ở Emilia-Romagna, các nguyên liệu phổ biến bao gồm: jambon (prosciutto), xúc xích (cotechino), các loại salami khác nhau, nấm cục, pho mát Grana, Parmigiano - Reggiano và cà chua (sốt Bolognese hoặc ragu).

Ẩm thực Trung Ý truyền thống sử dụng các nguyên liệu như cà chua, tất cả các loại thịt, cá và phô mát pecorino. Ở pasta Toscana (đặc biệt là pappardelle) theo truyền thống được phục vụ với nước sốt thịt (bao gồm thịt thú săn).

Cuối cùng ở Nam Ý, cà chua tươi hoặc sốt cà chua, hạt tiêu, ô liu và dầu ô liu, tỏi, atisô, cam, phô mát ricotta, cà tím, bí ngòi, một số loại cá (cá cơm, cá mòi và cá ngừ) và nụ bạch hoa là các ẩm thực địa phương quan trọng.

Người Ý sử dụng dụng cụ ăn như nguyên tắc đặt bàn ăn Âu nói chung với các loại đĩa bằng sứ, các bộ dao đĩa và thìa bằng inox. Đồng thời, các loại ly thủy tinh được dùng làm dụng cụ uống các loại rượu

### **\* Cơ cấu bữa ăn**

Theo truyền thống, các bữa ăn ở Ý thường bao gồm ba hoặc bốn món. Đặc biệt vào cuối tuần, bữa ăn thường được coi là thời gian dành cho gia đình và bạn bè thay vì chỉ để nghỉ ngơi. Vì vậy, bữa ăn thường dài hơn ở các quốc gia khác. Trong các ngày lễ như đêm Giáng Sinh hoặc đêm Giao Thừa, những bữa tiệc có thể kéo dài nhiều giờ.

Ngày nay, thực đơn Ý truyền thống được duy trì chủ yếu cho các sự kiện đặc biệt (ví dụ như đám cưới) trong khi thực đơn hàng ngày chỉ gồm món thứ nhất hoặc món thứ hai (món ăn thêm và cà phê).

Một khía cạnh nổi bật của ẩm thực Ý là primo hay món đầu tiên thường làm no như risotto hoặc pasta. Ẩm thực Ý cũng có những món đơn (món tất-cả-trong-một), cung cấp cacbohydrat và protein cùng một lúc (ví dụ pasta và legume).

### **\* Một số món ăn, đồ uống nổi tiếng**

#### ***Bánh pizza Ý***

Là một món ăn nổi tiếng nhất của Ý và ngày nay đã được nhiều nước trên thế giới biết đến. Theo lịch sử ẩm thực Ý, chiếc bánh pizza đầu tiên ra đời ở Napoli vào năm 1889 và trở thành món ăn tiêu biểu cho phong cách pha trộn độc đáo. Đó là sự kết hợp hoàn hảo giữa lớp bột bánh mịn được nướng giòn tan, lớp phô mai béo ngậy vàng óng phủ lên trên bề mặt cùng nước sốt cà chua bắt mắt. Có rất nhiều loại pizza khác nhau nhưng phổ biến nhất vẫn là pizza với thịt bò băm, jambon, xúc xích tiêu cay, pizza hải sản, pizza rau củ quả...

#### ***Mì Spaghetti***

Spaghetti (phiên âm *sờ-pa-ghét-ti* hay *xì-pa-ghét-ti*) là một loại mì Ý có dạng sợi tròn nhỏ, được làm từ bột mì loại semolina và nước. Có nhiều món mì kiểu Ý dùng spaghetti, từ spaghetti với phô mát và hạt tiêu hoặc tỏi và dầu, tới món spaghetti với cà chua, thịt và các loại nước sốt khác. Mì spaghetti được luộc trong nước có pha thêm một chút muối và một chút dầu ăn. Đây cũng là một món ăn góp phần làm nên tên tuổi của ẩm thực Ý. Mì Ý có hơn 400 loại khác nhau, sợi mì hình ống, có mùi thơm và dai.

Trong ẩm thực Ý, mì spaghetti thường được ăn với sốt cà chua. Các loại sốt này có thể có nhiều loại rau gia vị (đặc biệt là oregano và húng (*Ocimum basilicum*), dầu ô liu, thịt, hoặc rau. Người ta cũng thường rắc thêm một số loại phô mát xay, chẳng hạn như Pecorino Romano, Parmesan, và Asiago. Bên cạnh đó, mì ý còn có rất nhiều cách chế biến khác nhau như mì ý hải sản, mì ý sốt kem...

### ***Cơm risotto***

Là món cơm đặc trưng của Ý được nấu từ loại gạo hạt ngắn cùng rượu trắng, dầu, bơ, phô mát và hạt tiêu. Măng tây là nguyên liệu kết hợp hoàn hảo nhất cho món ăn này. Nó vừa giúp tăng hàm lượng dinh dưỡng vừa tăng tính thẩm mỹ cao.

### ***Lasagna***

Đây cũng là món ăn phổ biến ở Ý. Đây là một loại mì phẳng rất rộng thường được xếp chồng lên nhau xen kẽ với phô mát, nước sốt và các thành phần khác như thịt hoặc rau quả. Đặc trưng của món ăn này là vị béo ngậy của phô mát, chua dịu của nước sốt cà chua, mùi thơm của các loại rau húng quế với tiêu đen và vị ngọt của đường.

### ***Phô mai***

Là một đặc sản của Ý và được xem là “*nàng thơ*” của ẩm thực Ý khi góp mặt vào vô số các món ăn. Với sự cải tiến về công nghệ, ngành công nghiệp chế biến phô mai phát triển mạnh mẽ. Hiện nay, ở Ý có hơn 400 loại phô mai khác nhau trong đó có nhiều cái tên nổi tiếng như Mozzarella, Gorgonzola, Ricotta...

### ***Cà phê***

Cà phê kiểu Ý (caffè), còn gọi là espresso, được làm từ một hỗn hợp hạt cà phê. Hạt espresso được rang đến mức trung bình hoặc trung bình tối ở phía bắc, và tối hơn ở phía nam. Espresso thường được phục vụ trong cốc demitasse. Caffè macchiato được thêm một chút hơi và bọt sữa ở trên; Ristretto mạnh và ít nước hơn; Cappuccino được trộn hoặc phủ bên trên với bọt hơi sữa; Latte macchiato là một cốc sữa ấm với một chút cà phê và caffè corretto là được thêm vào một vài giọt đồ uống có cồn như grappa hoặc brandy.

### **3.2.2.3. Mỹ**

#### **\* *Khái quát chung***

Nước Mỹ là nước cộng hòa lập hiến liên bang gồm có 50 tiểu bang và một quận liên bang. Thủ đô là Washington DC nằm giữa Bắc Mỹ. Mỹ quốc giáp Thái Bình Dương ở phía tây, Đại Tây Dương ở phía đông, Canada ở phía bắc và Mexico ở phía nam. Tiểu bang Alaska nằm trong vùng tây bắc của lục địa Bắc Mỹ, giáp với Canada ở phía đông. Tiểu bang Hawaii nằm giữa Thái Bình Dương. Mỹ cũng có 14 lãnh thổ hay còn được gọi là vùng quốc hải rải rác trong Biển Caribe và Thái Bình Dương. New York là thành phố lớn nhất nước Mỹ.

Mỹ là một quốc gia đa văn hóa, là nơi sinh sống của nhiều nhóm đa dạng chủng tộc, truyền thống, và giá trị. Nói đến văn hóa chung của đa số người Mỹ là có ý nói đến "văn hóa đại chúng Mỹ." Đó là một nền văn hóa Tây phương phần lớn là sự đúc kết từ những truyền thống của các di dân từ Tây Âu, bắt đầu là các dân định cư người Hà Lan và người Anh trước tiên. Văn hóa Đức, Ireland và Scotland cũng có nhiều ảnh hưởng. Một số truyền thống của người bản thổ Mỹ và nhiều đặc điểm văn hóa của người nô lệ Tây Phi châu được hấp thụ vào đại chúng người Mỹ.

Khi những người định cư đầu tiên tới Mỹ, họ đã đem theo những cây trồng và gia súc tương tự với quê hương để sản xuất lương thực và nhu yếu phẩm vào Mỹ. Trải qua những khó khăn ban đầu, cho đến khi thông thương được với Anh Quốc, những người định cư này cuối cùng cũng thích nghi được với vùng đất mới với một thực đơn ăn uống mới tương tự với mẫu quốc. Phong cách nấu ăn ở các bang của Mỹ bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi những người Anh di cư bắt đầu tại thời điểm này.

### *\* Văn hóa ẩm thực Mỹ*

Người Mỹ sử dụng dụng cụ ăn như nguyên tắc đặt bàn ăn Âu nói chung với các loại đĩa bằng sứ, các bộ dao đĩa và thìa bằng inox. Đồng thời, các loại ly thủy tinh được dùng làm dụng cụ uống các loại rượu.

Trong khi những vụ mùa ở phía Bắc thường rất ít; lúa mì: đã từng dùng để làm bánh mì, hầu như không còn có thể phát triển được nữa, mà chỉ nhập khẩu từ nơi khác với chi phí cao. Do đó, đã xuất hiện những thức ăn thay thế như ngô và bánh kẹp Johnny. Một số rau củ được trồng ở thuộc địa miền Bắc bao gồm: cây cải, hành, cải bắp, cà rốt, cây phòng phong cùng với một số họ đậu, hạt mè. Những tháng mùa hè, quả bí, bầu phát triển tốt.

Những người di cư đến miền Nam không có vùng văn hoá trung tâm. Những vùng cao và những vùng đất thấp tạo ra hai phần chính của thuộc địa miền Nam. Những vùng đất thấp, mà bao gồm là những vùng Arcadian French của Louisiana và vùng lân cận, với chế độ ăn uống khác nhau bị ảnh hưởng nặng nề bởi những người Châu Phi và Caribbean với cơm, thủy sản và thịt là một phần chủ yếu

Từ thế kỉ thứ XX-XXI, một trong những đặc trưng của nền ẩm thực Mỹ là phong cách chế biến hoàn toàn mới, kết quả của sự hợp nhất văn hóa từ nhiều dân tộc và vùng miền khác nhau. Những món ăn châu Á cũng đóng vai trò quan trọng trong phong cách nấu nướng của người Mỹ.

### *\* Cơ cấu bữa ăn*

Trong thực tế thì phần lớn người Mỹ xem thường bữa ăn sáng, phần thì họ bận rộn, phần thì họ muốn ăn kiêng. Họ thường uống một ly nước cam ép với bánh nướng quét bơ làm từ hạt dẻ và cà phê. Hầu hết người Mỹ ăn trưa từ giữa trưa đến 2h chiều. Bữa ăn thường gọn nhẹ, chỉ có bánh mì sandwich, hamburger và hotdog. Bữa ăn quan trọng nhất trong ngày của người Mỹ là bữa tối, thường

vào lúc 6h tối. Bữa ăn tối có thể có nhiều món: “*Món khai vị*” ( bao gồm trái cây tươi, nước ép trái cây hoặc ít cá), món soup, salad trộn, “*món chính*” có thịt gà hoặc cá, bên cạnh đó còn có các món canh, cơm hoặc mì sợi. Người ta uống trà hoặc cà phê trước khi kết thúc bữa ăn. Hầu hết người Mỹ đều thích “*món tráng miệng*” với bánh ngọt, bánh pa-tê hoặc kem. Kem táo được dùng với một ít phomat là món rất phổ biến.

### \* *Những món ăn, đồ uống nổi tiếng*

#### *Bánh hamburger* (đọc là *hem-bơ-gơ*)

Là một thức ăn bánh kẹp có miếng thịt xay (thường là thịt bò) ở giữa. Miếng thịt có thể đã được nướng, chiên, hay thiêu và thường được ăn với một số gia vị ở giữa hay miếng bánh mì hình tròn. Chúng thường được thưởng thức với khoai tây chiên. Tên “*hamburger*” có nguồn gốc từ tên của thành phố Hamburg, Đức, một người dân từ Hamburg được gọi là “*Hamburger*”. Tên gọi “*burger*” nay có nghĩa rộng hơn, có thể chỉ đến các loại bánh kẹp có thịt xay, thịt gà, cá, hay cả các món chay ở giữa, nhưng vẫn có lát mì hình tròn.

#### *Hot dog*

Là một loại đồ ăn nhanh của Mỹ, là một dạng bánh mì (hot dog bun) kẹp xúc xích, thường có thêm mù tạt, nước sốt cà chua, hành, mayonnaise, gia vị có thể có hoặc không dưa cải Đức (sauerkraut). Từ “*dog*” đã được sử dụng như từ đồng nghĩa với xúc xích từ năm 1884 và các cáo buộc cho rằng nhà sản xuất xúc xích sử dụng thịt chó đã có ít nhất từ năm 1845. Vào đầu thế kỷ 20, ở Đức, việc tiêu thụ thịt chó là bình thường. Những nghi ngờ xúc xích có chứa thịt chó “*đôi khi chính xác*”.

#### *Coca-Cola* (còn được gọi tắt là **Coke**)

Là nhãn hiệu nước ngọt được đăng ký năm 1893 tại Mỹ. Cái tên Coca-Cola xuất phát từ tên lá coca và quả cola, hai thành phần của nước ngọt Coca-Cola.

### **CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 3**

1. Trình bày và phân biệt khái niệm khẩu vị ăn uống và tập quán ăn uống.
2. Tìm hiểu và thảo luận về dụng cụ ăn uống của Âu và Á.
3. Bài tập nhóm: Tìm hiểu các món ăn và đồ uống nổi tiếng của các quốc gia: Pháp, Ý, Trung Quốc, Nhật Bản.



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

13. *Nguyễn Văn Ánh, Đỗ Đình Hằng, Lê Đình Thuỷ*, Hàn Quốc lịch sử & văn hoá, Nxb Văn hoá thông tin, 1996.
14. *Vũ Bằng*, Miếng ngon Hà Nội và món lạ Miền Nam, Nxb Hội nhà văn, 2005
15. *Nguyễn Nguyệt Cầm*, Giáo trình Văn hóa ẩm thực Việt Nam, Nxb Hà Nội, 2008.
16. *Trịnh Xuân Dũng - Hoàng Minh Khang*, Tập quán khẩu vị ăn của một số nước và thực đơn nhà hàng, Trường TC Du lịch Hà Nội.
17. *Nguyễn Quang Khải* (sưu tầm giới thiệu), Tập tục và kiêng kỵ, Nxb văn hoá dân tộc, 2001.
18. *Hãn Nguyên Nguyễn Nhã*, Độc đáo ẩm thực Huế, NXB Thông Tấn
19. *Nguyễn Thị Diệu Thảo*, Giáo trình Văn hóa ẩm thực Việt Nam, Nxb Đại Học Sư phạm Hà Nội.
20. *Nguyễn Thu Tâm* (dịch), Nghệ thuật nấu ăn Trung Quốc, Nxb Trẻ, 1995.
21. *Ngô Đức Thịnh*, Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam, Nxb trẻ TP.HCM
22. *Trung tâm sách kỷ lục Việt Nam*, Niên giám top ẩm thực Việt Nam, Nxb ĐHQGHN.
23. *Hoàng Tuấn*, Học thuyết âm dương và phương dược cổ truyền, Nxb Văn hoá thông tin, 2001.
24. *Trần Quốc Vượng*, Văn hoá Việt Nam tìm tòi và suy ngẫm, Nxb Văn hoá dân tộc, 2000.