

**BỘ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG KỸ NGHỆ II
KHOA DU LỊCH – NHÀ HÀNG – KHÁCH SẠN**



GIÁO TRÌNH VĂN HÓA ẨM THỰC



TP. HCM – 05/2019

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo trình môn học **VĂN HÓA ẨM THỰC** được sử dụng nội bộ Khoa Công Nghệ May và Thời Trang, là môn học chuyên ngành cho nghề Nghiệp vụ nhà hàng.

Trong giáo trình gồm có 4 chương:

Chương 1: Khái quát chung về các nền văn hoá, văn hoá ẩm thực lớn trên thế giới

Chương 2: Văn hoá ẩm thực Việt nam

Chương 3: Một số nền văn hoá ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam

Chương 4: Ẩm thực và tôn giáo

Trong quá trình giảng dạy và học tập giáo trình môn **VĂN HÓA ẨM THỰC** có gì chưa rõ hoặc cần thêm hoặc bớt nội dung, mong quý Thầy Cô và các Em sinh viên góp ý để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên soạn

BÙI XUÂN THẮNG

MỤC LỤC

ĐỀ MỤC	TRANG
LỜI GIỚI THIỆU	1
CHƯƠNG I: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HOÁ, VĂN HOÁ ẨM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI	7
1. Khái quát chung về các nền văn hoá lớn trên thế giới	7
1.1. Một số khái niệm chính	7
1.2. Các nền văn hoá lớn trên thế giới	8
2. Khái quát về văn hoá ẩm thực	9
2.1. Các nền văn hoá ẩm thực lớn trên thế giới	9
2.2. Các yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá ẩm thực	31
2.2.1. Vị trí, địa lý	31
2.2.2. Khí hậu	33
2.2.3. Lịch sử	34
2.2.4. Kinh tế	34
2.2.5. Tôn giáo	35
2.2.6. Ảnh hưởng của sự phát triển du lịch	35
3. Ẩm thực trong xu hướng hội nhập	36
3.1. Hội nhập ẩm thực Á - Âu	36
3.2. Xu hướng chung	38
CHƯƠNG II: VĂN HOÁ ẨM THỰC VIỆT NAM	40
1. Khái quát về Việt Nam	40
1.1. Điều kiện tự nhiên	40
1.2. Điều kiện xã hội	41
2. Văn hoá ẩm thực Việt Nam	41
2.1. Văn hoá ẩm thực truyền thống	43
2.1.1. Một số nét văn hoá ẩm thực truyền thống tiêu biểu	43
2.1.2. Một số nét văn hoá ẩm thực của dân tộc thiểu số tiêu biểu	52
2.2. Văn hoá ẩm thực đương đại	55
2.2.1. Một số nét văn hoá ẩm thực chung	55
2.2.2. Tập quán khẩu vị ăn uống ba miền (Bắc, Trung, Nam)	57
CHƯƠNG III: MỘT SỐ NỀN VĂN HOÁ ẨM THỰC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM	73
1. Trung Quốc	73
1.1. Khái quát chung	73
1.2. Văn hoá ẩm thực Trung Quốc	74
2. Nhật Bản	80
2.1. Khái quát chung	80
2.2. Văn hoá ẩm thực Nhật Bản	81
3. Hàn Quốc	84
3.1. Khái quát chung	84

3.2. Văn hoá ẩm thực Hàn Quốc	85
4. Các nước Đông Nam Á	87
4.1. Khái quát chung	87
4.2. Văn hoá ẩm thực các nước Đông Nam Á	88
5. Các nước khu vực Tây Á	90
5.1. Khái quát chung	90
5.2. Văn hoá ẩm thực các nước khu vực Tây Á	91
6. Pháp	91
6.1. Khái quát chung	91
6.2. Văn hoá ẩm thực Pháp	91
7. Anh	95
7.1. Khái quát chung	95
7.2. Văn hoá ẩm thực Anh	96
8. Mỹ	97
8.1. Khái quát chung	97
8.2. Văn hoá ẩm thực Mỹ	98
9. Nga	100
9.1. Khái quát chung	100
9.2. Văn hoá ẩm thực Nga	101
CHƯƠNG IV: ẨM THỰC VÀ TÔN GIÁO	104
1. Khái quát chung	104
1.1. Một số tôn giáo lớn trên thế giới	104
1.2. Một số quan niệm tôn giáo về ẩm thực	104
2. Một số hình thức ẩm thực tôn giáo	105
2.1. Ẩm thực Phật giáo	105
2.2. Ẩm thực Hồi giáo	110
2.3. Ẩm thực Do thái giáo	113
2.4. Ẩm thực Hindu giáo	114
2.5. Ẩm thực Thiên chúa giáo	115
TÀI LIỆU THAM KHẢO	117

MÔN HỌC VĂN HÓA ẨM THỰC

Mã môn học: MH 17

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT MÔN HỌC:

- Vị trí:
 - + Văn hóa ẩm thực là môn học bắt buộc thuộc các môn học đào tạo nghề trong chương trình khung trình độ cao đẳng nghề "Nghề vụ nhà hàng".
- Tính chất:
 - + Văn hóa ẩm thực là môn học kết hợp giữa lý thuyết và thực hành.
 - + Đánh giá kết quả bằng kiểm tra hết môn.

II. MỤC TIÊU MÔN HỌC:

- Trình bày được những kiến thức khái quát về văn hoá, văn hoá ẩm thực Việt Nam và một số nước trên thế giới.
- Nhận biết được những yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá ẩm thực, văn hoá ẩm thực của Việt Nam và một số nước trên thế giới.
- Ứng dụng được kiến thức về văn hóa ẩm thực vào việc xây dựng thực đơn cũng như thực hành chế biến, phục vụ món ăn cho từng loại đối tượng khách của nhà hàng và khách sạn du lịch.
- Chấp nhận những khác biệt về văn hóa ẩm thực của các vùng, miền, quốc gia khác nhau.
- Nhận thức đúng đắn về văn hóa ẩm thực Việt Nam và một số nước trên thế giới, mối liên hệ giữa ẩm thực và tôn giáo.

III. NỘI DUNG MÔN HỌC:

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

Mã bài	Tên chương	Loại bài dạy	Địa điểm	Thời gian				
				Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, bài tập	Kiểm tra * (LT hoặc TH)	Tự học
MH 17_01	Khái quát chung về các nền văn hoá, văn hoá ẩm thực lớn trên thế giới	Lý thuyết	Lớp học	10	4	0	1	5
MH 17_02	Văn hoá ẩm thực Việt Nam	Lý thuyết	Lớp học	10	4	4	1	1

Mã bài	Tên chương	Loại bài dạy	Địa điểm	Thời gian				
				Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, bài tập	Kiểm tra * (LT hoặc TH)	Tự học
MH 17_03	Một số nền văn hoá ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam	Lý thuyết	Lớp học	20	6	5	1	8
MH 17_04	Ẩm thực và tôn giáo	Lý thuyết	Lớp học	5	1	3		1
	Cộng			45	15	12	3	15

* Ghi chú: Thời gian kiểm tra lý thuyết được tính vào giờ lý thuyết, kiểm tra thực hành được tính vào giờ thực hành.

YÊU CẦU HOÀN THÀNH VÀ ĐÁNH GIÁ MÔN HỌC

1. Kiến thức:

- Nắm được những kiến thức cơ bản về văn hóa ẩm thực nói chung
- Có kiến thức về văn hóa ẩm thực Việt Nam nói chung và văn hóa ẩm thực các vùng Bắc – Trung – Nam nói riêng
- Có kiến thức về văn hóa ẩm thực một số quốc gia trên thế giới

2. Kỹ năng:

- Kỹ năng phân biệt tập quán ăn uống và khẩu vị của các vùng khác nhau trong nước và một số quốc gia tiêu biểu.
- Vận dụng thành thạo, chuẩn xác những kiến thức đã học vào trong thực tế phục vụ nhà hàng

3. Thái độ:

- Thực hiện tốt nội quy, quy chế của nhà trường.
- Thái độ học tập cầu tiến, khả năng tự học hỏi.
- Quan hệ tốt, đúng mực bạn bè với thầy cô.
- Tác phong công nghiệp của một người làm quản lý chất lượng
- Tham gia ít nhất 80% thời lượng môn

CHƯƠNG I: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HOÁ, VĂN HOÁ ÂM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI

Mã bài: MH 17_ 01

Mục tiêu:

- Trình bày được những đặc điểm cơ bản của các nền văn hoá lớn trên thế giới, các nền văn hoá âm thực trên thế giới.
- Phân tích được đặc điểm của âm thực trong xu hướng hội nhập.
- Ủng hộ các xu hướng chung trong hội nhập văn hóa âm thực.

Nội dung chính:

1. Khái quát chung về các nền văn hoá lớn trên thế giới

1.1. Một số khái niệm chính

Văn hóa là sản phẩm của loài người, văn hóa được tạo ra và phát triển trong quan hệ qua lại giữa con người và xã hội. Song, chính văn hóa lại tham gia vào việc tạo nên con người, và duy trì sự bền vững và trật tự xã hội. Văn hóa được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác thông qua quá trình xã hội hóa. Văn hóa được tái tạo và phát triển trong quá trình hành động và tương tác xã hội của con người. Văn hóa là trình độ phát triển của con người và của xã hội được biểu hiện trong các kiểu và hình thức tổ chức đời sống và hành động của con người cũng như trong giá trị vật chất và tinh thần mà do con người tạo ra

Văn hóa – vô sở bất tại: Văn hóa - không nơi nào không có! Điều này cho thấy tất cả những sáng tạo của con người trên nền của thế giới tự nhiên là văn hóa; nơi nào có con người nơi đó có văn hóa.

Theo UNESCO: **Văn hóa** là tổng thể những nét riêng biệt về tinh thần và vật chất, trí tuệ và cảm xúc, quyết định tính cách của một xã hội hay của một nhóm người trong xã hội. Văn hóa bao gồm nghệ thuật và văn chương, những lối sống, những quyền cơ bản của con người, những hệ thống và giá trị, tập tục và tín ngưỡng.

• Văn hóa

Là bao gồm tất cả những sản phẩm của con người, và như vậy, văn hóa bao gồm cả hai khía cạnh: khía cạnh phi vật chất của xã hội như ngôn ngữ, tư tưởng, giá trị và các khía cạnh vật chất như nhà cửa, quần áo, các phương tiện, v.v... Cả hai khía cạnh cần thiết để làm ra sản phẩm và đó là một phần của văn hóa

• Văn hóa tinh thần

Văn hóa tinh thần hay còn gọi là văn hóa phi vật chất là những ý niệm, tín ngưỡng, phong tục, tập quán, giá trị, chuẩn mực,... tạo nên một hệ thống. Hệ thống đó bị chi phối bởi trình độ của các giá trị, đôi khi có thể phân biệt một giá trị bản chất. Chính giá trị này mang lại cho văn hóa sự thống nhất và khả năng tiến hóa nội tại của nó.

• Văn hóa vật chất

Ngoài các yếu tố phi vật chất như giá trị, tiêu chuẩn,... nền văn hóa còn bao gồm tất cả những sáng tạo hữu hình của con người mà trong xã hội học gọi chung là đồ tạo tác. Những con đường, tòa cao ốc, đền đài, phương tiện giao thông, máy móc thiết bị...đều là đồ tạo tác.

Văn hóa vật chất và phi vật chất liên quan chặt chẽ với nhau. Khảo sát một nền văn hóa có thể thấy văn hóa vật chất phản ánh những giá trị văn hóa mà nền văn hóa đó coi là quan trọng. Ở các nước Hồi giáo, công trình kiến trúc đẹp nhất và hoành tráng nhất thường là thánh đường trong khi ở Mỹ, nó lại là trung tâm thương mại. Văn hóa vật chất còn phản ánh công nghệ hiểu theo khái niệm xã hội học là sự áp dụng kiến thức văn hóa vào sinh hoạt trong môi trường tự nhiên. Tháp Eiffel phản ánh công nghệ cao hơn tháp truyền hình Hà Nội. Ngược lại, văn hóa vật chất cũng làm thay đổi những thành phần văn hóa phi vật chất.

- **Ăn uống**

Là một trong những nhu cầu tất yếu của cuộc sống con người. Tuy nhiên việc uống ăn không chỉ là để duy trì cuộc sống mà nó đã được nâng lên thành ẩm thực và nó đã trở thành một trong những khía cạnh thể hiện văn hóa của một dân tộc. Đối với người Việt Nam, ẩm thực không chỉ là nét văn hóa về vật chất mà còn là văn hóa về tinh thần. Qua ẩm thực người ta có thể hiểu được nét văn hóa thể hiện phẩm giá con người, trình độ văn hóa của dân tộc với những đạo lý, phép tắc, phong tục trong cách ăn uống..

- **Văn hóa ẩm thực**

Văn hóa ẩm thực là cách ăn, kiểu ăn, cách ứng xử trong bữa ăn, món ăn đặc trưng của từng địa phương, từng dân tộc qua đó thể hiện trình độ văn hóa, lối sống, tính cách của từng người, từng dân tộc.

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 thưởng thức món ăn...

VD: Đạo hồi thì ko ăn thịt lợn, đạo phật kiêng thịt chó, vùng có khí hậu nóng thì ăn những món có nhiều nước, có tính mát; những vùng lạnh thì ăn những món đặc nóng; vùng gần biển sông hồ thì ăn cá tôm, hải sản nhiều hơn...

1.2. Các nền văn hoá lớn trên thế giới

- Nền văn hóa dưới đáy Đại dương
- Nền văn hóa sông Nil - Ai Cập
- Nền văn hóa Hy Lạp
- Nền văn hóa La Mã
- Nền văn hóa Tây Á (bao gồm: văn hóa Lưỡng Hà, văn hóa Babilon, văn hóa Assyria và Tây Babilon, văn hóa Phénicia, văn hóa Palestine)
- Nền văn hóa sông Hằng - Ấn Độ
- Nền văn hóa Trung Hoa
- Nền văn hóa Maya
- Nền văn hóa Aztec
- Nền văn hóa Andes

2. Khái quát về văn hoá ẩm thực

2.1. Các nền văn hoá ẩm thực lớn trên thế giới

Bất cứ văn hóa nước nào cũng có nền ẩm thực riêng mang những đặc trưng khác biệt. Tuy nhiên, nền ẩm thực ấy có tầm ảnh hưởng thế nào, được thế giới đón nhận và nổi tiếng ra sao thì lại là câu chuyện khác. Đôi khi việc đi du lịch cũng là một quyết định khó khăn với nhiều người, bởi sự khác biệt về ẩm thực. Đặc biệt đối với những người đam mê ăn uống, thì chắc chắn sẽ phải tìm được những nơi thỏa mãn khẩu vị của mình. Với họ, đầu bếp luôn là Vua. Sau đây là 10 quốc gia có nền ẩm thực đặc sắc - có món ăn hấp dẫn nhất thế giới

1. Italy

Không chỉ nằm trong top 10 quốc gia có các điểm đến hấp dẫn được khách du lịch yêu thích nhất năm 2013, ẩm thực Italy đã nổi tiếng hàng thế kỷ nay với nhiều món ăn tinh tế đặc sắc, không một ai trên thế giới không biết đến những món cơ bản như spaghetti, pasta, pizza, café cappuccino, pho mát thơm ngon Ý....

Món ăn nổi tiếng nhất của Italia là mì Italia với hơn 400 loại khác nhau. Cũng có rất nhiều loại nước sốt khác nhau và chính điều đó làm cho món mì Italia khác với món mì ở nơi khác. Mỗi loại nước sốt, kem, cà chua, phô mai, thịt hay cá đều có công thức kết hợp với mì. Món Pizza cũng là một món ăn rất nổi tiếng trong nghệ thuật ẩm thực của Italia. Hầu hết các món ăn tuyệt vời của Italia đều có đặc điểm chung nhất là có thể chuẩn bị rất nhanh chóng và kinh tế. Hầu như tất cả các món ăn Italia đều chú trọng đến rau, hydrat-carbon và hàm lượng mỡ động vật trong thức ăn thấp. Đặc biệt, bữa ăn sẽ trở nên tuyệt vời khi đi kèm với một chai vang đỏ của Italia.

Hai món ăn của Italia được nhiều người nhắc đến đó là bánh pizza và mì ống spaghetti. Theo người dân Italia, pizza có nghĩa là "đĩa tròn". Chiếc bánh tròn này ra đời tại tỉnh Naples, thuộc miền Nam nước Italia, vào thế kỷ 18. Lúc đầu, bánh pizza được bán trên các cửa hàng ven đường và có tên là pizzeria. Ngoài ra, Italia còn nổi tiếng với mì spaghetti – một loại mì có hương vị rất đặc trưng, sợi mì thơm và dai. Mì ống luộc chín vừa phải, trộn với nước sốt cùng các loại gia vị khác. Spaghetti có ngon hay không phụ thuộc rất nhiều vào nước sốt. Nước sốt truyền thống được nấu từ thịt bò, cà chua, thêm ngò tây, phô mai... nên có hương vị rất đặc biệt.

Về thức uống, Italia có hai loại nổi tiếng là rượu và cà phê. Người Italia thường uống rượu nho trong các bữa ăn, nhất là bữa ăn tối. Đặc biệt, Italia đã đóng góp vào nền văn hóa ẩm thực thế giới một loại thức uống cực kỳ đặc sắc đó là cà phê.

Mỗi loại cà phê của Italia đều có hương vị riêng và tất cả đều khác hẳn với cà phê đen hay cà phê sữa của người Việt chúng ta. Cà phê Espresso xuất hiện ở Italia vào năm 1930. Cà phê Espresso đơn giản là cà phê đen, thường được pha rất đậm, chủ yếu uống với đường, không pha thêm sữa. Còn cà phê Latte và Cappuccino đều uống với sữa tươi. Cà phê Latte là cà phê sữa, gồm sữa pha với

Espresso. Loại cà phê này thường được uống vào lúc ăn sáng. Cà phê Latte rất ít khi được sữa sủi bọt kèm theo.

Riêng Cappuccino thì cầu kỳ hơn. Cappuccino được xem là một nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của Italia. Một tách cà phê Cappuccino bao gồm ba phần chính: cà phê Espresso, sữa nóng và sữa sủi bọt. Khi uống Cappuccino, người ta thường thức được vị đắng của cà phê hòa tan với vị ngọt của sôcôla và vị béo của sữa. Trong tách cà phê Cappuccino, phần bọt sữa đặc biệt được chăm chút rất đẹp mắt. Để tăng thêm hương vị cho Cappuccino, người ta thường rải lên trên mặt ly một ít bột ca cao hay bột quế. Tách dùng để uống cà phê Cappuccino phải là tách bằng đá hoặc sứ. Cà phê Cappuccino chỉ ngon khi uống nóng. Hiện nay, cà phê Cappuccino đã trở thành loại nước uống nổi tiếng trên thế giới, được mọi người yêu thích

Một số món ăn nổi tiếng của Ý

Khi nhắc đến ẩm thực Ý, người ta nghĩ ngay đến hai món ăn quốc hồn quốc túy là pizza và mì Ý. Ngoài ra còn phải kể đến cơm risotto, phô mai, cà phê Ý, bánh tiramisu và những nguyên liệu không thể thiếu như đã nói ở trên là cà chua, tỏi, dầu ô liu.

Bánh pizza Ý ngày nay đã được nhiều nước trên thế giới biết đến. Theo tìm hiểu được biết, 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 jambon, xúc xích tiêu cay, pizza hải sản, pizza rau củ.

Mì Spaghetti 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. Chính nước sốt là yếu tố làm nên khác biệt cho món ăn này. Có khá nhiều loại nước sốt như nước sốt kem, cà chua, phô mai; chế biến kèm thịt bò, rau củ hoặc cá.



Hình_01: Bánh pizza nổi tiếng của Ý



Hình_02: Mì Spaghetti

Cơm risotto với măng tây 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 rất cao.

Lasagna 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.



Hình_03: Cơm risotto

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...



Hình_04: Phô mai Ý

2. Trung Quốc

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện.

Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay màn thầu) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung).

Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được “đầu xuôi đuôi lọt”. Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa...

Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt làm say lòng thực khách, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc...

Có đến mười mấy cách chế biến như hầm, nấu, ninh, xào, hấp, rang, luộc, om, nhúng...mỗi một cách chế biến đem lại những dư vị và cảm nhận khác nhau trong lòng thực khách. Để có được các món ăn hấp dẫn đó không chỉ có khâu chọn thực phẩm, cách chế biến mà quan trọng hơn nữa chính là việc nắm vững được độ lửa, điều chỉnh lửa to, nhỏ sao cho phù hợp, và thời gian nấu là dài hay ngắn.



Hình_04: Ẩm thực Trung Quốc

Cũng giống như Việt Nam, người Trung thường dùng bữa để gặp thức ăn. Điều này thể hiện sự điềm đạm, lịch sự và khoan thai khi ăn. Đối với họ thì dao và đĩa được xem là vũ khí gây thương tích.

3. Pháp

Ai cũng biết người Pháp vốn đã rất sành ăn và đặc biệt cẩn trọng trong việc ăn uống, chế biến và chi tiết đến cả tư thế ngồi sao cho thoải mái, nghệ thuật. Vì vậy cũng thật dễ hiểu khi đất nước này có nền ẩm thực nằm trong top 10 quốc gia nấu nướng ngon nhất thế giới.

Trong đó nổi tiếng nhất phải kể đến các loại rượu vang của Pháp, món gan ngỗng béo, đây là món ăn mà họ rất tự hào. Gan ngỗng béo được chế biến thành món pa tê và có mặt trong thực đơn của những nhà hàng cao cấp đạt chuẩn quốc tế tại Pháp.



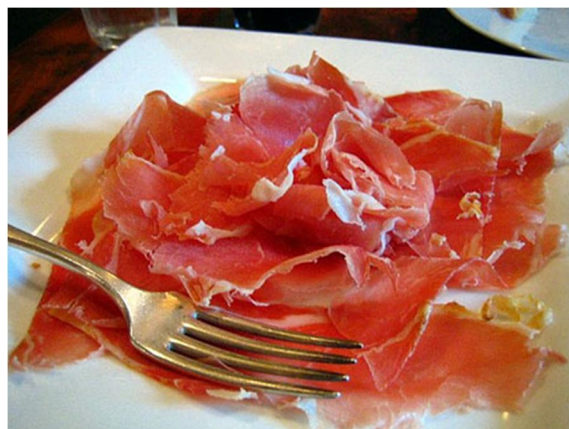
Hình_05: Ẩm thực Pháp

Tuy nhiên, giờ đây nhiều người có xu hướng ăn kiêng, họ cho rằng món gan ngỗng béo là món đáng trách nhất vì việc chăm sóc rất tàn bạo của chủ trang trại để vỗ béo chúng, sau đó là giết chúng chỉ vì miếng gan để lên bàn ăn. Ẩm thực Pháp cũng nổi tiếng với những món tráng miệng đặc sắc, đặc biệt nhất là các loại bánh ngọt tuyệt hảo về chất lượng: bánh trái cây, bánh su, bánh flan, bánh chocolate, bánh mì ...

4. Tây Ban Nha

Ẩm thực Tây Ban Nha rất đa dạng và phong phú. Do là một quốc gia với đường bờ biển dài nên “Xứ sở bò tót” có rất nhiều các món hải sản. Sự đa dạng về văn hóa gốc Địa Trung Hải cũng được thể hiện rõ trong các món ăn của nước này với hàng ngàn cách chế biến và hương vị khác nhau.

Hai thành phần cơ bản được sử dụng trong các món ăn của Tây Ban Nha là dầu ôliu và tỏi (Quốc gia này sản xuất 44% sản lượng dầu ôliu trên thế giới). Các món ăn đa dạng từ hương vị đến các loại nguyên liệu, từ vùng núi xuống đồng bằng, đến miền biển. Thông thường, các món ăn của Tây Ban Nha được chế biến với khoai tây, cà chua, ớt xanh và hạt đậu.



Hình _06: Ham (giăm bông) Tây Ban Nha

Ham (giăm bông) theo tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là một thực phẩm có giá trị cao. Người Tây Ban Nha lựa chọn giăm bông rất nghiêm túc và sẵn sàng trả giá cao cho giăm bông chất lượng hàng đầu. Người Tây Ban Nha rất tự hào về giăm bông của họ, bởi có hẳn một số viện bảo tàng giăm bông, (museo de Jamón). Bạn sẽ thấy các loại giăm bông khác nhau trong các menu hoặc trong siêu thị, nhưng thường là jamón Serrano hoặc giăm bông từ dãy núi dài có sườn dốc.



Hình _07: Xúc xích Tây Ban Nha

Người Tây Ban Nha thích, đặc biệt là chorizo của họ, một xúc xích thịt lợn được làm bằng paprika. Có rất nhiều loại chorizo, xúc xích tươi, mềm cho đến xúc xích hun khói và để lâu. Mùa đông, các gia đình thường làm chorizo và treo chúng trong hầm rượu hoặc để khô trên các căn gác.

Thịt bò, cừu và thịt lợn đều phổ biến, có thể được chế biến bằng cách quay, nướng trên than hoặc sa-tế cho các món sốt. Thường thì người Tây Ban Nha dùng thịt quay trong các dịp lễ, hội.

Trứng được ăn hàng ngày. Nó có mặt khắp nơi, từ các nhà hàng sang trọng cho đến những hàng ăn bình dân hay tại nhà. Trứng đúc khoai tây, ăn

nguội hay để lạnh là món phổ biến. Huevos flamencos - món trứng chiên với thịt hun khói, cà chua và rau, vốn là món ăn truyền thống của Seville, nhưng giờ đây đã thành món ăn của cả Tây Ban Nha. Nhưng dù có chế biến thế nào, món trứng Tây Ban Nha luôn ngon lành và khoái khẩu. Trứng cũng được dùng trong các món tráng miệng.

Món Cocidos cũng là một món rất phổ biến. Đó là món hầm truyền thống của Tây Ban Nha. Món này thường gồm rau tươi, rau khô với các loại thịt, và mỗi vùng đều có sự sáng tạo riêng và có tên gọi riêng: người Catalan gọi nó là Escudella, người Andalusia lại gọi nó là Potaje

Bacalao là món cá tuyết muối phơi khô, là tinh túy của ẩm thực Tây Ban Nha. Có thể nấu cá với hành và tiêu, trộn với kem, dầu ô liu, tỏi và các gia vị khác hoặc là rim với tỏi để làm thành một thứ nước xốt sền sệt. Cocido, olla, pote, guiso, estofado hay escudella cũng là những món ăn đặc trưng của Tây Ban Nha.



Hình_08: Món trứng đúc khoai tây

Bên cạnh những bữa chính và món chính nhiều đạm và tinh bột thì bữa sáng với người Tây Ban Nha khá nhẹ nhàng. Thông thường chỉ gồm một tách cà phê đậm, có thể pha thêm sữa nếu thích hoặc một ly sô-cô-la nóng, đặc và một vài lát bánh mì chiên hoặc nướng. Họ ưa thích một số món ăn sáng truyền thống sau:

Cà phê và sô-cô-la nóng

Bữa ăn sáng của người Tây Ban Nha sẽ không trọn vẹn nếu thiếu tách cà phê. Là loại thức uống chính trong bữa sáng. Cà phê Tây Ban Nha có hương vị thơm ngon và khá đậm đặc. Ly sô-cô-la nóng đi kèm với bữa sáng thường rất đặc và có dạng kem vì được pha trộn giữa ca cao nguyên chất với đường. Món đồ uống đặc và béo này nổi tiếng khắp thế giới vì mùi vị thơm ngon và đậm đặc hương vị sô-cô-la



Bánh ngô Tây Ban Nha

Hình_09: Món cá tuyết muối phơi khô

Món bánh ngô Tây Ban Nha thật ra là một loại trứng tráng, thường không chứa pho mát hay lớp kem bơ phủ trên bề mặt. Với các nguyên liệu như tiêu, hành, thảo mộc và gia vị, món ăn sáng có thành phần chính từ trứng này được phục vụ như là một bữa ăn sáng muộn giàu năng lượng hoặc làm bữa ăn giữa buổi, gộp cho cả bữa sáng và bữa trưa.

Thông thường, món này thích hợp với những bữa ăn gia đình trong những ngày cuối tuần hoặc những kỳ nghỉ, khi mọi người không phải dậy thật sớm để đến công sở hay trường học.

Chorros

Chorros là phiên bản bánh rán của Mỹ ở Tây Ban Nha. Những chiếc bánh mì chiên hình tròn, xoắn ốc hay que thẳng được chế biến từ loại bột nhào thông thường hoặc bột khoai tây. Món bánh ngọt này được chiên vàng và phủ một lớp đường trên bề mặt.

Bánh chorros thường được bán dạo trên phố hoặc trong những tiệm bánh mì vào lúc sáng sớm. Những chiếc bánh này có thể ăn ở bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Tuy nhiên, thưởng thức món ăn sáng được yêu thích này khi chúng vừa được chiên xong vẫn là điều tuyệt vời nhất.

Torrija

Về cơ bản, Torrija là món ăn mà người Tây Ban Nha học hỏi được từ một món ăn sáng phổ biến của người Pháp là bánh mì nướng. Dễ làm và được yêu thích bởi mùi vị ngọt ngào, người Tây Ban Nha chế biến torrija bằng cách ngâm bánh mì cứng vào trong trứng, sữa và đường, rồi phết mật ong hoặc si-rô, đem nướng.



Hình 10: Bánh chorros

Món ăn này thường được phục vụ trong những ngày nghỉ của lễ Phục Sinh. Rắc thêm đường hoặc quế lên bề mặt, torrija được dọn kèm với ly sô-cô-la nóng, là bữa ăn sáng hấp dẫn và đầy đủ chất dinh dưỡng.

5. Nhật Bản

Ẩm thực Nhật Bản không lạm dụng quá nhiều gia vị mà chú trọng làm nổi bật hương vị tươi ngon, tinh khiết tự nhiên của món ăn. Hương vị món ăn Nhật thường thanh tao, nhẹ nhàng và phù hợp với thiên nhiên từng mùa.

Do vị trí địa lý bốn bề bao quanh đều là biển, hải sản và rong biển chiếm phần lớn trong khẩu phần ăn của người Nhật



Hình 11: Ẩm thực Nhật Bản

Và món ăn nổi tiếng nhất mà ai cũng biết, đó là món Sushi. Đây quả thực là một trong những món quà ẩm thực mà Nhật Bản dành tặng thế giới. Hầu hết

những gì thơ mộng nhất lại nằm ở những thứ bình dị mà bạn không hề nghĩ tới. Sushi ngon dựa vào hai điều: sự tươi mới của nguyên liệu và kỹ thuật dùng dao điều luyện của người đầu bếp. Ngoài ra, Nhật Bản còn có những món nổi tiếng khác như Tempura, mì xào Ramen, mì te-uchi soba, Chirashi-don...

6. Ấn Độ

Nét đặc trưng của ẩm thực Ấn Độ trước tiên thể hiện ở việc kết hợp hài hòa các loại gia vị. Mỗi khu vực, mỗi vùng miền ở Ấn Độ lại có những món ăn sử dụng các loại gia vị khác nhau với đặc trưng và kỹ thuật chế biến riêng.

Sự đặc sắc trong các món ăn của miền Bắc Ấn Độ được thể hiện qua việc sử dụng một cách hài hòa các nguyên liệu thực phẩm như: sữa, bơ sữa, sữa chua. Các món ăn ở đây thường không thể thiếu nước sốt. Bên cạnh đó, còn có một số các thành phần nguyên liệu khác được sử dụng thường xuyên như: ớt, nghệ và quả hạch...



Hình 12: Các món ăn của miền Bắc Ấn Độ thường không thể thiếu nước sốt.

Ở miền Đông Ấn Độ, nổi bật là những món ăn của vùng Orissa, Bengal và Assam với cách pha chế gia vị vào món ăn một cách tinh tế. Các món ăn tại những vùng này thường sử dụng mù tạc, cây thì là Ai Cập, ớt xanh, sốt thì là.



Hình 13: Súp gà miền Đông Ấn Độ với hương vị mù tạc rất rõ rệt.

Trong khi đó, các món ăn của miền Nam Ấn Độ có thành phần chủ yếu là cơm, thịt nai, đồ chua, dừa và đặc biệt là nước cốt dừa, cà ri. Và những món ăn của miền Nam Ấn Độ thường chứa nhiều hương vị do sử dụng các gia vị như me, quả dừa, đậu lăng, cơm và một số loại rau.



Hình 14: Một bữa ăn của người dân miền Nam Ấn Độ.

Các món ăn của miền Tây Ấn Độ chịu ảnh hưởng bởi các món ăn Bồ Đào Nha còn các món ăn của Đông Bắc Ấn Độ thì lại chịu ảnh hưởng của các nước lân cận như: Burma, Trung Quốc.



Hình 15: Món ăn miền Tây Ấn Độ chịu ảnh hưởng nhiều từ các nước lân cận.

Với người dân Ấn Độ, gia vị được xem là yếu tố không thể thiếu để tạo ra một món ăn ngon. Ví như các loại bột làm từ ngô, lúa mạch, đậu có tác dụng làm sánh đặc thức ăn, lá cà ri (thường ở dạng lá tươi, sấy khô hoặc xay nhuyễn thành bột) tạo hương thơm đặc trưng cho món ăn của người Ấn. Ngoài ra, còn có nhiều loại gia vị ở dạng nước cũng có tác dụng tạo mùi thơm, được chiết xuất từ các loại thảo mộc như nguyệt quế, tiểu hồi, đại hồi, thảo quả, hồ trăn, đinh hương. Các loại gia vị ở dạng bột làm từ trái cây như dừa, me, xoài... thường được dùng để tạo ra các vị chua, cay, béo. Một điểm lưu ý trong khâu chế biến món ăn của người Ấn là trước khi dùng để nêm vào thức ăn, gia vị luôn được rang cho khô, như thế thì hương thơm mới đậm đà, lâu tan.



Hình 16: Cơm Ấn Độ với cách chế biến độc đáo.

Xuất phát từ cách ăn bằng tay mà ẩm thực Ấn Độ càng trở nên độc đáo hơn, từ đó dẫn tới sự khác biệt rõ nét trong cách chế biến các món ăn. Gạo và bột mì là hai thực phẩm chính của Ấn và được coi là món chính trong các bữa cơm. Người Ấn Độ thường chế biến món cơm như sau: Gạo được xào với dầu hoặc bơ trước khi cho nước vào để nấu và khi cơm sắp chín còn cho thêm một chút tiêu, hạt thì là hay quế...



Hình 17: Thịt cừu nấu hạnh nhân – món ăn đặc sắc của Ấn Độ.

Ẩm thực Ấn Độ chịu nhiều ảnh hưởng từ các quốc gia lân cận và tôn giáo. Nếu như người Hồi giáo kiêng khem thịt heo thì người Ấn Độ giáo lại không dùng thịt bò, do đó thịt gà, dê, cừu và các loại thủy hải sản vẫn thường được sử dụng nhiều nhất. Các món thịt cũng được chế biến hết sức độc đáo. Theo phong tục của người Ấn Độ, trong các bữa tiệc cưới hỏi hay những ngày lễ lớn thì món ăn không thể thiếu là cừu nấu với hạnh nhân. Thịt cừu nướng cũng là một món ăn được yêu thích ở Ấn Độ và có nhiều cách chế biến khá lạ. Thịt cừu được đặt trong nồi đất nấu trên bếp than hay bếp củi và trên nắp nồi đặt than hồng để thịt cừu vừa thơm vừa giữ được vị ngọt nguyên thủy.



Hình_18: Thịt cừu nướng cũng là một món ăn được yêu thích ở Ấn Độ và có nhiều cách chế biến khá lạ.

Một trong những món ăn đặc trưng của ẩm thực Ấn Độ là gà Tandoori, người Ấn Độ ăn gà Tandoori ở “mọi lúc, mọi nơi, mọi thời điểm”. Có thể nói, Tandoori là món ăn vừa bình dân nhưng cũng vừa sang trọng bởi nó xuất hiện trong những bữa ăn hàng ngày đến những bữa tiệc quan trọng, thịnh soạn. Gà Tandoori được ưa thích bởi vị ngon và màu sắc rất bắt mắt của nó, một đĩa gà Tandoori có thể biến một bữa ăn bình thường thành bữa ăn khá hấp dẫn và được ăn kèm với hành tây sống. Món gà này ngon nhất khi vừa nướng xong và sẽ ngon hơn nếu trước khi ăn bạn vắt chanh lên miếng gà bởi vị chua của chanh sẽ làm bớt đi phần nào độ cay.



Hình_19: Người Ấn Độ ăn gà Tandoori ở “mọi lúc, mọi nơi, mọi thời điểm”.
Để làm được món gà Tandoori, người ta phải lột toàn bộ da gà, để nguyên con. Mùi vị của món gà Tandoori được quyết định bởi sự kết hợp nhiều loại gia vị: sữa chua, nước chanh nguyên chất, tỏi, gừng, rau mùi, hạt tiêu sẽ làm gia tăng mùi vị cho gà Tandoori... Sau khi trộn tất cả các loại gia vị trên với nhau thì cho gà vào ướp cùng hỗn hợp rồi để trong tủ lạnh khoảng 8 giờ cho gia vị ngấm