

LỜI NÓI ĐẦU

Văn hoá ẩm thực là một nội dung hiện đang được chú ý khai thác và nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực như trong ngành thương mại du lịch, dịch vụ ăn uống, hay trong các ngành văn hoá, xã hội. Đây cũng là một học phần trong chương trình đào tạo giáo viên Kinh tế gia đình. Giáo trình này được biên soạn nhằm phục vụ giảng viên và sinh viên trong việc dạy và học học phần Văn hoá ẩm thực cho ngành Kinh tế gia đình và học phần Văn hóa ẩm thực Việt Nam và thế giới ngành Văn hóa Du lịch tại các trường Đại học, Cao đẳng và các chuyên đề dành cho ngành Bếp tại các trường Hướng nghiệp, Dạy nghề. Ngoài ra sách có thể dùng làm tài liệu tham khảo cho những ai quan tâm đến lĩnh vực này. Mục tiêu của sách nhằm giúp cho người học:

- Trình bày được những yếu tố ảnh hưởng đến văn hoá ẩm thực Việt Nam; nét đặc trưng, độc đáo của ẩm thực Việt Nam nói chung và ẩm thực từng vùng miền nói riêng.
- Nêu và phân biệt được điểm chung và riêng trong ẩm thực ba miền ở Việt Nam. Phân tích được tính khoa học trong việc phối hợp và chế biến món ăn ở Việt Nam.
- Trình bày được đặc điểm văn hóa ẩm thực Trung Hoa, Nhật và Hàn Quốc. Liệt kê được một số đặc sản ở mỗi quốc gia và giới thiệu được một số món ăn chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi văn hóa mỗi quốc gia.
- Trình bày được các loại gia vị trong món ăn Âu châu, so sánh được các cách bày bàn tiệc theo phong cách Châu Âu và liệt kê được một số đặc sản ở mỗi quốc gia: Pháp, Ý, Mỹ.
- Vận dụng được trong chế biến món ăn địa phương và đánh giá được những ưu điểm của ẩm thực từng địa phương.
- Vận dụng các kiến thức về tổ chức tiệc để trình bày một bữa tiệc theo phong cách châu Âu.
- Hình thành thái độ chuyên cần, tinh thần quý trọng, bảo tồn, phát huy những vốn quý của văn hoá ẩm thực dân tộc. Hình thành ý thức tôn trọng ẩm thực các nước.

Trong giáo trình, ngoài phần quy ước về thuật ngữ sử dụng trong sách, phần hướng dẫn bài tập, nội dung chính bao gồm ba chương. Chương 1 giới thiệu các cơ sở hình thành ẩm thực Việt Nam, trong đó có các cơ sở liên quan đến yếu tố địa lý tự nhiên và yếu tố tộc người. Một số khái niệm được trình bày trong chương này, nhất là phần giới thiệu về các nguyên liệu thực phẩm, có chú thích tên tiếng Anh nhằm tạo sự thuận tiện cho người học có điều kiện tra cứu trong quá trình học tập và nghiên cứu. Việc nắm vững tên các nguyên liệu và thực phẩm bằng tiếng Anh cũng là thiết thực cho người đọc sử dụng trong thực tiễn cũng như trong việc quảng bá văn hoá ẩm thực Việt Nam. Chương 2 Đặc trưng của ẩm thực Việt Nam giới thiệu về ẩm

thực ba miền Bắc, Trung, Nam. Chương 3: Ẩm thực thế giới giới thiệu hai nội dung là ẩm thực Châu Á và ẩm thực Châu Âu & Mỹ.

Để giúp người học nắm được kiến thức mang tính hệ thống và khái quát, trong các chương đều có phần trình bày kiến thức có tính chất lí thuyết chung đối với đặc trưng của ẩm thực từng quốc gia hay vùng miền. Sau phần lí thuyết chung là phần giới thiệu một số món ăn cụ thể của các địa phương theo cấu trúc phổ biến của các giáo trình nấu ăn, bao gồm phần hướng dẫn về nguyên liệu, quy trình thực hiện và những yêu cầu đối với thành phẩm. Tuy nhiên, vì không là một giáo trình thực hành, nên phần giới thiệu món ăn chỉ chú trọng đến việc giới thiệu đặc điểm các món ăn và những nét độc đáo của món ăn đó, thể hiện bản sắc riêng của ẩm thực từng miền mà không đi sâu vào kĩ thuật thực hiện cũng như không định lượng các nguyên liệu thực hiện trong món ăn như trong giáo trình dạy thực hành. Trong phần này, các món ăn được chọn lọc và sắp xếp dựa trên tính đặc sắc và khả năng phát triển của món ăn đó trong điều kiện hiện nay nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho người đọc có khả năng tìm hiểu về các món ăn này trong thực tiễn. Ngoài ra giáo trình còn có phần “đọc thêm” với mục đích mở rộng kiến thức cho sinh viên.

Kết thúc mỗi chương của giáo trình là phần gợi ý những câu hỏi ôn tập, các bài thực hành luyện tập và các bài tập nghiên cứu. Các câu hỏi ôn tập giúp người học củng cố và hệ thống hoá kiến thức. Các bài tập thực hành luyện tập nhằm giúp sinh viên luyện tập kĩ năng thực hành ứng dụng các kiến thức liên quan về hoá thực phẩm, dinh dưỡng lí thuyết và quy trình chế biến món ăn để vận dụng giải thích một số hiện tượng trong chế biến. Những bài tập được đưa ra trong giáo trình chỉ là những gợi ý, việc lựa chọn và thực hiện các bài thực hành luyện tập cụ thể còn phụ thuộc vào sự linh hoạt và sáng tạo của người dạy. Giảng viên chọn một số bài luyện tập tiêu biểu để hướng dẫn sinh viên, còn lại tạo điều kiện cho sinh viên thực hiện các bài nghiên cứu dành cho nhóm hay cá nhân. Đây là các nhiệm vụ phức hợp, có sự kết hợp giữa việc tìm hiểu, nghiên cứu lí thuyết và hoạt động thực hành, thực tiễn, yêu cầu tính tự lực cao, phát huy tính tích cực, khả năng sáng tạo và chủ động trong học tập cũng như năng lực cộng tác làm việc của sinh viên. Các bài nghiên cứu được đưa ra trong giáo trình cũng chỉ là những gợi ý, tùy điều kiện mà giảng viên và sinh viên có thể đề xuất và lựa chọn các chủ đề dự án học tập cho phù hợp hoàn cảnh và cập nhật tri thức. Phần cuối của giáo trình là phần hướng dẫn việc thực hiện các bài thực hành và các dự án học tập thông qua một số ví dụ cụ thể.

Ở mỗi chương, khi đề cập tới ẩm thực từng miền, giáo trình sử dụng theo từ ngữ của chính địa phương đó để giới thiệu các nguyên liệu, giới thiệu đặc sản địa phương, giúp cho người đọc có cảm giác hòa nhập hơn vào văn hoá của địa phương đó. Ví dụ khi trình bày

món chả cá Lã Vọng của Hà Nội, giáo trình viết về các nguyên liệu, gồm “hành hoa, lạc rang”, chứ không dùng “hành lá, đậu phộng rang”; hoặc trong món gỏi sầu đâu của miền Nam có câu: “Me non đem nướng trên lửa than đến khi nước chua ứa ra rơi xuống ngọn lửa nghe lèo xèo là được.”, hoặc món ba khía ngâm muối: “Ba khía đem về rửa sạch, làm sạch mắt, miệng, ướp với muối rồi bỏ vào khạp, đậy kín nắp lại. Sau một tuần lễ, ba khía sẽ chín lấy ra ăn với món nào cũng hấp dẫn.”. Với cách sử dụng các từ ngữ địa phương như vậy, người đọc sẽ có sự cảm nhận tinh tế hơn về món ăn. Để dễ hiểu, phần phụ lục của sách có nêu các từ khác nhau tùy địa phương để người đọc tiện đối chiếu.

Ẩm thực là một đề tài rất rộng, mỗi địa phương, từng địa danh với từng món ăn đặc trưng đều có sắc thái riêng của nó mà trong khuôn khổ của một giáo trình chưa thể đề cập đến một cách tường tận. Chỉ mong qua giáo trình, người đọc sẽ có cái nhìn khái quát về ẩm thực Việt Nam và thế giới, phần nào hiểu thêm về đặc điểm ẩm thực của từng địa phương, quốc gia qua đó sẽ tự hào và ý thức hơn trong việc phát huy bản sắc Việt Nam trong ăn uống, góp phần bảo tồn và phát triển văn hoá ẩm thực Việt Nam. Để mở rộng thêm kiến thức và có những hiểu biết sâu hơn về văn hoá ẩm thực Việt Nam cũng như một số các nước khác, từ đó có thể đối chiếu, so sánh và rút ra những nét đặc trưng riêng biệt của văn hoá nước nhà, người đọc có thể tham khảo thêm các tài liệu sau của cùng tác giả:

- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Món ăn Việt Nam*. NXB Đại học Sư phạm, 2003.
- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Món ăn các nước*. NXB Đại học Sư phạm, 2005.
- Nguyễn Thị Diệu Thảo. *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*. NXB Đại học Sư phạm, 2005.

Giáo trình chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong nhận được sự đóng góp của đồng nghiệp và bạn đọc gần xa để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

CÁC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



: Mở đầu



: Mục tiêu



: Kết luận



: Câu hỏi ôn tập



: Bài tập thực hành



: Dự án học tập



: Kiến thức bổ trợ



: Xê mi na

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	1
CÁC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH	4
MỤC LỤC.....	5
PHẦN A: VĂN HÓA ÂM THỰC VIỆT NAM	11
CHƯƠNG 1: CƠ SỞ HÌNH THÀNH ÂM THỰC VIỆT NAM	11
§1.1 CƠ SỞ HÌNH THÀNH VĂN HÓA ÂM THỰC VIỆT NAM.....	11
1.1.1 Hệ thống các khái niệm.....	11
1.1.1.1 Văn hoá	11
1.1.1.2 Âm thực	12
1.1.1.3 Văn hoá ẩm thực	13
1.1.2 Lịch sử, địa lý và tự nhiên Việt Nam.....	14
1.1.2.1 Đặc điểm lịch sử	14
1.1.2.2 Đặc điểm về địa lí và tự nhiên	15
1.1.2.3 Gạo, thực phẩm và gia vị trong ẩm thực Việt Nam	15
1.1.2 Yếu tố về tộc người.....	26
1.1.2.1 Khái niệm về tộc người.....	26
1.1.2.1 Văn hoá tộc người Việt.....	27
§1.2 ÂM THỰC VIỆT NAM.....	30
1.2.1. Âm thực miền Bắc	31
1.2.1.1 Đặc điểm tự nhiên xả hội các vùng văn hóa miền Bắc	32
1.2.1.2 Đặc điểm ẩm thực miền Bắc	38
1.2.2. Âm thực miền Trung.....	40
1.2.2.1 Các tỉnh thành miền Trung	41
1.2.2.2 Đặc điểm ẩm thực Huế.....	46
1.2.2.3 Đặc điểm ẩm thực xứ Quảng.....	51
1.2.3. Âm thực miền Nam.....	54
1.2.3.1 Lịch sử hình thành và phát triển vùng đất Nam bộ	54
1.2.3.2. Đặc điểm ẩm thực miền Nam	59
CHƯƠNG 2: ĐẶC TRƯNG CỦA ÂM THỰC VIỆT NAM	66
§2.1 ĐẶC TRƯNG CƠ BẢN CỦA ÂM THỰC VIỆT NAM.....	66
2.1.1 Các đặc trưng	66
2.1.1.1 Tính đa dạng trong chủng loại thực phẩm và mùi vị món ăn	67

2.1.1.2 Món ăn ít béo, ít cholesterol, hương vị đậm đà	69
2.1.1.3 Đặc trưng về cách thức chế biến và cách ăn uống	70
2.1.2 Cơ sở khoa học trong ẩm thực Việt nam	72
2.1.2.1 Cơ sở dinh dưỡng học	72
2.1.2.2 Cơ sở tâm lí và sinh lí học	73
2.1.2.3 Cơ sở triết học	74
2.1.3 Những phương pháp chế biến món ăn	75
2.1.3.1 Các phương pháp chế biến	75
2.1.3.2 Phụ gia trong chế biến món ăn Việt Nam	78
2.1.3.3 Nguyên tắc khi phối hợp nguyên liệu với gia vị	82
§2.2 MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG TIÊU BIỂU CỦA NGƯỜI VIỆT	84
2.2.1 Đặc điểm chung	84
2.2.1.1 Bữa ăn người Việt xưa	84
2.2.1.2 Bữa ăn thường ngày	85
2.2.1.1 Bữa cỗ	86
2.2.2 Món ăn miền Bắc	87
2.2.2.1 Khẩu vị	87
2.2.2.2 Món ăn thường ngày	88
2.2.2.3 Đặc sản của địa phương	89
2.2.2.4 Các món ngon Hà Nội	95
2.2.3 Món ăn miền Trung	106
2.2.3.1 Món Huế	106
2.2.3.2 Món ăn Quảng Nam	114
2.2.3.3 Món ăn các tỉnh miền Trung khác	115
1.2.3.4 Các món ngon miền Trung	118
2.2.4 Món ăn miền Nam	134
2.2.4.1 Khẩu vị	134
2.2.4.2 Món ăn thường ngày	134
2.2.4.2 Các món ăn dành cho dịp lễ tết, thờ cúng	138
2.2.4.3 Các món dự trữ	140
2.2.4.4. Từ món ăn dân dã đến nhà hàng và du lịch	141
2.2.4.3 Các món ăn tiêu biểu miền Nam	143
Kiến thức bổ trợ	158
PHẦN B: VĂN HÓA ẨM THỰC THẾ GIỚI	164

CHƯƠNG 1: Ẩm thực Trung Hoa và các nước châu Á	164
§1.1. ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC TRUNG HOA.....	164
1.1.1 Giới thiệu về địa lý và tự nhiên xã hội Trung Hoa	164
1.1.2 Đặc điểm ẩm thực Trung Hoa.....	165
1.1.1.2 Thói quen ăn uống	165
1.1.1.3 Phương thức nấu ăn	169
1.1.1.4 Tập quán ăn uống của người Trung Hoa	171
1.1.3 Ẩm thực Hồng Kông.....	174
1.1.3.1 Khái quát về Hồng Kông	174
1.1.3.2 Đặc điểm ẩm thực Hồng Kông	175
1.1.4 Các trường phái ẩm thực của Trung Hoa.....	176
1.1.4.1 Ẩm thực Sơn Đông	177
1.1.4.2 Ẩm thực Tứ Xuyên	178
1.1.4.3 Ẩm thực Giang Tô	181
1.1.4.4. Ẩm thực các địa phương khác	183
1.1.5 CÁC MÓN ĂN NỔI TIẾNG TRONG ẨM THỰC TRUNG HOA	184
1.1.5.1 Dim Sum	184
1.1.5.2 Các món ăn khác	187
§1.2. ẨM THỰC NHẬT BẢN	191
1.2.1 Đặc điểm chung	191
1.2.1.1 Rau	192
1.2.1.2 Cá	192
1.2.2 Sushi Nhật bản	192
1.2.2.1 Lịch sử món Sushi	192
1.2.2.2 Một số loại Sushi cơ bản.....	193
1.2.2.3 Chế biến Sushi	197
1.2.3 Bò Kobe	198
1.2.3.1 Giới thiệu	198
1.2.3.2 Lịch sử thịt bò Kobe ở Nhật Bản	199
1.2.3.3 Thịt bò Kobe trong ẩm thực Nhật Bản.....	199
1.2.4 Rượu Sakê.....	200
1.2.4.1 Nguyên liệu làm rượu Sa kê	200
1.2.4.2 Cách thưởng thức	201
1.2.4.3 Ý nghĩa văn hóa	201

1.7.5 Các Món Ăn Truyền Thống Nhật Bản khác	202
1.7.5.1 Sashimi.....	202
1.7.5.2 Tempura	202
1.7.5.3 Mỳ Soba.....	203
1.7.5.4 Mì Udon.....	203
§1.3. ẨM THỰC THÁI LAN	203
1.3.1 Đặc điểm địa lí, văn hóa dân tộc.....	204
1.3.2 Đặc điểm ẩm thực Thái Lan.....	205
1.3.2.1 Cách ăn truyền thống	205
1.3.2.2 Gia vị và nước chấm trong ẩm thực Thái Lan	206
1.3.2.3 Đặc điểm ẩm thực các miền.....	207
1.3.3 Các món ăn nổi tiếng ở Thái Lan.....	209
1.4.3.1 Lẩu Thái.....	209
1.4.3.2 Cơm rang dứa.....	210
1.4.3.3 Các món từ côn trùng.....	210
1.4.3.4 Gỏi Som Tầm.....	210
1.4.3.5 Miang Kum	211
1.4.3.6 Cà ri thái.....	212
1.4.3.7 Các món tráng miệng	212
§1.4. ẨM THỰC CÁC NƯỚC CHÂU Á KHÁC.....	213
1.4.1 Ẩm thực Hàn quốc	213
1.4.1.1 Đặc điểm chung	213
1.4.1.2 Các món ăn đặc trưng của Hàn Quốc	216
1.4.2 Ẩm thực Singapore	218
1.4.2.1 Đặc điểm ẩm thực	218
1.4.2.2 Các món ăn nổi tiếng ở Singapore	219
1.4.3 Ẩm thực Malaysia.....	220
1.4.3.1 Đặc điểm ẩm thực	220
1.4.3.2 Các món ăn nổi tiếng ở Malaysia.....	222
§1.5. CÁC ĐIỂM TƯƠNG ĐỒNG VÀ KHÁC BIỆT TRONG ẨM THỰC CÁC NƯỚC THUỘC KHỐI ASEAN	225
1.5.1 Các điểm tương đồng.....	225
1.5.1.1 Về phong tục và ẩm thực	225
1.5.1.2 Thực phẩm sử dụng.....	225

1.5.2 Những điểm khác biệt.....	226
CHƯƠNG 2: Ẩm thực Pháp, Ý, Mỹ và các nước khác.....	228
§2.1. ẨM THỰC PHÁP.....	228
2.1.1 Giới thiệu chung.....	228
2.1.2 Lịch sử ẩm thực Pháp.....	229
2.2.2.1 Nguồn gốc hình thành.....	229
2.2.2.2 Phong cách ẩm thực của người Pháp.....	231
2.1.3 Đặc điểm bữa ăn của người Pháp	231
2.1.3.1 Các bữa ăn trong ngày	231
2.1.3.2 Cách thức ăn uống	233
2.1.3.3 Rượu vang và các đồ uống có cồn khác.....	236
2.1.4 Các món ăn đặc trưng của Pháp.....	240
2.1.4.1 Phô mai (fromage)	240
2.1.4.2 Món gan ngỗng béo (foie gras)	241
2.1.4.3 Sườn cừu nướng.....	243
2.1.4.4 Hàu sống (huître)	243
2.1.4.5 Các loại bánh.....	244
§2.2. ẨM THỰC Ý	246
2.2.1 Lịch sử Ẩm thực Ý.....	246
2.2.2 Đặc trưng ẩm thực Ý.....	247
2.2.2.1 Đặc điểm chung	247
2.2.2.2 Olive và các loại thảo mộc trong ẩm thực Italia	248
2.2.3 Pasta trong ẩm thực Ý.....	249
2.2.3.1 Lịch sử Pasta	249
2.2.3.2 Phân loại Pasta	250
2.2.3.3 Các món ăn Pasta nổi tiếng.....	251
2.2.3.4 Những nguyên tắc trong thưởng thức Pasta.....	252
2.2.4 Pizza.....	253
2.2.4.1 Lịch sử bánh Pizza	253
2.2.4.2 Nguyên liệu làm bánh Pizza	253
2.2.4.3 Thưởng thức bánh Pizza	255
2.2.4.4 Các loại Pizza thông dụng.....	255
2.2.5 Các món ăn và thức uống khác	256
2.2.5.1 Các món ăn khác	256

2.2.5.2 Cà phê Ý	257
§2.3. ẨM THỰC MỸ.....	260
2.3.1 Đặc điểm ẩm thực Mỹ.....	260
2.2.2.1 Thói quen ăn uống của người Mỹ	260
2.2.2.2 Cấu trúc bữa ăn của Mỹ	262
b/ Bữa trưa	262
2.3.2 Thịt bò trong ẩm thực Mỹ.....	262
2.3.2.1 Nguồn gốc giống và chăn nuôi	263
2.3.2.2 Chất lượng và phân loại	264
2.3.2.3 Giá trị dinh dưỡng của thịt bò	264
2.3.2.4 Hệ thống sản xuất, chế biến và phân phối thịt bò Mỹ	264
2.3.3 Thức uống	265
2.3.3.1 Rượu.....	265
2.3.3.2 Cà phê	266
2.3.3.3 Cocktail.....	268
2.3.3.4 Coca Cola.....	269
2.3.4 Các món ăn phổ biến trong văn hóa ẩm thực Mỹ	269
2.3.4.1 Món bò bít tết Mỹ (Moo Beef Steak).....	270
2.3.4.2 Món ăn nhanh (Fast Food).....	271
§2.3. ẨM THỰC MỘT SỐ NƯỚC KHÁC	272
2.3.1 ẨM THỰC BRAZIL.....	272
2.3.1.1 Giới thiệu	272
2.3.1.2 Đặc điểm ẩm thực Brazil	272
2.3.1.3 Các món ăn đặc trưng	275
2.3.1.4 Đồ uống và món tráng miệng.....	278
2.3.2 Ẩm thực Mexico	280
2.3.2.1 Giới thiệu	281
2.3.2.2 Đặc điểm ẩm thực Mexico	282
2.3.2.3 Một số món ăn và thức uống ở Mexico	283
2.3.2.4 Các loại nước sốt nổi tiếng của Mexico.....	287
HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI TẬP	290
CÂU HỎI, BÀI TẬP PHẦN A, CHƯƠNG 1	290
TÀI LIỆU THAM KHẢO	296

PHẦN A: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ HÌNH THÀNH ẨM THỰC VIỆT NAM

MỤC TIÊU

Học xong chương này, sinh viên có khả năng:

- ☐ Trình bày được các cơ sở hình thành Văn hóa Ẩm thực Việt Nam.
- ☐ So sánh được các khái niệm văn hoá, bản sắc và phong cách ẩm thực của một dân tộc.
- ☐ Liệt kê được các nguyên liệu thực phẩm sử dụng trong món ăn Việt Nam.
- ☐ Phân tích được tính khoa học trong việc phối hợp nguyên liệu và chế biến món ăn Việt Nam.

Nam.

☐ Vận dụng được các hiểu biết về đặc trưng văn hoá ẩm thực Việt Nam để giới thiệu một món ăn của địa phương.

§1.1 CƠ SỞ HÌNH THÀNH VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

1.1.1 Hệ thống các khái niệm

1.1.1.1 Văn hoá

Theo tài liệu năm 1995 của UNESCO thì “văn hoá” có thể được hiểu theo hai nghĩa: Thứ nhất, văn hoá của một nước là những sinh hoạt trong “lĩnh vực văn hoá”, hay là “khu vực công nghiệp văn hoá” của nước ấy. Đó là viết văn, làm thơ, tạc tượng, vẽ tranh..., nói chung là những hoạt động có tính văn chương nghệ thuật. Thứ hai, nhìn theo quan điểm nhân chủng và xã hội học, văn hoá là tập hợp những phong thái, tập quán, tín ngưỡng, là nền tảng, là chất keo không thể thiếu cho sự vận hành nhuần nhuyễn của xã hội. Nó là hiện thân những giá trị được cộng đồng chấp nhận, dù có thể biến đổi từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Một khi văn hoá đã hình thành thì chính nó cũng là môi trường sống của con người. Nếu

môi trường tự nhiên và môi trường xã hội là điều kiện hình thành môi trường văn hoá thì ngược lại, môi trường văn hoá khi đã xuất hiện lại góp phần rất lớn trong việc tạo ra thể ứng xử và lối ứng xử của con người trong việc không ngừng cải thiện môi trường tự nhiên và môi trường xã hội. Môi trường văn hoá quen thuộc của một cộng đồng người bao giờ cũng gắn liền với các truyền thống đã có ý nghĩa trường tồn của cộng đồng ấy, và với hệ thống các giá trị được toàn thể cộng đồng công nhận. Văn hoá được chia thành hai lĩnh vực, đó là: văn hoá hữu thể và văn hoá vô thể. Có thể hiểu văn hoá như là một thiên nhiên thứ hai, một môi trường thứ hai nuôi dưỡng con người. Nền văn hoá được hình thành trong một quá trình và được tích lũy qua nhiều thế hệ, mang tính lịch sử với một bề dày, một chiều sâu. Nó được duy trì bằng truyền thống văn hoá, tức là cơ chế tích lũy và truyền đạt kinh nghiệm trong cộng đồng qua không gian và thời gian. Nó là những giá trị tương đối ổn định thể hiện dưới dạng những khuôn mẫu xã hội được tích lũy và tái tạo trong cộng đồng người và được cố định hoá dưới dạng ngôn ngữ, phong tục, tập quán, nghi lễ, luật pháp, dư luận...

Vấn đề văn hoá trong sinh hoạt thường ngày là một trong những thiết chế của văn hoá, thể hiện rõ đặc tính của văn hoá trong đó ăn, mặc, ở là điều kiện sống tiên quyết, là động cơ và môi trường lao động sản xuất của con người. Những phương tiện và phương thức sinh hoạt hàng ngày như ăn, mặc, ở, đi lại được thể hiện trong các món ăn, đồ đạc, nhà ở, nó được quy định trở thành lối sống cho từng cộng đồng, từng gia đình và từng cá nhân. Ở đây giáo trình chỉ đề cập đến nét văn hoá trong cách thức ăn uống mà thôi.

Có thể xem văn hoá là cái còn đọng lại, tinh túy nhất, không dễ thay đổi của một dân tộc, đó là nếp sống của một dân tộc. Bản sắc là cái chảy ngầm bên trong tạo nên tính cách của dân tộc, trong khi phong cách là cái thể hiện ra bên ngoài. Ăn uống là một khía cạnh của văn hoá. Cùng với quá trình lịch sử của dân tộc, ăn uống có những thay đổi và biến hoá, nhưng vẫn giữ được bản sắc của nó. Việc ăn uống phụ thuộc vào những yếu tố thiên nhiên như thời tiết, khí hậu, nguồn nguyên liệu thực vật, động vật. Những yếu tố này ít khi bị thay đổi.

1.1.1.2 Ẩm thực

“Ăn uống” hay “ẩm thực” trong tiếng Việt là từ ghép, tương đương với các từ trong tiếng Anh: “Food and Drink”, tiếng Pháp: “Le Boire et le Manger”, tiếng Nhật: “Nomikui” (ẩm thực) hay “Kuinomi” (ăn uống). Tùy theo quan niệm về ẩm thực của từng dân tộc mà trong từ ngữ này, thứ tự sắp xếp hai yếu tố “ăn” và “uống” có khác nhau.

Theo Nguyễn Văn Dương nghiên cứu về ẩm thực trong ngôn ngữ, thì từ “ăn” trong tiếng Việt có số lượng ngữ nghĩa và số lượng từ ghép rất phong phú, có đến 15/20 ngữ nghĩa được nêu trong *Từ điển tiếng Việt* có liên quan đến “ăn”. Sở dĩ từ “ăn” chiếm vị trí

lớn trong ngôn ngữ và tư duy người Việt vì từ xưa cho đến đầu thế kỉ XX, nước ta đất hẹp, khoa học kĩ thuật chưa phát triển, mức sống còn thấp, do đó cái ăn luôn là yếu tố quan trọng nhất: “Có thực mới vực được đạo”, “Dĩ thực vi tiên”... Bên cạnh ăn thì uống không chiếm vị trí quan trọng trong ngôn ngữ Việt Nam. Ngoài nghĩa thông thường là uống nước cho hết khát, từ “uống” trong từ ghép “ăn uống” có nghĩa là uống rượu. Hiện nay, trong ngôn ngữ đời thường dùng từ “nhậu” để chỉ việc uống rượu. Tuy nhiên, trong các Từ điển của Huỳnh Tịnh Của (1895□1896), của Génibrel (1898), thì “nhậu” chỉ có nghĩa là uống, không chỉ là uống rượu. Tuy nhiên do chuyện rượu chè thái quá của nhiều người, “nhậu” trở thành một hiện tượng không lành mạnh, và bị xem là thói xấu. Trong *Việt Nam tân từ điển* của Thanh Nghị (1952) thì từ “nhậu” đã mang nghĩa rõ hơn là “Uống, thường là uống rượu”.

1.1.1.3 Văn hoá ẩm thực

Ăn uống là một nhu cầu cơ bản không thể thiếu được của con người, nhằm duy trì sự sống, tái sản xuất sức lao động và phát triển. Đồng thời ăn uống còn là một phạm trù văn hoá. Ăn uống không chỉ phụ thuộc vào những điều kiện tự nhiên mà còn chịu ảnh hưởng bởi những yếu tố về phong tục, tập quán và tín ngưỡng, góp phần tạo nên văn hoá của một dân tộc hay một địa phương. Đó là văn hoá ẩm thực.

Từ ngàn xưa ông cha ta đã không hề xem nhẹ việc ăn uống. Việc dạy ăn như thế nào, học ăn như thế nào phải được bắt đầu từ chính gia đình. Đây là cái nôi đầu tiên giúp con người hoàn thiện bản thân, hình thành nhân cách, trau dồi kiến thức ứng xử, thể hiện được truyền thống văn hoá của dân tộc ta từ bao đời nay. Có thể hiểu văn hoá ẩm thực là cách ăn, kiểu ăn, món ăn đặc trưng của từng dân tộc, từng địa phương mà qua đó ta biết được trình độ văn hoá, lối sống, tính cách của con người đó, của dân tộc đó. Nói về văn hoá ẩm thực, trước hết ta phải nói đến nét văn hoá trong ăn uống ở gia đình, từ đó rộng ra, xa hơn là những bữa tiệc tùng..., những dịp gặp mặt giao lưu. Ta có thể xem văn hoá ẩm thực là một bộ “gien” đặc sản có khả năng lưu truyền nhiều giá trị văn hoá của nhân loại mà gia đình chính là những tế bào lưu giữ và lưu truyền từ đời này sang đời khác. Ăn uống trong gia đình là lối ăn uống phổ biến nhất của toàn nhân loại. Ở một mức độ nào đó thì lối ăn uống này ở Việt Nam phổ biến hơn nhiều so với các nước khác vì Việt Nam xuất phát từ một nước nông nghiệp, phần lớn người dân sống bằng nghề nông và trồng lúa nước, nên thời gian tụ họp gia đình ở nhà là chủ yếu trong suốt cả năm. Bữa ăn gia đình và đặc biệt là bữa ăn của gia đình có nhiều thế hệ là một môi trường văn hoá, một không gian văn hoá thể hiện quá trình tiếp nối và bảo lưu văn hoá độc đáo của người Việt. Ở đây mọi yếu tố văn hoá không chỉ được chuyển tải trong chuyện ăn gì mà còn luôn luôn được gìn giữ trong

khuôn khổ cổ truyền một lối ăn theo truyền thống được thể hiện rất rõ qua những dụng cụ được dùng trong bữa ăn, cách ứng xử với mọi người trong khi ăn... Vậy tựu trung lại ta có thể hiểu rằng, văn hoá ẩm thực là những phong tục, những thể thức ăn uống từ nghìn xưa để lại, mang đậm sắc thái của một nước, tạo nên những nét độc đáo riêng biệt của nước đó.

Các nhà văn hoá học đã có chung nhận định: ăn uống của mỗi dân tộc là một hiện tượng văn hoá khi nó mang các giá trị chân, thiện, mỹ. Với người Việt Nam, ăn uống là cả một nghệ thuật, nó không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu cơ bản của con người mà còn có mối quan hệ mật thiết đến lối sống, truyền thống của dân tộc. Ăn uống của người Việt được Đinh Gia Khánh nói đến như sau: “Món ăn, cách thức ăn uống của từng nước, tức quê hương lớn; ở từng làng xóm, tức quê hương nhỏ, là biểu hiện của lối sống dân tộc, lối sống địa phương và bắt rễ sâu xa vào truyền thống lịch sử, truyền thống văn hoá của dân tộc, của địa phương. Món ăn là một nội dung góp phần tạo nên phong vị dân tộc, phong vị quê hương và có tác động không nhỏ vào tâm tư tình cảm, vào cách ứng xử của mỗi tập đoàn người, của mỗi con người.”⁽¹⁾

Như vậy có thể nói, ẩm thực, tức ăn uống thể hiện lịch sử của một quốc gia, của nền văn hoá của quốc gia đó. Các món ăn qua từng giai đoạn sẽ nói lên được cuộc sống, con người của giai đoạn đó và của vùng đất – nơi đã sản sinh ra món ăn mà không đâu có thể làm giống hệt được. Văn hoá dân gian Việt Nam là một nền văn hoá đậm đà bản sắc dân tộc, trong đó văn hoá ẩm thực là một nét đặc trưng. Con người đã dần phát triển việc ăn uống lên thành một lĩnh vực rộng rãi được nhiều người quan tâm. Nghiên cứu về nghệ thuật ăn uống của người Việt nói chung và việc ăn uống của từng miền nói riêng mang lại nhiều điều lí thú, có sức hấp dẫn và lôi cuốn mọi người.

1.1.2 Lịch sử, địa lý và tự nhiên Việt Nam

1.1.2.1 Đặc điểm lịch sử

Lịch sử dân tộc Việt Nam có trên 4000 năm. Từ thời Kinh Dương Vương và Hồng Bàng thị kéo dài khoảng 2551 năm thì lối ăn uống và cách ăn như thế nào không có sử sách nào ghi lại. Tuy nhiên qua những truyền thuyết lưu truyền từ ngày xưa trong dân gian có thể thấy rằng, một số món ăn Việt Nam đã có nguồn gốc từ thời xa xưa của lịch sử. Ngày nay các chứng tích khảo cổ học đã phần nào làm sáng tỏ các huyền thoại truyền thuyết về nền văn minh Văn Lang Âu Lạc. Người Việt cổ đã dùng cày đồng do trâu bò kéo, canh tác ruộng đất, làm thủy lợi, làm vườn, trồng rau quả, chăn nuôi và đánh bắt cá ở sông hồ, ven biển, ăn cơm nếp, gói bánh dày, bánh chưng. Biểu hiện nổi bật nhất là sự tích chiếc bánh dày và bánh chưng có từ thời vua Hùng thứ 16. Hai thứ bánh này cho đến nay vẫn được quảng đại quần chúng ưa

¹. Đinh Gia Khánh. *Các vùng văn hóa Việt Nam*. NXB Văn học, Hà Nội, 1995.

thích. Bánh chưng là món ăn dân tộc, là yếu tố tạo nên hương vị ngày Tết Nguyên đán, ngày Tết truyền thống của dân tộc, mà theo tập quán là phải: *“Thịt mỡ, dưa hành câu đối đỏ, Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh”*.

Căn cứ vào truyền thuyết về bánh chưng, bánh dày không mang tính chất hoang đường này, thì hai món bánh này đã có khoảng 4000 năm, vào thời dân tộc Việt Nam bắt đầu dựng nước. Trải qua bao nhiêu thử thách và biến cố lịch sử của dân tộc, sự tồn tại của bánh dày và bánh chưng ở một mức độ nào đó cũng nói lên sức mạnh sinh tồn của một dân tộc, nói lên tính chất truyền thống của kỹ thuật nấu ăn Việt Nam được bảo tồn và gìn giữ từ bao đời nay. Chính tính truyền thống này đã góp phần tạo nên phong cách độc đáo và bản sắc trong ăn uống và cách chế biến món ăn Việt Nam.

1.1.2.2 Đặc điểm về địa lí và tự nhiên

Nước ta là một nước nông nghiệp nhiệt đới, do đó cây trồng xanh tốt bốn mùa, gồm đủ các loại rau, củ, quả. Bờ biển dài có nhiều sông, lạch, ngòi, là nguồn cung cấp thủy sản phong phú đa dạng, đủ các chủng loại. Khí hậu nước ta không những thuận lợi cho việc phát triển cây trồng, trong đó cây lúa là lương thực chính, mà còn thuận lợi cho việc phát triển chăn nuôi gia súc, gia cầm mà chủ yếu là gà, vịt, lợn, trâu, bò, dê, thỏ,... được phát triển tùy theo từng vùng. Việt Nam có chung nguồn gốc lịch sử, văn hoá, địa lí, kinh tế, vì vậy dù chia làm ba miền Bắc, Trung, Nam nhưng trong chế biến món ăn vẫn có những tương đồng mang tính thống nhất. Là một nước nông nghiệp, chủ yếu sản xuất lúa gạo, nên cả ba miền đều lấy cơm làm thức ăn chính. Miền nào cũng thích ăn những món ăn có nước (canh), các món ăn đều được nêm bằng muối, nước mắm, dùng các loại rau thơm làm tăng mùi vị. Bên cạnh đó, mỗi miền lại có phương pháp chế biến riêng tạo nên sự phong phú cho món ăn, trở thành những ưu điểm nổi bật trong văn hoá ẩm thực Việt Nam.

Việt Nam có điều kiện khí hậu đa dạng, vì vậy các nguồn thực phẩm trong tự nhiên hết sức phong phú. Miền Bắc có khí hậu bốn mùa, miền Trung nắng nóng khắc nghiệt, miền Nam là một vùng đất tốt, sản vật dồi dào, nguồn lương thực, thực phẩm sung túc. Nơi đây có rất nhiều nguồn thực phẩm, từ nông sản cho đến hải sản, và còn là vựa lúa lớn nhất nước. Do đó nguồn thực phẩm để chế biến món ăn Việt Nam rất phong phú. Nhưng trước hết ta phải nói đến nguồn lương thực chính là gạo. Vì người Việt sử dụng gạo để nấu cơm trong tất cả các bữa ăn cũng như trong các buổi giỗ, tiệc.

1.1.2.3 Gạo, thực phẩm và gia vị trong ẩm thực Việt Nam

a. Gạo

Gạo là hoa màu chính của đồng ruộng Việt Nam, gồm có: gạo nếp và gạo tẻ. Gạo nếp có tính chất dẻo, dính mà gạo tẻ không có. Gạo tẻ nấu thành cơm, dùng làm bánh tẻ; gạo nếp

dùng nấu xôi, làm bánh gạo nếp. Gạo có thể dùng ở dạng để nguyên hạt hoặc xay ra thành bột. Thực chất cây lúa ngoài đồng chỉ cho ta hạt thóc, và hạt thóc cần có bàn tay con người chế hoá để biến thành gạo. Trước hết, thóc gặt ở ngoài đồng về phải đập khỏi gié lúa, phơi khô và quạt sạch rồi được đóng thành cót trong lẫm, trong vựa để bán hoặc dùng dần. Muốn biến thóc thành gạo trước tiên phải đồ thóc vào cối xay để vỏ thóc (còn gọi là trấu) tách ra khỏi vỏ hạt, thóc đã xay đem ra sàng cho trấu bay ra và ta được gạo, gạo lúc này còn một lớp cám bọc ngoài. Ta đem gạo đã sàng giã để cám tách khỏi hạt gạo. Giã gạo có thể lâu hoặc mau tùy theo ý muốn của người giã. Trong lúc giã gạo có những hạt gạo bị nghiền nhỏ gọi là tấm, tấm được sử dụng để nấu cơm tấm. Gạo giã xong phải đem dần để tách cám và tấm ra, lúc đó ta được gạo để nấu.

Ngày nay, khi khoa học kỹ thuật phát triển, máy móc đã thay thế những công việc thủ công trong chế biến gạo, người ta không còn giã gạo thủ công như quy trình vừa trình bày nữa, thay vào đó là sử dụng máy xay gạo. Gạo xay sẽ rất trắng, tuy nhiên không còn cám bao bên ngoài, hạt gạo mất cả phần nhân, chất dinh dưỡng vì vậy bị thất thoát rất nhiều, nhất là vitamin B₁ góp phần vào các chức năng xây dựng và bảo vệ cơ thể.

b. Nguồn thực phẩm thực vật của Việt Nam:

Ngoài gạo là lương thực chính thì còn có các loại lương thực thay thế như các loại: bắp (bắp vàng, bắp trắng, bắp hồng trắng), các loại đậu (đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu trắng, đậu đỏ, đậu phộng,...); các loại khoai: khoai lang (trắng, đỏ, tím), khoai mì, củ mài, củ sắn. Các loại lương thực này có thể nấu ăn thay thế cho những khi không có gạo. Bên cạnh đó, các loại rau trái khác được sử dụng chế biến món ăn dùng với cơm và các thức ăn có nguồn gốc động vật. Các thực phẩm thực vật này có trong tự nhiên hoặc trồng trọt, có thể kể:

- ♣ Cải bẹ xanh (Leaf mustard): Dùng rất phổ biến: ăn sống (cải non), hoặc chế biến thành các món ăn khác.
- ♣ Cải ngọt (Pak choi Japanese green): Dùng để luộc, nấu canh, ăn sống, và một số món ăn khác.
- ♣ Cà tím (Aubergine, Eggplant): Thường được ăn bằng cách nướng, nhúng bột chiên, nấu lẩu mắm hoặc một số món ăn khác. Cà tím chứa từ 7% □ 10% vật chất khô, 3% □ 4% đường, muối, phospho, kali và sắt.
- ♣ Mướp ta (Luffa, Loofah): Dùng nấu canh, xào, trái phơi khô dùng chùi chén bát. Có các loại: mướp khía, mướp hương, mướp trâu,...
- ♣ Cần nước (Gress, Waterdropwort): Ăn sống hoặc xào với thịt bò.
- ♣ Rau mồng tơi (Nalabar spinach, Ink spinach): Thường dùng để nấu canh. Trong 100g phần

ăn được cho 14kcal, 580mg vitamin A, 72mg vitamin C và các chất khoáng khác.

- ♣ Rau đay (Jute): Thường sử dụng nấu canh cua trong bữa ăn miền Bắc.
- ♣ Rau dền (Amaranth): Dùng nấu canh, luộc. Trong 100g phần ăn được có chứa 4g protein; 2,7g khoáng; 9200 IU vitamin A; 99mg vitamin C và một số chất khoáng khác.
- ♣ Đậu bắp (Okra, Gumbo): Là một trong những loại rau được người miền Nam rất ưa chuộng, được dùng nhiều trong các bữa ăn hàng ngày, có thể luộc, hấp, nướng, xào hay nấu canh chua..
- ♣ Khổ qua (Bitter gourd, Bitter cucumber), còn gọi là mướp đắng. Chất đắng trong khổ qua là do chất momordicine (tinh chất khổ qua) tạo nên. Khổ qua khác với các nông sản khác ở chỗ, ngoài công dụng là rau dùng trong bữa ăn gia đình nó còn là vị thuốc rất công hiệu đối với các chứng bệnh về nhiệt, ho, cảm,...
- ♣ Dưa leo (Cucumber): Là loại rau ăn quả, dùng ăn sống hoặc có thể chế biến một số món xào.
- ♣ Bí đao (Chinese zucchini jointed gourd): Dùng nấu canh, luộc.
- ♣ Bí đỏ (Pumpkin): So với các loại bí đao, bầu, dưa leo, mướp, thì bí đỏ có hàm lượng nước ít hơn cả và hàm lượng đạm cũng ít hơn. Hàm lượng vitamin B₁, PP thì giàu hơn các loại bầu bí khác. Ngoài giá trị làm rau ăn hàng ngày, bí đỏ còn được dùng làm thuốc giảm chứng đau đầu nếu ăn đều đặn. Hoa và ngọn bí non dùng luộc, xào hay làm nộm ăn rất hấp dẫn. Hạt bí chứa nhiều chất béo, có thể ép làm dầu hoặc rang chín để dùng vào dịp Tết đón khách rất được ưa chuộng.
- ♣ Cà chua (Tomato): Cà chua là loại cây ăn quả có hàm lượng dinh dưỡng cao: 0,2% bột, 0,5% muối khoáng, 23mg vitamin C, 0,6mg carotin, 0,09mg vitamin B₁. Dùng để ăn sống, làm thức uống, ăn tươi, nấu canh, xào hoặc chế biến các món ăn khác.
- ♣ Đậu cô ve (Common bean, bush bean, kidney): Đậu cô ve là loại đậu ngắn chỉ khoảng 10-15cm, dùng để xào, luộc, xuất phát từ tiếng Pháp (haricot vert). Trong đậu cô ve có nhiều dinh dưỡng, chất béo, vitamin A, vitamin C, sắt, canxi, giàu protein (20% - 25%), cacbonhydrat (55% - 60%).

Ngoài các thực phẩm kể trên còn có rất nhiều loại thực phẩm phong phú khác nữa. Tuy nhiên để chế biến món ăn ngon, có mùi vị đặc trưng không thể không nói đến các loại rau gia vị thường được sử dụng để chế biến món ăn.

c. Các loại rau gia vị

Trong chế biến món ăn, nhằm tăng thêm phần hấp dẫn, thơm ngon và tạo mùi vị đặc trưng của món ăn, người ta dùng rau gia vị. Đây là nguyên liệu rất cần thiết và đóng vai trò

quan trọng trong việc tạo nên hương vị đặc trưng cho các món ăn. Nếu thiếu các loại rau gia vị, nhiều món ăn sẽ không hấp dẫn và không còn ý vị nữa. Cây cỏ Việt Nam là nguồn tài nguyên vô giá. Ngoài lúa, ngô, khoai, sắn là nguồn lương thực nuôi sống hàng chục triệu dân từ thế hệ này qua thế hệ khác còn có hàng ngàn loài cây cỏ khác được dùng làm rau ăn, hàng trăm loại rau được coi là những cây gia vị. Gia vị có thể được hiểu nôm na là nguyên liệu thêm vào trong khẩu phần ăn nhưng có mùi vị đặc biệt có thể giúp ta ăn ngon miệng hơn, thậm chí những lúc cơ thể mệt mỏi, biếng ăn nhưng gia vị trong món ăn khiến ta có lại cảm giác thèm ăn. Thật vậy, một tô cháo cá sẽ làm người ta cảm thấy ngon miệng hơn khi cho thêm một ít hành lá, rau ngò rí, rắc một ít bột tiêu hay vài miếng ớt. Khi nấu món canh cải xanh nếu thiếu gừng sẽ kém phần thú vị. Nếu ăn món bánh tôm, bánh xèo, bánh khoai mà thiếu rau tía tô, rau thơm, diếp cá thì sẽ kém phần hấp dẫn.... Rau gia vị là nguyên liệu không thể thiếu được cho mỗi bữa ăn và cho mọi gia đình. Hơn thế nữa nhiều cây rau gia vị chính là nguồn dược liệu quý giá. Chính vì thế mà rau gia vị ở Việt Nam rất phổ biến và quan trọng trong chế biến món ăn.

❖ Gừng (Ginger) là loại cây nhỏ, sống được lâu năm, cao từ 50 – 100cm tùy theo đất. Gừng phát triển thân ngầm ở dưới đất, có nhiều đốt, mỗi đốt có mầm ngư, khi gặp điều kiện thuận lợi sẽ đâm chồi thành cây gừng mới. Bẹ lá ôm vào nhau phát triển thành thân giả trên mặt đất. Cây gừng được trồng khắp nơi và cũng được bán khắp nơi, đặc biệt là dịp tết. Gừng có vị cay, thơm nên thường được dùng làm gia vị khá phổ biến. Ở miền Trung, gừng được sử dụng để làm tôm chua bởi món tôm chua Huế tuy đã có ớt hiểm cay nhưng xem như vẫn chưa đủ, phải có thêm gừng tươi để nâng cao cường độ, làm người ăn phải xuýt xoa, ứa nước mắt. Gừng còn được dùng để chế biến nước chấm (ăn ốc, ăn thịt vịt,...), nấu phở bò (khử mùi bò), nấu cháo, nấu chè càng thêm ngon (chè trôi nước) và dùng trong các món kim chi, món nấu.... Gừng được dùng làm mứt gừng cho ngày tết, là món ăn cổ truyền, ngon miệng đã tồn tại lâu đời ở nước ta.

Ngoài việc dùng làm gia vị, gừng được coi là vị thuốc dùng rất phổ biến để chữa trị các chứng ho thường gặp. Gừng là vị thuốc giúp cho cơ thể thêm nhiệt. Vì vậy, trong thuốc Bắc, thuốc Nam ta thường thấy có chỉ dẫn thêm vài ba lát gừng vào siêu thuốc. Ngâm gừng trong rượu dùng để xoa bóp chữa tê phù, tê thấp, đau nhức. Nước chè cho thêm vài lát gừng uống vừa ngon miệng vừa chống được viêm họng.

❖ Hành (Shallot, Spring Onion) được trồng quanh năm, khắp nơi, chủ yếu để làm gia vị trong các món xào, nấu, nêm vào canh, cháo, ướp thịt làm chả, muối dưa, trộn gỏi,... Hành là loại thân thảo, cây sống lâu năm, có củ, có mùi đặc biệt. Có 5 – 6 lá, lá hình trụ rỗng dài 30 – 50cm, phía gốc lá phình to, trên đầu thuôn nhọn, hoa tự mọc trên một ống hình trụ, rỗng. Hầu

hết các món ăn Việt Nam đều có sử dụng hành, đặc biệt trong các món bánh miền Trung như bánh bèo, bột lọc, bánh khoai,... bao giờ cũng có sử dụng hành để làm mỡ hành. Mỡ hành vừa làm tăng vị thơm ngon cho món ăn, vừa tạo màu sắc cho món ăn thêm hấp dẫn. Hành còn là một vị thuốc được dùng để chữa trị nhiều loại bệnh từ xa xưa. Ví dụ: hành làm thuốc ho, trừ đờm, chữa chứng ra mồ hôi, lợi tiểu, sát trùng. Hành dùng trong việc điều trị chứng bụng nước do gan cứng, già nhỏ đắp lên mụn nhọt, sắc lấy nước uống chữa các chứng sốt, sốt rét, cảm nhức đầu, mặt mày phù thũng, làm sáng mắt. Tùy mục đích sử dụng, hành có thể dùng phần lá để nêm, phần gốc được sử dụng để ướp thực phẩm, tăng thêm vị ngon.

❖ Hẹ (Chive) là cây thân thảo, giống một loại cây cỏ, thường có chiều cao 20 – 30cm tùy đất và mùa vụ. Cây hẹ có lá dài, mùi đặc biệt, cọng nhỏ hơn hành, mọc thành túm và có nhiều rễ con. Cây hẹ thường dùng làm gia vị trong các bữa ăn hàng ngày. Lá hẹ có thể dùng thay thế lá hành những khi thiếu hành, thường dùng để muối chua ăn với thịt heo, bánh tét, bánh chưng. Củ hẹ muối chua là món ăn được nhiều người ưa thích, khi ăn thức ăn có nhiều mỡ, nếu có hẹ muối chua thì càng ngon miệng. Phân tích thành phần hoá học của cây hẹ, củ hẹ có chất sunfur và saponin. Năm 1948, báo cáo về việc chiết xuất được chất Odorin từ củ hẹ, là chất có tác dụng kháng sinh đối với vi trùng *Staphylococcus Aureus* và *Bacillus Coli*. Người ta còn phát hiện thấy trong hẹ có chất Ancalosit và Saponin có tác dụng chữa bệnh. Do vậy, trong đời sống hàng ngày người ta coi hẹ là một vị thuốc dùng làm chất kháng sinh để trị ho, trị tiêu chảy, cảm cúm, đầy hơi. Dùng hẹ tươi hay hẹ muối chua hàng ngày sẽ rất tốt cho trẻ em và người lớn. Tuy nhiên, tác dụng làm thuốc của hẹ tốt nhất là ăn sống hay dùng nước ép hẹ tươi rồi uống có hiệu quả hơn là nấu chín hoặc sắc thành nước uống. Sử dụng hẹ tươi để trị bệnh có tác dụng tương đương với dùng tỏi sống hay dịch tỏi ép để dùng.

❖ Nghệ (Saffron) thuộc loại thân thảo, sống nhiều năm, rễ có màu vàng cam sẫm (thường được gọi là củ nghệ), phần trên mặt đất gọi là thân gồm nhiều lá lớn ôm lấy nhau. Ngoài ra còn có một loại nghệ khác gọi là nghệ tím, ngoài các củ chính còn có các củ phụ có cuống hình trứng hay hình quả lê trắng. Nghệ là một gia vị đặc biệt trong các món ăn hàng ngày. Ở chợ, người ta dùng bột nghệ thoa lên thịt gà cho có màu mỡ gà để hấp dẫn khách hàng. Trong các món bánh xèo, bánh khoai, người ta cũng sử dụng nghệ để làm màu cho bánh. Món “cà ri” nếu không dùng nghệ thì không thành cà ri. Bột nghệ là nguyên liệu tham gia vào 15% thành phần bột cari. Nghệ vừa là gia vị đặc biệt vừa là vị thuốc nam rất thông dụng: chữa dạ dày, vàng da, ứ huyết, đau bụng sau khi sinh. Nước nghệ trị bỏng, dầu nghệ trị vết thương nhiễm trùng, viêm tử cung,... Người ta xác định trong nghệ có chất Curcumin chiếm khoảng 0,3% có tác dụng diệt khuẩn như một kháng sinh. Nghệ dùng làm thuốc chữa dạ dày dưới dạng bột nghệ hay viên nén, có thể uống riêng hay uống cùng với mật ong.

❖ Ớt (Chili) là gia vị được sử dụng hầu hết trong các bữa ăn gia đình ở Việt Nam cũng như ở nước ngoài. Ớt dùng pha nước chấm, nêm canh cá, canh tôm, đặc biệt là các loại thức ăn có mùi tanh, ớt pha vào bột cà ri,... Có nhiều người khi ăn thiếu ớt sẽ thấy không ngon miệng. Ngày nay ớt là loại hàng xuất khẩu có giá trị.

Ớt là loại cây ngắn ngày, nhưng có thể sống được vài năm nếu chăm sóc tốt. Cây ớt có chiều cao khác nhau phụ thuộc vào giống. Cây phân cành phân nhánh nhiều, lá có dạng hình thoi hơi kéo dài về phía ngọn, lá xanh, đơn mọc cành, lá có cuống. Việt Nam có nhiều giống ớt khác nhau, có thể kể các loại: Ớt sừng trâu: phân biệt chủ yếu là dạng quả dài và cong. Quả dài từ 10 – 15cm. Quả chín màu đỏ tươi, đỉnh quả nhọn và hơi cong, cây có nhiều lứa hoa, vì vậy có nhiều quả. Ớt chìa vôi: quả tương đối nhỏ, hình dạng quần queo và có nhiều hạt, ớt này chủ yếu để chế biến ớt bột. Ớt chỉ thiên, ớt hiểm, ớt mọi: quả nhỏ, khi chín có màu đỏ tươi, rất cay. Lá hơi nhỏ, cây thấp nhưng có thể sống lâu năm. Cây cao khoảng 70 – 80cm. Ớt chuông: thường cây thấp, lá to, quả to, có khía, có lúc to như quả cà chua, không cay. Ớt này thường thu hoạch lúc còn xanh để sử dụng thay rau, dùng trong các món xào hoặc ăn sống.

Ở nước ta người miền Trung và miền Nam dùng nhiều ớt làm gia vị hơn người miền Bắc. Hầu hết các món ăn của người miền Trung và miền Nam đều có ớt, đặc biệt là các thức ăn có mùi tanh. Vì vậy ớt được trồng và bán khắp nơi. Hiện nay, ớt còn là loại hàng xuất khẩu cho nhiều nước, giúp thu được nguồn ngoại tệ đáng kể. Thường khi trái ớt đã chín đều có màu đỏ hay hồng. Ớt được dùng để sấy, phơi khô, đem nghiền làm ớt bột. Màu của bột ớt phụ thuộc vào màu trái chín và phụ thuộc vào việc phơi sấy. Bột ớt có thể bán riêng hoặc kèm với bột cari. Từ ớt chín còn tươi có thể làm các loại tương ớt đóng chai.

❖ Ngò rí (Coriander) là loại cây có nguồn gốc từ Trung Hoa, mang về từ Ấn Độ – Trung Á. Ngò rí là loại cây thân thảo sống hàng năm, cây thẳng, bên trong rỗng, toàn bộ cây mùi thơm nồng, nhất là khi ta vò dập nát lá và thân cây. Lá non hình tròn, mép khía tròn. Lá bị xẻ rất sâu hình những gai nhỏ giống như sợi chỉ. Ngò rí là loại cây gia vị ăn thân lẫn lá, dùng để ăn sống hoặc nêm vào cháo, canh khi đã nấu chín, làm cho món ăn có thêm hương vị dễ chịu. Ngò rí còn có hạt được sử dụng để làm hương liệu trong công nghiệp chế biến rượu, xà phòng, dùng làm thuốc chữa cảm hàn, ho, sốt, nhức đầu. Ở nước ta, ngò rí có thể mọc quanh năm ở khắp nơi, vì vậy đây là loại rau gia vị rất phổ biến.

❖ Riềng (Galingel) là loại cây thân thảo nhưng sống được lâu năm do có thân ngầm phát triển. Củ riềng có nhánh như củ gừng. Người Việt Nam thường trồng riềng ở đầu bể nước, đầu nhà. Riềng dùng phổ biến nhất là để chế biến với thịt chó. Người miền Trung dùng riềng để chế biến món tré, mắm tôm chua. Trong món tré, riềng được giã nhỏ cùng với tỏi, ướp vào thịt đầu heo và các gia vị khác. Riềng cũng dùng để chế biến món ăn với ốc, lươn, ếch, vưa