

PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

LỜI NÓI ĐẦU

Xu thế chung của Thế giới, khi nền kinh tế phát triển, thu nhập tăng thì nhu cầu ăn uống ở nhà hàng tăng theo. Những thay đổi trong lối sống của người dân ảnh hưởng không nhỏ tới việc kinh doanh nhà hàng. Nhiều gia đình thích đi ăn ở nhà hàng vào bữa tối hơn việc nấu ăn tại nhà, số lượng khách du lịch tăng, nhu cầu về ăn uống tại nhà hàng tăng theo...đó là những lý do mà số lượng nhà hàng luôn phát triển và tăng theo sự tăng trưởng của nền kinh tế, sự văn minh của xã hội...bên cạnh đó Hiệp hội nhà hàng tổng kết được 7 lý do hấp dẫn để kinh doanh nhà hàng:

- Kinh doanh nhà hàng mang lại lợi nhuận lớn.
- Kinh doanh nhà hàng dễ tiếp cận với các nghề kinh doanh khác.
- Nhà hàng là nơi giao tiếp, tìm kiếm mối quan hệ bạn bè.
- Nhà hàng là nơi thử thách cho các nhà kinh doanh.
- Nhà hàng là nơi có thể học tập được thói quen của những người năng động.
- Nhà hàng là nơi có cuộc sống luôn vui nhộn.
- Kinh doanh nhà hàng là dịp kiểm nghiệm và tự khẳng định mình.

Để thành công trong kinh doanh nhà hàng, có rất nhiều yếu tố vì dù hấp dẫn như nêu trên, nhưng yếu tố rủi ro cũng luôn tiềm ẩn, hàng năm số lượng nhà hàng mới mở ra luôn cân bằng với số nhà hàng cũ phải đóng cửa. Chất lượng món ăn, kiểu cách phục vụ luôn là yếu tố quan trọng hàng đầu trong kinh doanh nhà hàng, để tiếp cận với khách hàng có nhiều phương pháp, trong phạm vi môn học này ta đề cập tới một phương pháp tiếp cận khách hàng thông qua một công cụ giao tiếp đó là: Thực đơn

Thực đơn trong nhà hàng là phương tiện giao tiếp với khách hàng, cung cấp cho khách hàng những thông tin về bữa ăn mà họ được phục vụ hoặc họ sẽ lựa chọn, ngoài ra thực đơn còn là phương tiện quảng cáo cho hoạt động kinh doanh của nhà hàng, do vậy việc thiết lập thực đơn, thiết kế thực đơn là công việc đầu tiên, hết sức quan trọng khi nhà hàng chuẩn bị hoạt động và đóng vai trò quan trọng trong sự thành công của việc kinh doanh nhà hàng.

Giáo trình phương pháp xây dựng thực đơn biên soạn dùng làm tài liệu giảng dạy và học tập cho giảng viên, học sinh, sinh viên các ngành học Kỹ thuật chế biến món ăn, Quản trị nhà hàng, Kỹ thuật phục vụ bàn, là tài liệu tham khảo hữu ích cho các ngành học khác và cho những người đang và sẽ tham gia lĩnh vực kinh doanh ăn uống.

Giáo trình lần đầu biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, bất cập, chúng tôi mong nhận được những đóng góp chân tình của đồng nghiệp, của bạn đọc để lần chỉnh lý sau giáo trình sẽ hoàn thiện hơn.

PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	1
Chương I: TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG	5
I. Đặc điểm chung trong ăn uống & phục vụ	5
1. Hình thức tổ chức bữa ăn	5
2. Dụng cụ phục vụ bữa ăn	5
3. Nguyên tắc phục vụ bữa ăn	5
4. Các kiểu phục vụ bữa ăn	6
II. Đặc điểm, tập quán ăn uống của một số dân tộc trên thế giới	6
1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán ăn uống	6
2. Đặc điểm, tập quán ăn uống của một số dân tộc trên thế giới	7
2.1. Đặc điểm tập quán ăn uống các nước Châu Á	7
2.2. Ẩm thực của người Việt nam.	13
2.3. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của một số nước Âu – Mỹ	16
Câu hỏi ôn tập chương 1	19
Chương 2: NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN	20
I. Khái niệm.....	20
II. Vai trò của thực đơn	20
1. Vai trò quảng cáo	20
2. Vai trò quản lý, giám sát	21
3. Vai trò trong chuẩn bị nguyên liệu thực phẩm, công cụ dụng cụ, nhân lực	21
4. Vai trò trong hạch toán	21
III. Phân loại thực đơn	21
1. Thực đơn đặt trước (set menu)	21
1.1. Thực đơn ăn sáng – Breakfast menu	21
1.2. Thực đơn đặt trước theo bữa	24
1.3. Thực đơn tiệc – banquet menu	25
1.4. Thực đơn theo ngày, theo tuần, theo tháng ... trong bếp ăn công nghiệp	26
2. Thực đơn chọn món (À la carte menu)	26
3. Thực đơn chọn bữa – table d' hôte menu	27
4. Một số dạng thực đơn khác	27
4.1. Thực đơn đặc sản	27
4.2. Thực đơn ăn kiêng (Diet - menu)	27
4.3. Thực đơn trong nhà trẻ cho trẻ em (children - menu)	27
4.4. Thực đơn ăn nhẹ giữa giờ (Tea break - menu)	27
4.5. Thực đơn phục vụ tại phòng ngủ (Room service - menu)	28

IV.	Những căn cứ để xây dựng thực đơn	28
1.	Căn cứ vào tiêu chuẩn và số lượng suất ăn	28
2.	Căn cứ vào khả năng dự trữ thực phẩm của nhà hàng.....	28
3.	Căn cứ vào khả năng tay nghề, số lượng đầu bếp và nhân viên phục vụ	28
4.	Căn cứ vào trang thiết bị dụng cụ	28
V.	Nguyên tắc xây dựng thực đơn	28
1.	Yêu cầu cơ bản của một thực đơn	28
2.	Nguyên tắc xây dựng thực đơn	29
2.1.	Nguyên tắc chung.....	29
2.2.	Xây dựng thực đơn đặt trước (set menu)	29
2.3.	Xây dựng thực đơn tiệc	31
2.4.	Xây dựng thực đơn chọn món – à la carte menu	33
VI.	Thức uống trong thực đơn	35
1.	Trình tự phục vụ thức uống theo thực đơn	35
1.1.	Thức uống phần khai vị	36
1.2.	Thức uống phần ăn chính bữa	36
1.3.	Thức uống phần tráng miệng	36
2.	Một số lưu ý khi sử dụng thức uống	36
	Câu hỏi ôn tập chương 2	36
	Chương 3. QUY TRÌNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN	38
I.	Quy trình xây dựng và tổ chức phục vụ thực đơn đặt trước.	38
1.	Tiếp nhận nhu cầu khách hàng	38
2.	Thỏa thuận hợp đồng	39
3.	Tính toán chi phí	39
4.	Kiểm tra điều chỉnh thực đơn	39
II.	Quy trình xây dựng và tổ chức kinh doanh thực đơn chọn món	40
1.	Nghiên cứu thị trường ăn uống	40
1.1.	Nhu cầu thị trường	40
1.2.	Đối tượng phục vụ	41
1.3.	Sản phẩm	41
1.4.	Sự cạnh tranh.....	41
1.5.	Xu hướng phát triển	41
2.	Lập danh mục món ăn	41
3.	Điều chỉnh thực đơn	41
III.	Quy trình xây dựng thực đơn dinh dưỡng	42
1.	Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng	42
2.	Xác định tỷ lệ giữa các chất dinh dưỡng	42
3.	Xây dựng thực đơn	43
4.	Lựa chọn thực phẩm.....	43
5.	Lập bảng dự trữ thực phẩm, xác định mức năng lượng.....	43

6. Áp dụng	43
IV. Định lượng thực phẩm	46
1. Định lượng theo chế độ khẩu phần	46
1.1. Khái niệm khẩu phần.....	46
1.2. Nguyên tắc	46
1.3. Áp dụng	46
2. Định lượng theo giá bán	47
2.1. Một số khái niệm và công thức tính	47
2.2. Một số phương pháp định lượng theo giá bán	48
IV. Định giá thực đơn	52
1. Mục tiêu của việc định giá.	52
1.1. Mục tiêu đảm bảo sự tồn tại.	53
1.2. Mục tiêu đạt lợi nhuận tối đa.	53
1.3. Mục tiêu đạt doanh thu tối đa.	53
1.4. Mục tiêu dẫn đầu thị phần	53
1.5. Mục tiêu dẫn đầu về chất lượng sản phẩm	53
1.6. Các mục tiêu khác.	53
2. Các yếu tố ảnh hưởng đến giá	53
2.1. Chất lượng sản phẩm.....	53
2.2. Đặc điểm của thị trường	53
2.3. Yếu tố thời vụ trong du lịch	53
2.4. Yếu tố tâm lí	53
2.5. Sự co giãn của mức cầu	54
2.6. Cơ cấu phí	54
2.7. Yếu tố cạnh tranh	54
2.8. Làm nổi bật sản phẩm	54
3. Các phương pháp định giá món ăn căn bản.	54
3.1. Định giá dựa vào chi phí	54
3.2. Định giá dựa vào khách hàng	54
3.3. Định giá dựa vào đối thủ cạnh tranh	54
Câu hỏi ôn tập chương 3	55
Chương 4. TRÌNH BÀY THIẾT KẾ THỰC ĐƠN	64
1. Tiêu chuẩn đánh giá	64
2. Thiết kế, trình bày thực đơn	64
2.1. Bìa thực đơn	64
2.2. Kích cỡ, kiểu chữ trong thực đơn	64
2.3. Chất liệu làm thực đơn.....	64
2.4. Kiểu dáng thực đơn	65

PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Chương I TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

Mục tiêu

Sau khi học xong bài này học sinh phải:

- Hiểu được các đặc điểm chung trong ăn uống, phục vụ và các kiểu phục vụ ăn uống theo các trường phái khác nhau.
- Nắm chắc đặc điểm, tập quán ăn uống của người Việt nam và một số dân tộc trên thế giới.

Nội dung chính

I. Đặc điểm chung trong ăn uống & phục vụ

1. Hình thức tổ chức bữa ăn.

Ngoài các hình thức tổ chức bữa ăn theo truyền thống, tập tục của mỗi dân tộc, trong lĩnh vực phục vụ ăn uống hiện đại có hai hình thức tổ chức bữa ăn theo hai trường phái chính là: Phục vụ bữa ăn theo kiểu Âu - Mỹ và phục vụ bữa ăn theo kiểu Á đông. Trường phái Âu - Mỹ là phương thức tổ chức bữa ăn theo định suất (cove) cụ thể. Bữa ăn kiểu Á đông là bữa ăn mang đặc điểm của truyền thống văn hoá Châu Á, mang đậm tính cộng đồng luôn tổ chức theo dạng gia đình, ăn theo mâm, bàn (caré). Các món ăn được bày chung trên một đĩa, dọn chung một lượt trên bàn và mọi người cùng dùng chung. Mỗi phương pháp tổ chức phục vụ đều mang dấu ấn tập quán, truyền thống văn hóa, từ việc sử dụng dụng cụ đến việc tổ chức phục vụ, sử dụng món ăn ...

2. Dụng cụ phục vụ bữa ăn

- Dụng cụ ăn kiểu Âu Mỹ

Đặc điểm: Dụng cụ ăn uống phải phù hợp với món ăn, bữa ăn, các loại dụng cụ được sử dụng riêng cho từng thực khách.

Bộ dụng cụ ăn thông dụng gồm: Bộ dao, nĩa ăn các kích cỡ, các loại đĩa ăn, các loại chén súp, tách súp, các loại dụng cụ dùng phục vụ khi ăn các món ăn đặc biệt như cua, sò, ốc, tôm hùm ... Ngoài ra còn các loại dụng cụ đặt bàn dùng chung như đĩa đựng bánh mì, bộ gia vị ...

- Dụng cụ ăn Kiểu Á Đông

Đặc điểm: Các dụng cụ như tô, đĩa, thố ... đựng thức ăn dùng chung cho cả bàn ăn. Dụng cụ ăn cá nhân gồm: chén, đũa, muỗng... các dụng cụ đặt bàn như bộ gia vị, chén đựng nước chấm, nước xốt, ống tăm ...

3. Nguyên tắc phục vụ bữa ăn

- Phục vụ bữa ăn kiểu Âu - Mỹ

Thực đơn bữa ăn luôn đủ 3 thành phần, các món ăn được phục vụ theo thứ tự, lần lượt từ trước tới sau, hết món này tới món khác, mỗi món ăn là bộ dụng cụ ăn thích hợp.

- Phục vụ bữa ăn kiểu Á đông

Bữa ăn kiểu Á đông được phục vụ theo tính cộng đồng, tổng hợp, các món ăn được bày sẵn trên đĩa và thường dọn chung một lượt trên bàn, mọi người cùng sử dụng.

4. Các kiểu phục vụ bữa ăn

- Phục vụ kiểu Âu - Mỹ

Phục vụ kiểu Âu - Mỹ có nhiều cách khác nhau xong trong thực tế có ba kiểu phục vụ thường được áp dụng

Phục vụ bữa ăn kiểu Pháp (French service): Phương pháp này thức ăn được trình bày sẵn trên khay, người phục vụ sẽ mang khay thức ăn gấp phục vụ cho từng khách tại bàn.

Phục vụ bữa ăn kiểu Mỹ (American service): Phương pháp phục vụ này thức ăn được trình bày sẵn trên đĩa ăn cá nhân, người phục vụ mang thức ăn phục vụ cho khách lần lượt theo thứ tự của thực đơn, hết món cũ, đổi món mới.

Phục vụ bữa ăn kiểu Anh (English service) hình thức phục vụ này là kiểu phục vụ các sản phẩm nguyên con, nguyên khối người phục vụ sẽ phân chia ngay tại bàn rồi phục vụ cho khách.

- Phục vụ bữa ăn kiểu Á Đông.

Là kiểu phục vụ bữa ăn mang hình thức gia đình, có tính cộng đồng cao, các món ăn được chuẩn bị sẵn, trình bày trên đĩa, tô, chén... khi ăn sẽ dọn chung trên bàn một lượt mọi người dùng chung.

II. Đặc điểm, tập quán ăn uống của một số dân tộc trên thế giới

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán ăn uống

Tập quán ăn uống là những thói quen được hình thành trong ăn uống do quá trình lặp đi lặp lại nhiều lần ... được mọi người chấp nhận và làm theo.

Tập quán ăn uống của mỗi dân tộc, quốc gia hình thành do nhiều tác động, chúng ta có thể nhìn nhận sự hình thành tập quán ăn uống từ các ảnh hưởng sau.

- Ảnh hưởng từ phong cách sống và truyền thống của mỗi dân tộc

Phong cách sống và truyền thống của mỗi dân tộc là kết quả của sự tác động từ nhiều mặt: Tôn giáo, văn hóa, xã hội... Vì vậy, mỗi dân tộc khác nhau thì sẽ có một phong cách sống khác nhau. Từ đó hình thành nên những tập quán ăn uống khác nhau.

- Ảnh hưởng từ vị trí địa lý và khí hậu

Đây là yếu tố ảnh hưởng lớn đến tập quán và khẩu vị ăn uống bởi xu hướng chung là người ta luôn muốn sử dụng các sản phẩm ngay tại nơi họ sinh sống hoặc do chính họ nuôi trồng trong điều kiện địa lý, khí hậu thích hợp...

Ví dụ: Những dân tộc nằm trong vùng khí hậu lạnh thường dùng các món giàu năng lượng, giàu béo các nước thuộc vùng khí hậu nóng dùng nhiều loại thực phẩm nguồn gốc thực vật, tỉ lệ chất béo ít hơn ...

- Ảnh hưởng của lịch sử và văn hoá
+ Lịch sử

Quốc gia nào, dân tộc nào có bề dày lịch sử thì tập quán ăn uống mang nặng tính cổ truyền, độc đáo, mang tính truyền thống riêng biệt

Trong lịch sử dân tộc nào hùng mạnh thì món ăn có đặc điểm là phong phú, chế biến cầu kỳ, mang tính bảo thủ.

Ví dụ : Trung quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm, món ăn Trung quốc thật đa dạng, phong phú nổi tiếng khắp thế giới...

+ Văn hoá

Văn hoá càng cao khẩu vị ăn uống càng tinh tế, đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận, mang những nét văn hóa truyền thống đặc trưng.

Quốc gia nào có sự giao lưu văn hoá, kinh tế nhiều thì kéo theo sự giao lưu trong ăn uống

Ví dụ: Các nước Châu Á – Thái Bình Dương cùng chịu ảnh hưởng của nền văn hoá Trung quốc do vậy các nước trong khu vực này mang đậm nét đặc trưng của ẩm thực Trung quốc.

- Ảnh hưởng của nghề nghiệp và nền kinh tế

Nhu cầu về ăn uống, cách ăn của mỗi đối tượng lao động hoàn toàn khác nhau. Những dân tộc, quốc gia nào có nền kinh tế phát triển thì việc ăn uống của họ phong phú, cầu kỳ, đòi hỏi được ăn ngon hơn, mang tính khoa học hơn và ngược lại.

- Ảnh hưởng của tôn giáo

Đây là yếu tố khá quan trọng, mỗi tôn giáo có những quy định riêng trong lĩnh vực ăn uống. Tôn giáo càng nghiêm ngặt, mức độ ảnh hưởng càng nhiều. Tôn giáo càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng càng lớn và sâu sắc.

Ví dụ: Hồi giáo có khoảng 900 triệu tín đồ, có nhiều quốc gia coi hồi giáo là Quốc đạo và dân chúng phải thực hiện một quy tắc rất nghiêm ngặt trong việc sử dụng thức ăn, đồ uống.

2. Đặc điểm, tập quán ăn uống của một số dân tộc trên thế giới

- Đặc điểm ăn uống các quốc gia châu Á

Đặc điểm chung:

Người châu Á chịu ảnh hưởng của nền kinh tế nông nghiệp trong khẩu phần ăn sử dụng nhiều ngũ cốc, tỷ lệ tinh bột chiếm 60-65% bữa ăn.

Món ăn rất đa dạng về phương pháp chế biến ... họ thường dùng các món xào, nấu, các món gỏi, thích ăn các món đa vị kết hợp giữa các vị như chua , cay, ngọt, bùi, béo, chát, đắng...

Cơ cấu bữa ăn trong ngày: Người châu Á thường ăn 3 bữa trong ngày, trong đó bữa sáng được xem là bữa ăn phụ, bữa trưa, bữa tối là bữa ăn chính.

Đối với một số bữa ăn đặc biệt như cỗ, tiệc trong các dịp lễ, tết, hiếu, hỉ...người châu Á tổ chức ăn uống linh đình, thực đơn đa dạng, phong phú.

Thực đơn món ăn của người châu Á thường được chia làm 3 nhóm món ăn.

- Phần ăn khai vị. Gồm các dạng gỏi, súp, khô
- Phần ăn chính . Gồm các loại món xào,nấu, canh và cơm trắng đi kèm
- Phần ăn tráng miệng chủ yếu là các loại trái cây tươi, bánh, kem.

2.1. Đặc điểm tập quán ăn uống các nước Châu Á

- Ẩm thực Thailand

Nét văn hóa ẩm thực Thái chính là sự kết hợp giữa ẩm thực phương Đông và phương Tây, đặc biệt là các nước lân cận như Ấn Độ, Indonesia, Myanmar, Trung Quốc... Đó là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống để tạo nên một phong cách ẩm thực riêng biệt, độc đáo được kết tinh qua nhiều thế kỷ.

Đặc trưng khẩu vị của người Thái

Hương vị món ăn đậm đà, là sự kết hợp giữa độ chua, mặn, ngọt và đặc biệt là độ cay. Tuy món ăn được chế biến từ rất nhiều gia vị nóng nhưng lại phối hợp cùng nhiều loại rau quả, thực phẩm tươi, ngon, hàm lượng chất béo thấp khiến cho món ăn có sự hài hòa, hấp dẫn. Đôi khi món ăn nóng bỏng, cay xé lưỡi, khi lại là một món chua chua, mằn mặn... Các món thường không thể thiếu mùi sả và mùi chanh.

Món ăn đặc trưng của người Thái

Tom Yum Goong (Súp tôm chua cay)

Món này nấu bằng các nguyên liệu như: Tôm, các loại hải sản, nấm, sả, ớt, lá chanh, một ít nước cốt dừa.

Pad Thai (Món mì xào kiểu Thái) Mì được xào trộn chung với trứng, đậu phộng, tôm khô, đậu phụ (đậu hũ), sốt me,... Pad Thai là món ăn truyền thống phổ biến nhất tại Thái Lan.

Khao Pad (cơm chiên kiểu Thái). Cơ bản cơm chiên Thái cũng giống cơm chiên Việt Nam. Tuy nhiên được trình bày đẹp hơn, khéo hơn. Cơm chiên có nhiều loại: cơm chiên thịt gà, cơm chiên thịt bò,...

• Ẩm thực Indonesia

Indonesia một quốc gia Hồi giáo thực hiện chế độ ăn kiêng của luật Hồi giáo. Thịt heo và các sản phẩm chế biến từ thịt heo bị cấm sử dụng, thịt động vật được giết mổ theo luật Hồi giáo quy định. Thực phẩm đảm bảo tiêu chuẩn là thực phẩm được đóng dấu Halal food. Đặc biệt không sử dụng thịt động vật lưỡng cư hoặc cá da trơn.

Những món ăn đặc trưng của Indonesia

Sate Lilit (chả hải sản)

Sate Lilit là một món ăn đặc trưng của người dân Bali làm từ tôm, cá hải sản được du khách khắp nơi trên thế giới ưa chuộng.

Cá bỏ hết xương, tôm bóc vỏ, xay nhuyễn rồi ướp đều với một hỗn hợp các gia vị gồm nước cốt dừa, rau thơm, tiêu, ớt, muối, đường...sau đó dùng thân cây sả đập thịt vào rồi nướng xiên, khi chín mùi thơm xốc lên tận mũi. Người Bali thường dùng ngọn lửa từ xác cây dừa để nướng, điều này làm cho món Sate Lilit có mùi vị đặc trưng, ngon hơn so với cách nướng trên than củi bình thường.

Bebek Betutu (vịt hầm)

Trong các đặc sản của Bali có lẽ món vịt “bebek betutu” là món tuyệt vời nhất khiến nhiều du khách đã dùng một lần đều muốn trở lại nhiều lần để tận hưởng. Được so sánh như món “vịt quay Bắc Kinh” nổi tiếng của Trung Quốc, nhưng Bebek betutu không phải là vịt quay mà là món vịt vừa hầm vừa rán. Vịt phải là vịt nuôi trên đồng ruộng, khoảng 6 tháng tuổi, làm sạch rồi đem hầm 10 tiếng đồng hồ sao cho xương vịt mềm ra mà không bị nhão. Sau đó vớt để ráo nước

rồi đem rán giòn, ướp gia vị đặc biệt. Khi ăn nhai cả da, thịt, xương... thơm ngon đến “nhức cả răng”.

- **Ẩm thực Malaysia**

Cũng như đặc trưng lớn nhất của nền văn hóa, ẩm thực Malaysia là sự pha trộn độc đáo của các cộng đồng dân tộc khác nhau, từng hương vị riêng hòa lẫn với nhau tạo nên những món ăn truyền thống đặc biệt, đa dạng cả về màu sắc lẫn hương vị.

Món ăn của Malaysia thường có vị cay, béo và hơi ngọt, được chế biến từ nguyên liệu tươi, ướp cùng nhiều loại gia vị, thảo mộc để tạo hương vị.

Tuy nhiên, vì đây là quốc gia Hồi giáo nên thịt heo ít được sử dụng mà thay vào đó là thịt bò, cừu và cá. Một khi đến với Malaysia, du khách không thể không thưởng thức các món ăn truyền thống tại đây, để tận hưởng hương vị cay nồng của ẩm thực Ấn Độ, chút vị béo, mặn mà của Trung Hoa, kết hợp với nét độc đáo của một chút Á lai Âu và của một quốc gia Hồi giáo.

Những món ăn nổi tiếng của Malaysia

Satay (thịt xiên nướng)

Những ai muốn khám phá ẩm thực Malaysia thường nhận được lời khuyên “hãy dùng món satay đầu tiên!”.

Satay là một dạng thịt nướng xiên que, nguyên liệu chính là thịt bò hoặc gà, được ướp vị hơi ngọt với các loại gia vị đặc trưng, sau khi nướng có màu vàng thơm hấp dẫn, dùng kèm với nước sốt làm từ hỗn hợp tỏi, đường thốt nốt, đậu phộng, hạt hồ đào, muối,...

Satay còn dùng chung với một loại cơm được vắt chặt như cơm nắm hay cơm lam của Việt Nam.

Nasi Lamak (cơm béo)

Là một trong những món ăn được yêu thích và rất phổ biến ở Malaysia, được phục vụ từ các nhà hàng, khách sạn sang trọng đến các cửa hàng ăn uống bình dân.

Món ăn này được làm từ gạo được nấu bằng nước dừa, lót nồi bằng một ít lá dứa, ăn cùng dưa chuột, đậu phộng rang, cá khô, thịt nai khô, tương ớt, hoặc thịt gà, thịt bò, hải sản, cà ri cừu.

Bah Kut The (thịt hầm)

Đối với những người dân không theo đạo Hồi thì có món giò heo Bah Kut The. Đây là món ăn gốc Trung Hoa, được chế biến từ nhiều loại thảo mộc và gia vị thuốc như cam thảo, đương quy, ngọc trúc, đẳng sâm... hầm chung với xương, giò heo trong nhiều giờ. Giò heo Bah Ku Teh dùng chung với cơm hoặc giò cháo quẩy.

Món này được gọi là “sườn trà” không phải vì nguyên liệu chế biến của nó có lá trà trong đó, mà vì sau khi dùng món này không gì tuyệt bằng dùng thêm một tách trà nóng để giảm bớt cảm giác béo ngậy của giò heo.

- **Ẩm thực Singapore**

Singapore là một quốc gia nhỏ bé nhưng ngành du lịch rất phát triển và đất nước này là quốc gia đa tôn giáo vì vậy việc ăn uống cũng rất phong phú đủ chủng loại theo nhiều trường phái khác nhau chịu ảnh hưởng của nhiều nền văn hoá ăn uống khác nhau.

Các món ăn Singapore đại diện cho những gì tinh túy nhất của một hòn đảo đa văn hoá, nơi mà cách nấu nướng và hương vị các món ăn của các dân tộc đã có những ảnh hưởng lẫn nhau

qua nhiều thập kỷ...” (Những lời trên của Giáo sư Tommy Koh, Đại sứ lưu động tại Singapore đã khái quát được phong cách ẩm thực của đảo quốc xinh đẹp này.)

Ẩm thực Singapore là sự hội tụ của các phong cách ẩm thực Trung Hoa, Malaysia, Ấn Độ... Tuy nhiên, những món ăn đã được người dân Singapore chấp nhận thì đều được biến tấu cho phù hợp với khẩu vị và trở thành những món “quốc hồn quốc túy” mang phong cách đặc biệt của nền ẩm thực riêng: ẩm thực Singapore. Món ăn Trung Hoa ở đây không còn nhiều dầu mỡ, mặn gắt và ngọt đậm như ở chính quốc nữa mà nhẹ nhàng, ít béo hơn. Món ăn Ấn Độ thì không còn sặc mùi nữa mà chỉ giữ lại hương vị đặc trưng mà thôi.

- **Ẩm thực Campuchia**

Campuchia là một trong những nơi tuyệt vời nhất trên thế giới để cho những ai có tình yêu dành cho ẩm thực Phương Đông ghé thăm. Cũng như tôn giáo, ẩm thực Campuchia tiếp thu và chịu ảnh hưởng nhiều phong cách ẩm thực của các nước láng giềng đặc biệt là Ấn Độ và Trung Quốc. Bất cứ món ăn nào, nấu theo cách nào thì cũng rất nhiều gia vị (giống các món ăn của Ấn Độ) và béo (giống đồ ăn Trung Hoa). Nhưng trên hết văn hóa ẩm thực Campuchia vẫn tạo cho mình những nét độc đáo riêng, những ấn tượng riêng và cũng đủ làm hài lòng những thực khách sành ăn nhất.

Những món ăn nổi tiếng của Campuchia

Cơm Lam

Có lẽ cơm Lam cũng không xa lạ với người Việt Nam chúng ta nhưng lại càng không phải xa lạ với người dân Campuchia. Đây là một món ăn đặc sản và cũng được nấu vào những dịp đặc biệt như lễ hội, tiệc tùng.

Các món côn trùng

Côn trùng là món ăn mà có lẽ để lại ấn tượng sâu đậm nhất và cũng khó ăn nhất của các du khách quốc tế đặc biệt là du khách Việt Nam. Nhưng đó lại là món ăn ngon nhất, được ưa thích nhất của người dân Campuchia. Các loại côn trùng từ kiến, nhện, bọ cạp... đủ loại đều trở thành nguồn cảm hứng của những món ăn đầy chất dinh dưỡng.

Các món nướng

Món ăn của người Campuchia được chế biến rất đa dạng nhưng nướng vẫn là nguồn cảm hứng chủ đạo cho các món ăn. Những món nướng có ở mọi nơi, quán ăn, nhà hàng nào bạn cũng có thể thấy một bếp than hồng rực lửa để ngay ngoài cửa. Người Campuchia không chú tâm nhiều vào kiểu cách mà họ coi trọng chất lượng các món ăn.

- **Ẩm thực Trung Hoa**

Nền ẩm thực Trung Hoa có thể chiếm ngự vị trí hàng đầu thế giới vì sự tuyệt diệu và cầu kỳ của nó. Sự hình thành của một trường phái có lịch sử lâu dài không thể tách rời với việc nấu ăn đặc sắc và độc đáo. Đồng thời, nó cũng chịu sự ảnh hưởng của địa lý, điều kiện khí hậu, đặc sản tài nguyên, thói quen ăn uống... Có người đã ví một cách nhân cách hóa về 8 trường phái món ăn này như sau: món ăn của Giang Tô, Chiết Giang có khác nào người đẹp; Giang Nam thanh tú; món ăn của Sơn Đông, An Huy là một trang nam nhi mộc mạc chất phác; món ăn của Quảng Đông, Phúc Kiến thì nhã nhặn như vị công tử phong lưu còn món ăn của Tứ Xuyên, Hồ Nam thì chẳng khác nào một vị danh sĩ tài ba.

- Món ăn Sơn Đông : Đặc điểm, vị nồng đậm, nặng mùi hành tỏi, nhất là món hải sản, có sở trường làm món canh và nội tạng động vật.
- Món ăn Tứ Xuyên: Đặc điểm sử dụng đa dạng mùi vị và nồng đậm.
- Món ăn Giang Tô: Đặc điểm nổi tiếng về các món hầm, ninh, tần. Chú trọng về món canh, bảo đảm nguyên chất nguyên vị.
- Món ăn Chiết Giang: Đặc điểm món ăn tươi mềm, thanh đạm, không ngấy.

Món ăn Quảng Đông: Đặc điểm thiên về các món chiên, rán, hầm. Khẩu vị thơm giòn và tươi.

- Món ăn Phúc Kiến: Đặc điểm sử dụng nguyên liệu chủ yếu là hải sản, chú trọng vị ngọt chua mặn thơm, màu đẹp vị tươi.
- Món ăn Hồ Nam: Đặc điểm, chú trọng thơm cay, tê cay, chua, cay, nhưng chua cay là nhiều nhất.
- Món ăn An Huy: Đặc điểm thiên về các món ninh, hầm.

Trong 8 trường phái ẩm thực của TQ thì món ăn của Tứ Xuyên là được phổ biến rộng rãi nhất. Món ăn Tứ Xuyên có lịch sử lâu dài, hương vị độc đáo, rất có tiếng tăm ở trong và ngoài nước. Nó đặc biệt chú trọng về sắc, hương, vị, hình, nhất là có khá nhiều vị và nồng đậm gồm: tê, cay, mặn, ngọt, chua, đắng, thơm, trộn lẫn khéo léo, biến hóa linh hoạt, đã pha chế ra mấy chục vị phức hợp rất độc đáo như: tê cay, chua cay, dầu đỏ, dầu trắng... Nhiều khẩu vị lại khéo chế biến, nên đã được xếp hàng đầu trong các món ăn ở trong và ngoài nước, được gọi là mỗi món một khác, trăm món trăm vị.

- **Ẩm thực Hàn quốc**

Tập quán ăn uống của người Hàn cũng giống như Trung quốc và một số quốc gia châu Á khác gạo là thức ăn chính, thực phẩm ưa dùng là hải sản, bò, gà, vịt, rau, quả củ...

Sử dụng nhiều gia vị chất, cay, cũng giống như đại đa số các nước châu Á khác Hàn quốc sử dụng các phương pháp nấu ăn thông dụng như hấp, xào, chiên ngập mỡ, ít sử dụng lò nướng. Nhắc đến Hàn Quốc là nhắc đến xứ sở của kim chi, của thịt bò nướng hay món cơm cuộn bimbap nổi tiếng.

Các món ăn của xứ sở Kim Chi không cầu kỳ trong chế biến nhưng lại có hương vị đặc biệt và hình thức hấp dẫn.

Và, trên cả là: ẩm thực Hàn Quốc là thực phẩm dinh dưỡng lý tưởng.

Món ăn truyền thống Hàn quốc

Kim chi

Nhiều người trong chúng ta khi nghe nói đến Hàn Quốc là nghĩ ngay đến kim chi, một món ăn độc đáo và dân dã chỉ có ở Hàn Quốc.

Kim Chi là một trong những món ăn điển hình của ẩm thực Hàn Quốc; ra đời vào khoảng thế kỷ thứ VII chỉ là một loại rau cải muối và cho tới ngày nay đã có hàng trăm loại khác nhau.

Thành phần nguyên liệu để chế biến kim chi gồm: cải thảo, củ cải, ớt, tỏi, hành, cá mực, tôm, sò hoặc các loại hải sản khác, gừng, muối ăn và đường. Kim chi từng được coi là một trong năm thực phẩm có lợi cho sức khỏe nhất của thế giới

Kimbap (cơm cuộn)

Còn gọi là cơm cuộn Hàn Quốc, Kimbap là một trong những đặc sản nổi tiếng nhất của người Hàn Quốc. Kimbap gần giống với món Sushi truyền thống của người Nhật, nhưng kimbap không ăn với cá sống mà nguyên liệu của nó bao gồm thịt, trứng, rau đã được xào chín.

Cơm được trộn với chút muối và dầu mè. Thịt có thể là thịt bò xay, xúc xích, trứng chiên, mực xào cay, cá ngừ. Rau thì thường là spinach, cà rốt, cải ngọt, kim chi hoặc dưa chuột

Bibimbap (Cơm trộn)

Trên thế giới có những loại thức ăn fastfood như sandwich ở Anh, hamburger ở Mỹ ... thì với người Hàn Quốc món bibimbap hay còn gọi là cơm trộn được ưa chuộng nhất.

Một tô cơm bibimbap bao gồm cơm trắng, các loại rau, trứng và thịt. Rau thường là dưa chuột thái nhỏ, cà rốt, rau bina, giá, rau diếp. Trứng thì được tráng qua hoặc rán chín cùng với thịt bò thái nhỏ được ướp gia vị. Tất cả được trộn đều cùng với nước sốt làm từ ớt trước khi ăn.

Bibimbap ngoài cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng hoàn hảo còn hấp dẫn bởi màu sắc và cách trình bày bắt mắt.

Naengmyeon (Mì lạnh)

Nếu đến Hàn Quốc vào mùa hè thì có lẽ thực phẩm mà bạn không thể không biết đó là món naengmyeon, chỉ có duy nhất ở Hàn Quốc. Naengmyeon hay còn gọi là mì lạnh với sợi mì mỏng làm từ bột kiều mạch chan nước hầm thịt bò nêm nếm cùng nước ướp quả lê ướp lạnh. Mì lạnh thường được dùng trong bát lớn, có mùi nồng, vị thanh thanh ngọt mát như làm tan biến bầu không khí oi bức của mùa hè. Tuy nhiên, không phải là không dùng được mì lạnh vào mùa lạnh, bạn vẫn có thể thay nước dùng thịt bằng nước kim chi và để món mì ngon hơn bạn nên cân bằng giữa nước kim chi với nước dùng.

Thịt chó Hàn Quốc

Người Hàn Quốc rất thích ăn thịt chó, ở Seoul có cả một “phố thịt chó”. Không có ý kiến đề cập nào về món ăn ở đất nước này mà không có lời nào nói về món ăn gần như nổi tiếng nhất này, 92% đàn ông và 68% phụ nữ Hàn Quốc ở tuổi trưởng thành cho rằng thịt chó là một trong những món ăn ngon nhất đối với họ. Thịt chó ở Hàn Quốc có phương thức chế biến hoàn toàn khác với ở Việt Nam chúng ta. Thường thường món ăn này được người dân nơi đây rất quý, khi mổ họ hay cất giữ tủ lạnh và lấy ra dùng dần bằng cách cho vào nồi cùng với các loại rau, nấm nấu dưới dạng lẩu và được trình bày rất đẹp mắt.

• Ẩm thực Nhật Bản

Những đặc điểm nổi bật: Thức ăn tươi là quan trọng nhất, đặc biệt là rau, củ quả, cá. Khi ăn, quỳ hoặc ngồi bên bàn thấp. Các món ăn được bày trên bàn cùng chén bát, và các lọ nước chấm pha chế.

Khi ăn theo nghi lễ thường mặc Kimono dành riêng cho bữa ăn. Phòng ăn thích ẩm cúng, nhỏ, kín đáo, riêng biệt, khi ăn có thể ngồi hoặc quỳ, khi vào phòng ăn phải cởi giày, đi nhẹ nhàng, nhân viên phục vụ phải nhẹ nhàng, quỳ xuống mỗi khi phục vụ thức ăn, đồ uống...

Xu hướng ăn uống của người Nhật hiện nay: Phong cách, thói quen ăn uống của người Nhật đã bị Âu hóa đi nhiều và trở nên khá đa dạng. Thay đổi rõ nét nhất là sự xuất hiện của bánh mì trong các bữa ăn.

Thập kỷ trước đây, các nhân viên công sở thường mang theo hộp cơm trưa tới nơi làm việc nhưng hiện nay thì tại các quán ăn gần nơi công sở bạn có thể tìm thấy đủ các món ăn thay đổi theo khẩu vị từ phương Tây cho tới khẩu vị truyền thống của Nhật.

Người Nhật thích ăn món gì nhất? Thói quen ẩm thực của người Nhật rất đa dạng cho nên rất khó nói là họ thích món ăn nào nhất. Theo điều tra của các nhà hàng bình dân thì món ăn được gọi nhiều nhất là xúc xích, món cà ry với cơm, và mì spaghetti. Những món ăn trên cũng được yêu chuộng nhất tại nhà. Trong con mắt của người nước ngoài thì Sushi, Tempura (Tôm, rau tẩm bột rồi đem rán), và Sukiyaki là các món ăn truyền thống của người Nhật tuy nhiên đó không phải là các món ăn thường xuyên hàng ngày.

- **Ẩm thực Ấn độ**

Với người Ấn, gia vị là yếu tố cực kỳ quan trọng để tạo ra một món ăn ngon.

Loại gia vị tạo hương thơm đặc trưng của người Ấn và không thể thiếu trong nhiều món ăn là lá cà-ri, thường ở các dạng tươi, sấy khô hay được xay nhuyễn thành dạng bột. Bên cạnh đó còn có nhiều loại gia vị ở dạng nước có tác dụng tạo mùi thơm, được chiết xuất từ các loại thảo mộc như: nguyệt quế, tiêu hồi, đại hồi, thảo quả, hồ trăn, đinh hương

Ngoài ra, còn phải kể đến các loại gia vị ở dạng bột làm từ trái cây như: dứa, me, xoài... để tạo ra các vị chua, cay, béo. Trước khi dùng để nêm vào thức ăn, gia vị luôn được rang cho khô tạo nên hương vị đậm đà.

Ẩm thực Ấn có gì khác so với ẩm thực của các nước châu Á nói chung?

Các món Ấn chủ yếu được chế biến từ bột mì: bột mì đen chế biến món Chapathi hay Roti, trong khi bánh Nan (bánh mì Ấn Độ) thì sử dụng bột mì trắng để chế biến. Do đặc điểm của các món Ấn giàu gia vị và thảo mộc nên rất giàu dinh dưỡng và có vị cay nồng.

Cũng giống như các quốc gia châu Á khác, cơm vẫn là món chính trong bữa ăn của người Ấn. Tuy nhiên, hoàn toàn khác với cách nấu cơm của người Việt Nam, người Ấn lấy gạo xào với dầu hay bơ trước, sau đó cho nước vào nấu. Khi cơm gần chín còn cho nhiều hương liệu khác như tiêu, hạt cumin, quế... Bên cạnh món cơm chiên thông thường còn có cơm nấu với cá, thịt gà, rau củ. Người Ấn dùng món cà-ri trong mỗi bữa cơm thường ngày với rất nhiều khẩu vị khác nhau: cà-ri trứng, hải sản, thịt băm cà-ri, chả viên cà-ri, cà-ri gà, cà-ri bắp cải khô, cà-ri rau củ... và thường là được nấu ở dạng khô.

Món cà-ri kiểu Ấn thơm ngon luôn có sự góp mặt của nhiều loại gia vị như: dầu, bơ, quế, đinh hương, nguyệt quế, thảo quả.

Phong cách ăn uống của người Ấn ngày nay có gì khác so với trước đây? Phong cách ăn uống của người Ấn ngày nay không có gì khác biệt so với trước đây. Người Ấn vẫn sử dụng tay để ăn như là phong cách ăn uống truyền thống, vì theo quan niệm của người Ấn, các dây thần kinh xúc giác trên đầu các ngón tay kích thích tạo cảm giác ngon miệng.

- **Ẩm thực của các nước Trung đông**

Đây là các quốc gia Ả rập, Iraq, Saudi Arabi, Syria, Oman, Barain, Yemen, Các tiểu vương quốc Ả rập thống nhất, Palestin là các quốc gia Hồi giáo nói tiếng Ả rập

Đặc điểm chung: Không nhìn thẳng vào mặt người mình đang giao tiếp, không làm những cử chỉ khêu gợi với những người khác phái, huyết sát hay trò chuyện trong đám đông là thô lỗ ...

Thức ăn: Thịt heo và các sản phẩm chế biến từ thịt heo bị cấm sử dụng, thịt động vật được giết mổ theo luật Hồi giáo quy định (người Do thái gọi là Kosher).

Thực phẩm đảm bảo tiêu chuẩn là thực phẩm được đóng dấu “Halal food”. Đặc biệt không sử dụng thịt động vật lưỡng cư hoặc cá da trơn. Cấm uống rượu nhưng họ có thể uống khi đi khỏi quốc gia họ cư trú

2.2. Ẩm thực của người Việt nam.

Việt Nam là một nước nông nghiệp thuộc về xứ nóng, vùng nhiệt đới gió mùa. Ngoài ra lãnh thổ Việt Nam được chia ra ba miền rõ rệt là Bắc, Trung, Nam chính các đặc điểm về địa lý, văn hóa, dân tộc, khí hậu đã quy định những đặc điểm riêng của ẩm thực từng vùng miền. Mỗi miền có một nét, khẩu vị đặc trưng. Điều đó góp phần làm ẩm thực Việt Nam phong phú, đa dạng.

Theo ý kiến của nhiều nhà nghiên cứu ẩm thực cho rằng ẩm thực Việt Nam có các đặc trưng:

- Tính tổng hợp đa dạng
- Tính ít béo
- Tính đậm đà hương vị
- Tính tổng hoà nhiều chất, nhiều vị.
- Tính ngon và lành
- Tính cộng đồng hay tính tập thể
- Tính hiếu khách
- Tính ăn theo mùa.

Tuy có những nét chung nói trên, ẩm thực Việt Nam có đặc điểm khác nhau theo từng vùng, mặc dù trong từng vùng này ẩm thực của các tiểu vùng cũng thể hiện nét đặc trưng:

• 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 v.v. và nhìn chung, do truyền thống xa xưa có nền nông nghiệp nghèo nàn, ẩm thực miền Bắc trước kia ít thịnh hành các món ăn với nguyên liệu chính là thịt, cá. Nhiều người đánh giá cao ẩm thực Hà Nội một thời, cho rằng nó đại diện tiêu biểu nhất của tinh hoa ẩm thực miền Bắc Việt Nam với những món phở, bún thang, bún chả, các món quà như cốm Vòng, bánh cuốn Thanh Trì v.v. và gia vị đặc sắc như tinh dầu cà cuống, rau húng Láng.

• Ẩm thực miền Trung

Đồ ăn miền Trung với tất cả tính chất đặc sắc của nó thể hiện qua hương vị riêng biệt, nhiều món ăn cay và mặn hơn đồ ăn miền Bắc và miền Nam, màu sắc được phối trộn phong phú, rực rỡ, thiên về màu đỏ và nâu sậm. 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 Hoàng gia, cho nên rất cầu kỳ trong chế biến và trình bày. Một mặt khác, do địa phương không có nhiều sản vật mà ẩm thực Hoàng gia lại đòi hỏi số lượng lớn món, nên mỗi loại nguyên liệu đều được chế biến rất đa dạng với trong nhiều món khác nhau.

• Ẩm thực miền Nam

Ẩm thực miền Nam, là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan, có đặc điểm là thường cho thêm đường và hay sử dụng nước cốt dừa. Nền ẩm thực này

cũng sản sinh ra nhiều loại mắm khô như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía v.v. 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 rất đặc biệt với những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi, hiện nay nhiều khi đã trở thành đặc sản: chuột đồng khìa nước dừa, dơi quạ hấp cháo, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là, cá lóc nướng trui v.v.

- **Ẩm thực các dân tộc thiểu số Việt Nam**

Với 54 dân tộc sống trên nhiều vùng địa lý đa dạng khắp toàn quốc, ẩm thực của mỗi dân tộc trong cộng đồng các dân tộc Việt Nam đều có bản sắc riêng biệt. Rất nhiều món trong số đó ít được biết đến tại các dân tộc khác, như các món thịt lợn sống trộn phèo non của các dân tộc Tây Nguyên. Tuy nhiên, nhiều món ăn đã trở thành đặc sản trên đất nước Việt Nam và được nhiều người biết đến, như mắm bò hóc miền Nam, bánh cuốn trứng (Cao Bằng, Lạng Sơn), bánh cuốn phở (dân tộc Tày), lợn sữa và vịt quay mật, khâu nhục Lạng Sơn, phở chua, cháo nhộng ong, phở cuốn sủi, thắng cố SaPa, các món xôi nếp nướng của người Thái, thịt chua Thanh Sơn Phú Thọ v.v.

- **Quan niệm về ăn và nấu ăn nông nghiệp trong bữa ăn của người Việt.**

Ăn uống là văn hoá, hay nói đúng hơn đó là văn hoá tận dụng môi trường tự nhiên.

Ví dụ: Các nước châu Âu, vùng phía Bắc Trung quốc ... có khẩu phần ăn mang đậm nét văn hóa văn minh Du mục...

- **Tính tổng hợp trong bữa ăn của người Việt Nam**

Lối ăn của người Việt trước hết được thể hiện trong cách chế biến, hầu hết các món ăn đều là sự pha chế tổng hợp, rau này với rau khác, rau với gia vị, rau với cá tôm...

Tính tổng hợp còn được thể hiện trong cách ăn. Mâm cơm của người Việt khi dọn ra bao giờ cũng có đồng thời nhiều món: Cơm, canh, rau, dưa, cá, thịt, xào, nấu, luộc kho...điều này hoàn toàn khác hẳn cách ăn lần lượt từng món một của lối ăn kiểu Âu.

Cách ăn tổng hợp của người Việt nam tác động vào đủ mọi giác quan:

- Mắt phải nhìn thấy đẹp, tai phải nghe cho dễ chịu, mũi phải ngửi mùi thơm, tay phải sờ cho thích và miệng phải nhai sao cho thật dễ mê...
- Cái ngon của bữa ăn của người Việt nam là tổng hợp cái ngon của mọi yếu tố:
- Có thức ăn ngon mà không hợp thời tiết thì không ngon, hợp thời tiết mà không có chỗ ngồi ăn ngon thì không ngon,
- Có chỗ ăn ngon mà không có bạn bè tâm giao cùng ăn thì không ngon.
- Có bạn bè tâm giao mà không khí bữa ăn không vui vẻ thì cũng không ngon.

- **Tính cộng đồng, tính mực thước trong bữa ăn.**

Tính tổng hợp kéo theo tính cộng đồng. Ăn tổng hợp, ăn chung, cho nên các thành viên của bữa ăn liên quan và phụ thuộc chặt chẽ với nhau, vì vậy trong lúc ăn người Việt thích chuyện trò. Tục lệ uống rượu cần của đồng bào dân tộc, là biểu hiện về tính cộng đồng của người Việt sống chết có nhau.

- **Tính linh hoạt và khoa học.**

Tính linh hoạt trong bữa ăn được thể hiện trong cách ăn, đó là quá trình tổng hợp các món ăn trong bữa ăn, có bao nhiêu món ăn thì có bấy nhiêu cách ăn. Tính linh hoạt còn thể hiện qua cách

sử dụng dụng cụ ăn...Biểu hiện quan trọng nhất của tính khoa học trong ăn uống của người Việt nam là ở chỗ đặc biệt quan tâm đến mối quan hệ biện chứng âm dương. Để tạo mối quan hệ quân bình âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên người Việt nam còn có tập quán ăn uống theo khí hậu, theo mùa. Ca dao có câu “ Mùa hè cá sông, mùa đông cá ao” “Ếch tháng ba, gà tháng bảy” “Chim ngói mùa đông, chim cu mùa hè” ăn uống theo mùa cũng là lúc các món ăn ngon nhất, rẻ nhất, nhiều nhất, và tươi sống nhất.

Kinh nghiệm ăn uống dân gian: Dân gian có kinh nghiệm “cần ăn cuống, muống ăn lá, cây rau má, lá rau húng, cuống rau đay, chuối sau, cau trước, mít tròn, dưa méo, thị vẹo tròn...”

Đối với cá loại thủy hải sản thì “ đầu chép, mép trôi, môi mè, lườn trắm...” với thịt gà thì “nhất phao câu , nhì đầu cánh”.

Đúng trạng thái có giá trị như “tôm sống, bống đẻ uơn, bầu già thì ném xuống ao, bí già đóng cửa làm cao lấy tiền...”

Đúng thời điểm có giá trị “cơm chín tới, cải ngồng non, gái một con, gà ghẹ ổ hay cốm hoa vàng chim ra ràng, cà cuống trứng...”

Bên cạnh đó người Việt nam còn rất kỹ tính trong việc chọn thực phẩm theo địa danh ví dụ như cốm ngon phải là cốm làng Vòng, nếp phải là nếp de An cự, húng ngon phải là húng Láng, nước tương ngon phải là tương Bần, cam phải là cam Bó hạ ...

Những kinh nghiệm được đúc rút “dưa La, húng Láng, nem Báng, tương Bần, nước mắm Vạn vân, Cá rô đầm Sét...”

2.3. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của một số nước Âu – Mỹ

2.3.1. Đặc điểm chung

Món ăn luôn được chia theo khẩu phần, thường được phục vụ trực tiếp, sau mỗi món ăn thay đĩa ăn và dụng cụ ăn. Trang trí sản phẩm ăn uống, chỉ dùng những gì có trong thành phần của món ăn, ít dùng các hình tượng con vật, con giống ...

Người Châu Âu sử dụng nhiều loại rượu trong bữa ăn, mỗi loại rượu phù hợp với 1 loại món ăn ...

2.3.2. Tập quán ăn uống của một số nước châu Âu

• Ẩm thực Nga

Ẩm thực nước Nga nổi tiếng chính là món trứng cá hồi, bánh mì đen và salad Nga. Có thể còn rất nhiều món ăn khác nữa. Nhưng hầu hết người Việt Nam nhắc đến nước Nga là nhắc đến những món ăn ấy. Đó là chưa kể loại rượu Vodka.

Những món ăn Nga từ trứng cá hồi với bánh mì nướng, súp củ cải đỏ ăn với bánh mì đen, cuống tỏi muối, chả gà Kiep, cá khô Atrakhan, súp củ cải đỏ, bánh cuốn Leningrát...

Một số món ăn truyền thống ở Nga

Borsh (Борш): Borseht là món súp cổ điển của Nga, món này gồm có nhiều thành phần chính với màu sắc tươi sáng nhất là của củ cải đỏ.

Thịt nướng xiên (Шашлык) Theo truyền thống món ăn này được làm bằng thịt cừu, nhưng người ta cũng có thể làm bằng thịt heo, thịt bò , thịt gia cầm, hoặc cá tầm

Mì ống hầm (Макароны): Mì ống nấu theo kiểu Nga với pho mát và nhiều rau.

Seledka (Селедка) Cá trích cùng với dưa chuột muối và các loại thịt nguội và các món trộn.

- **Ẩm thực Pháp**

Người Pháp có phong cách ẩm thực thanh lịch. Dường như không có khái niệm ăn nhanh, dù có bận rộn hay gấp rút đến mấy họ cũng muốn ngồi vào bàn dùng bữa một cách lịch sự, hầu như rất hiếm khi họ mua vội món gì ăn dọc đường đi. Đặc biệt, người Pháp rất sành ăn và họ rất coi trọng vấn đề ẩm thực

Thể hiện rõ nhất sự quan tâm ẩm thực của người dân Pháp là việc chọn nguyên vật liệu, họ ưu tiên việc sử dụng thực phẩm đúng mùa, như thế món ăn sẽ thơm ngon hơn và quan trọng là đảm bảo chất lượng dinh dưỡng cao nhất

Những món ăn nổi tiếng của người Pháp

Foie gras - Món gan ngỗng

Mỗi đất nước, thành phố đều có những điểm ẩm thực đáng tự hào của chính mình. Riêng đất nước Pháp, vốn được mệnh danh là cái nôi ẩm thực Châu Âu, tự tin giới thiệu cùng thế giới món gan ngỗng béo có một không hai của mình.

Foie gras chiên xong, thấm cho bớt dầu, xếp vào đĩa. Món gan ngỗng áp chảo muốn bật được hết vị ngon, vị béo của nó phải được thưởng thức cùng món giòn ngọt đi kèm. Nhiều nơi phục vụ với mút trái sung, sốt dâu rừng, nhiều người lại mê hẳn khi thưởng thức gan ngỗng cùng với táo xanh đút lò, rưới thêm chút xi rô grenadine, bánh mì briche (loại bánh lên men đặc ruột có vị ngọt) cùng một ít xà lách non trộn dầu giấm.

Nếu như Việt Nam thường dùng câu “Nồi nào úp vung nấy” thì Pháp cũng có câu tương tự: Foie gras come with Sauterne (gan ngỗng phải dùng kèm rượu Sauterne).

Thưởng thức Foie gras phải nhắm nhấp chút rượu Sauterne mới đúng nghĩa: “huynh đệ song hành”.

- **Ẩm thực Đức**

Đồ ăn thức uống ở nước Đức vô cùng phong phú, đa số được trồng hay được sản xuất ngay tại nhà. Những bữa ăn kết hợp giữa thịt ướp nhiều thứ gia vị với cá muối kèm với rau và thông cỏ bằng rượu vang hay bia là những món khoái khẩu của người Đức.

Món ăn truyền thống: Ở Đức có trên 200 loại Wurst, tức là xúc xích làm từ thịt bê, thịt lợn, óc heo, mù tạc, gia vị và bột cà ri. Mỗi vùng lại có một loại xúc xích riêng của mình, từ loại xúc xích trắng của Bavaria với rau mùi tây và hành cho đến xúc xích Chipolata nướng trên than hồng

Knuckle of pork with sauerkraut - Món giò heo ăn với bắp cải muối chua - là món ăn truyền thống nổi tiếng nhất của ẩm thực Đức bên cạnh bia Đức. Món ăn này không chỉ có mặt thường xuyên trong bữa cơm của người dân Đức mà vị ngon của nó còn chinh phục rất nhiều đất nước lân cận. Ẩm thực nước Đức vốn đa dạng

- **Ẩm thực Anh quốc**

Người ta nhớ tới ẩm thực nước Anh không vì những món ăn cầu kỳ và độc đáo. Những món ăn của người Anh thường đơn giản và ít gia vị.

Một minh chứng rõ ràng nhất là món sandwich: chỉ có 2 miếng bánh mì ghép cùng vài miếng thịt nguội, một ít rau xanh và bơ cho bữa sáng. Cái gu ăn uống kiểu Ăng-lê này đã bị nhiều người cho là nhàm chán

Bên cạnh đó món ăn thường dùng và được ưa thích: các món cá, các món có sốt, các loại nước hầm, súp thịt, thịt bò, gia cầm, khoai tây rán, các loại salad, bánh mì nướng, hoa quả tươi, kem cốc... Họ thích tự cho gia vị vào thức ăn.

Món ăn truyền thống

Pudding hấp mật .Bánh tráng miệng là món ăn thực sự thích hợp cho mùa đông , bánh pudding cung cấp cho bạn những năng lượng cần thiết để tồn tại trong mùa đông nước Anh.

• Ẩm thực Ý

Ẩm thực Ý không chỉ nổi tiếng với những món ăn “kinh điển” như pizza, spaghetti, tiramisu ... mà thế giới còn đặt nó ngang hàng với hội họa, thời trang hay bóng đá... Ẩm thực Ý đa dạng, phong phú và giàu bản sắc như một nền nghệ thuật đi sâu vào cuộc sống thường nhật của con người. Mỗi nguyên tố trong ẩm thực Ý đều đóng vai trò chủ đạo và tạo nên hương vị độc đáo và đặc trưng.

Sản phẩm độc đáo: Bánh pizza đã trở thành biểu tượng ẩm thực độc đáo mang phong cách Ý và phổ biến khắp toàn cầu

Không chỉ có pizza, người dân Ý còn tự hào vì một món ăn khác. Đó là phô mai. Nó đã vượt ra khỏi biên giới nước Ý để trở thành món ưa thích của những người sành ẩm thực.

Không nơi nào có thể làm ra nhiều loại phô mai ngon như ở Ý. Có thể kể đến những loại được các đầu bếp hàng đầu sử dụng như: mozzarella, asiago, pecorino ... Phô mai Ý thường được dùng như một thứ phụ liệu nấu nướng để tạo ra sự hòa quyện tuyệt vời trong món ăn

• Ẩm thực Mỹ

Đặc điểm: Người Mỹ ăn đơn giản, nhanh và nhiều lần. Nghĩ đến món ăn Mỹ, người ta nghĩ đến người Mỹ ăn nhanh, nghĩ đến các tiệm ăn nhanh.

Ba món ăn nhanh nổi tiếng thế giới đều xuất phát từ Mỹ. Món hamburger của Mc Donald, món gà quay của Kenturkey, món sandwich cũng đã phổ biến khắp

Người Mỹ luôn nghĩ phải tận dụng thời gian sao cho có hiệu quả, buổi sáng và buổi trưa chỉ ăn sơ qua, vào buổi tối có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn, nên thoải mái vui vẻ tán gẫu với nhau và trở thành một dịp để hưởng thụ cuộc sống

Đặc trưng ẩm thực Hoa kỳ

Trong các món ăn Mỹ ngoài Hamburger, sandwich, bánh nhân táo ra, món ăn khiến người ta “nghiện” nhất là thịt bò bít-tết.

Món này tuy nổi tiếng nhưng cách nấu nướng chỉ có một phép như nhau. Điều này nói lên tính cách của người Mỹ : đơn giản và nhanh gọn

Nói đến ẩm thực là một đề tài mở và thật là phong phú đa dạng ... trên đây chúng ta chỉ đề cập tới những khía cạnh chung nhất về tập quán, khẩu vị ăn uống của một số dân tộc, quốc gia và chủ đề sẽ còn có thể kéo dài ...

• Ẩm thực Cu Ba

Ẩm thực Cuba là sự pha trộn tuyệt vời từ cách nấu của người Cuba, hương vị và kỹ thuật của Tây Ban Nha và châu Phi, cộng thêm gia vị và khẩu vị vùng biển Ca-ri-bê. Một bộ phận nhỏ người từ Trung Quốc đến sống tại vùng Havana cũng góp phần làm nên hương vị phức tạp của món ăn Cuba.

Với điều kiện đảo và khí hậu nhiệt đới, hải sản và các loại trái cây luôn là một phần quan trọng trong bữa ăn của người Cuba. Tuy nhiên, do từng là thuộc địa của Tây Ban Nha, nên Cuba chịu ảnh hưởng rất lớn bởi nền ẩm thực của quốc gia này.

Một bữa ăn đặc trưng của người Cuba thường có cơm và đậu, nấu chung hoặc riêng. Món ăn chính thường là thịt heo hoặc bò nấu chung với chuối sống, bắp và các loại khoai (gồm cả khoai tây) và một đĩa salad (gồm cà chua, xà lách, bắp cải và củ cải đỏ). Các món ăn thường được dọn dùng cùng một lúc, trừ món tráng miệng.

Câu hỏi ôn tập

1. Tập quán ăn uống là gì ? Nêu các yếu tố chính hình thành nên đặc điểm, tập quán trong ăn uống của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia.
2. Trình bày đặc điểm, tập quán ăn uống của các nước Asean.
3. Nêu những nét đặc trưng trong tập quán, khẩu vị ăn uống của người Việt Nam
3. Nêu đặc điểm tập quán, những món ăn nổi tiếng của các quốc gia: Trung quốc, Hàn quốc, Nhật Bản, Ấn Độ.
4. Các đặc điểm, thói quen, sở thích ăn uống và những món ăn nổi tiếng của các quốc gia Âu – Mỹ.

PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Chương 2 NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Mục tiêu: Sau khi học xong bài học này học sinh cần phải:

- Hiểu được khái niệm và vai trò của thực đơn.
- Nhận biết, phân loại, hiểu rõ đặc điểm các loại thực đơn.
- Nắm vững những căn cứ xây dựng thực đơn, các nguyên tắc xây dựng các dạng thực đơn và áp dụng vào thực tế.

Nội dung chính:

I. Khái niệm.

Trên thực tế có khá nhiều những nhà kinh doanh ăn uống, các chuyên gia ẩm thực đưa ra những khái niệm về thực đơn khác nhau. Dưới đây là một số khái niệm:

- Thực đơn là một tấm phiếu trên đó ghi tên các món ăn, thức uống .
- Là bảng kê các món ăn thay cho việc chào hàng bằng lời.
- Là những bản chào hàng các món ăn, thức uống với khách hàng ...
- Là bảng sắp xếp thứ tự các món ăn cho bữa ăn
- Ngoài ra còn có các khái niệm khác như:
- Thực đơn là những tờ chào hàng trong đó ghi tất cả các món ăn, thức uống của nhà hàng.
- Thực đơn là bảng kê các món ăn, trong đó món ăn được tổng hợp theo nhóm, theo hệ thực phẩm.
- Thực đơn là nhóm món ăn được sắp xếp tương ứng với trình tự của bữa ăn.

Tóm lại: Thực đơn là bản liệt kê những món ăn, thức uống trong bữa ăn, được sắp xếp theo một trật tự nhất định trên cơ sở tính toán khoa học nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng, hợp khẩu vị người ăn.

Tùy theo mỗi thể loại thực đơn nội dung của nó phản ánh: Tên món ăn, thức uống, thứ tự phục vụ, giá bán, ngày, giờ thực hiện ...