

TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ PHÚ THỌ
KHOA KHÁCH SẠN, DU LỊCH VÀ DỊCH VỤ

BÀI GIẢNG

Môn học/ Mô đun: Văn hóa ẩm thực

Lớp dạy: T.CBMA3 - K21

Giảng viên: Phạm Thị Thúy Hằng

Năm 2021

CHƯƠNG 3: MỘT SỐ NỀN VĂN HÓA ẨM THỰC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM

3.1. TRUNG QUỐC

3.1.1. Khái quát chung

- Tên dài chính thức: Cộng hoà Nhân dân Trung Hoa
- Tên ngắn chính thức: Trung Quốc
- Thủ đô: Bắc Kinh
- Chính phủ: Nhà nước cộng sản
- Quốc khánh: ngày 1 tháng 10 năm 1949
- Diện tích: 9.600.000 km², đứng thứ 3 thế giới sau Nga và Canada
- Vị trí địa lý: Trung Quốc nằm ở phần nửa phía bắc của Đông bán cầu, phía đông nam của đại lục Á - Âu, phía đông và giữa châu Á, phía Tây của Thái Bình Dương; có biên giới chung với Nga, Mông Cổ (phía bắc), với Kazakstan, Kirghistan, Taghikistan (phía tây), với Afghanistan, Pakistan, Ấn Độ, Nê Pan, Bu Tan (phía tây nam), với Myanma, Lào, Việt Nam (phía nam), với Triều Tiên (phía đông).
- Tài nguyên: đất canh tác 1273.520.000 ha; đất rừng 15894 ha, đất cỏ 400.000.000 ha. Tính đến đầu năm 2007, toàn quốc đã phát hiện ra 171 loại khoáng sản trong đó có 159 loại đã điều tra trữ lượng tài nguyên. Trữ lượng các loại khoáng sản chủ yếu như than, sắt, đồng, nhôm, kẽm, aluminium, antinmon, molybdenum, mangan, thiếc, chì, thủy ngân có trữ lượng khá lớn so với thế giới.
- Khí hậu: Trung Quốc thuộc khu vực gió mùa, khí hậu đa dạng từ ẩm đến khô. Nhiệt độ trung bình toàn quốc tháng 1 là -4,7⁰C, tháng 7 là 26⁰C. Ba khu vực được coi là nóng nhất là Nam Kinh, Vũ Hán, Trùng Khánh.
- Dân số: 1.440.286.012.
- Dân tộc: Trung Quốc là một quốc gia có nhiều dân tộc. Dân tộc Hán là chủ yếu

3.1.2. Văn hóa ẩm thực Trung Quốc

* Một số nét tổng quát

- Phong tục và thói quen ăn uống của người Trung Quốc chịu ảnh hưởng sâu sắc của các triết lý Nho giáo, hình thành nên một phong cách ăn Á Đông điển hình mang nhiều nét khác biệt với ăn Âu và Mỹ.
- Bữa ăn của người Trung Quốc thường gồm có hai phần là phần thức ăn chính có cơm, mì, bánh bao..., phần thức ăn kèm có thịt, cá, rau.... Cơm là phần quan trọng nhất trong bữa ăn, tuy nhiên ở mỗi vùng lại có sự khác biệt, phía Bắc Trung Quốc các sản phẩm làm từ lúa mì như mì sợi, bánh bao chiếm ưu thế, còn ở miền Nam cơm lại là chủ lực. Người Trung Quốc dùng đũa để ăn cơm bởi theo quan niệm đũa tượng trưng cho sự thanh cao và lòng nhân từ, họ không dùng dao đĩa trong bữa ăn vì theo thuyết Khổng Tử những thứ này tượng trưng cho binh đao và vũ lực không thích hợp trên bàn ăn.
- Người Trung Quốc thường dựa vào thuyết ngũ hành, âm dương để phối hợp đồ ăn, đó là sự phối hợp giữa nóng và lạnh, mặn và nhạt, chua, cay và ngọt...
- Người Trung Quốc thích ăn những đồ ăn có hàm lượng dầu mỡ cao như các món xào, rán, chiên...thích ăn các món chế biến từ gà, vịt, lợn, cá, hải sản, đặc biệt là rau. Họ thường uống rượu trong bữa ăn nhất là vào những dịp đặc biệt. Họ thường uống trà sau khi ăn.

- 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.

- Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ,

*** Các nền văn hóa ẩm thực tiêu biểu**

- Món ăn Sơn Đông

+ Trường phái: Gồm hai trường phái nấu ăn Tế Nam và Dao 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 có tiếng: Ốc kho, cá chép chua ngọt

- Món ăn Giang Tô

+ Trường phái: Gồm món ăn của các địa phương Dương Châu, Tô Châu và Nam Kinh.

+ Đặc điểm: Nổi tiếng về các món hầm, ninh, tần. Chú trọng về món canh, bảo đảm nguyên chất nguyên vị.

+ Món ăn có tiếng: Món thịt và thịt cua hấp.

- Món ăn Chiết Giang

+ Trường phái: Gồm các món ăn của Hàng Châu, Ninh Ba, Thiệu Hưng. Nhưng có tiếng tăm nhất là món ăn của Hàng Châu.

+ Đặc điểm: món ăn tươi mềm, thanh đạm, không ngấy.

+ Món ăn có tiếng: Tôm nỏ Long Tỉnh, cá chép Tây Hồ.

- Món ăn Quảng Đông

+ Trường phái: Gồm ba trường phái Quảng Châu, Triều Châu và Đông Giang, trong đó món ăn Quảng Châu nổi tiếng nhất.

+ Đặc điểm: Nổi tiếng về các món chiên, rán, hầm. Khẩu vị thơm giòn và tươi.

+ Món ăn có tiếng: Tam xà long hổ phượng, lợn quay.

- Món ăn Phúc Kiến

+ Trường phái: Gồm các món ăn Phúc Châu, Tuyên Châu và Hạ Môn. Nhưng chủ yếu là món ăn Phúc Châu.

+ Đặc điểm: Nguyên liệu chủ yếu là hải sản, chú trọng vị ngọt chua mặn thơm, màu đẹp vị tươi.

- Món ăn có tiếng: Kim phúc thọ, cá kho khô...

- Món ăn Hồ Nam

+ Trường phái: Chú trọng thơm cay, tê cay, chua, cay và tươi. Nhưng chua cay là nhiều nhất.

+ Món ăn có tiếng: kho vây cá.

- Món ăn An Huy

+ Trường phái: Gồm các món ăn của miền nam An Huy, cũng như khu vực dọc sông Trường Giang và Hoàng Hà, nổi tiếng nhất là món ăn vùng nam An Huy.

+ Đặc điểm: Sở trường về các món ninh, hầm. Rất chú trọng về mặt dùng lửa.

- Món ăn Tứ Xuyên

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. 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, từ đó biến tấu ra mấy chục vị phức hợp rất độc đáo như: tề cay, chua cay, dầu đỏ, dầu trắng...

Món ăn Tứ Xuyên có đến hơn 30 phương pháp gồm: xào, rán, chiên, kho, ướp, nộm, muối...

Các món ăn Tứ Xuyên rất coi trọng về thay đổi mùi vị, phân biệt rõ đậm nhạt, nặng nhẹ. Món ăn Tứ Xuyên không thể tách rời với ớt, hoa tiêu và hạt tiêu. Có khá nhiều cách sử dụng ớt và rất linh hoạt, khi thì dùng làm nguyên liệu chính, khi thì chỉ dùng làm phối liệu, nhưng phần lớn là dùng làm gia vị. Món ăn Tứ Xuyên cũng có khá nhiều kiểu cách đổi mùi vị, vừa phù hợp với từng khẩu vị của người ăn, cũng thích hợp với mỗi mùa khí hậu khác nhau như: mùa đông và mùa xuân dùng vị ớt nhiều hơn, còn mùa hạ và mùa thu vị ớt phải giảm đi ba phần. Một đặc điểm lớn nhất của món ăn Tứ Xuyên là khéo điều chỉnh mùi vị. Do đó, món ăn Tứ Xuyên không những lắm vị và nồng hậu, mà còn có sở trường về mặt thanh, tươi, đậm, nhả, khiến người ăn đều tấm tắc khen ngợi và thật khó quên.

Ngoài việc chia các món ăn Trung Quốc theo các trường phái phân theo vùng địa lý, người ta còn biết đến sự đặc sắc trong cách ăn uống của các dân tộc thiểu số Trung Quốc, trong đó phải kể đến nét đặc sắc trong phong tục và sinh hoạt ăn uống của các dân tộc như :

• **Đối với người Mãn:**

Dân tộc Mãn có món ăn chủ đạo là mì với vị chua, dính, có bơ, pho mát. Bánh ngọt là thực phẩm mang hương vị truyền thống của người Mãn. Sau khi người Mãn vào làm chủ Trung Quốc, lẩu và các món ăn lẩu càng có cơ hội lưu hành trong cả nước. Ngoài ra, người Mãn đặc biệt thích ăn các món sữa chua.

• **Người Mông Cổ:**

Dân tộc Mông Cổ ăn chủ yếu các món được chế biến từ thịt, sữa bò, sữa ngựa và dê, như bánh sữa, đậu phụ sữa, pho mát. Các món ăn phụ có thêm các loại ngũ cốc và rau. Về đồ uống, họ thích uống sữa và trà sữa... Trà sữa được chế biến bằng cách cho muối, sữa bò và chè rồi đun lên. Khi tiếp đãi khách quý hoặc trong những dịp đặc biệt, họ mời khách ăn chỉ có thịt dê gọi là "chính dương tịch".

• **Người Duy:**

Người Duy Ngô Nhĩ coi thịt bò và thịt dê là hai loại thịt chính trong thực đơn. Trong những dịp yến tiệc hay cúng lễ, hội hè thì họ giết gia súc tỏ lòng kính trọng, thị lạc đà, ngựa, dê là ba loại thịt gia súc mà họ cho là quý nhất. Thường ngày họ ăn mì làm bằng lúa mạch; gạo không được coi trọng lắm. Họ thích các loại rượu pha sữa ngựa.

• **Người Cáp Tắc Khắc:**

Dân tộc này thường dùng thịt, sữa và các sản phẩm làm từ sữa như bánh bơ, dầu váng sữa, bơ... ngoài ra các món quay, cơm nắm, thịt dê trộn mỡ, thịt dê rang mỡ được họ thường dùng trong các dịp lễ tết.

• **Người Tạng:**

Món ăn chính thường ngày của họ là bột mì Thanh khoa, thịt bò, thịt dê, trà, sữa bò... các loại thịt bò và dê họ thường ăn sống uống với rượu.

• **Dân Tộc Miêu:**

Người Miêu chủ yếu là ăn hạt kiều mạch, gạo và ngô các loại. Món ăn chính của họ là mền mền được làm từ ngô, đồ ăn phụ ưa thích là thịt gà, thịt chó. Họ thích tự mình chế biến món ăn và uống với các loại rượu được ủ men từ ngô.

• **Dân Tộc Choang:**

Người Choang chủ yếu ăn gạo, ngô, khoai, sắn và kiều mạch, các loại thực phẩm phụ rất đa dạng, hằng năm vào dịp 3/3 theo lịch nông nghiệp, người Choang có tục nấu cơm ngũ sắc, làm bánh thịt lợn, bánh sừng dê, sừng bò... Đây là những loại bánh mang đậm bản sắc dân tộc Choang.

• **Người Cao Sơn:**

Dân tộc Cao Sơn sinh sống tại Đài Loan, thực phẩm chủ yếu của họ là lương thực, họ thường ăn măng trúc, củ cải, bí xanh, cà, cần, bầu, thịt gà, cá, thịt hươu, lợn rừng và lợn nuôi. Cách chế biến rất độc đáo, thịt cá trước tiên được nướng qua lửa, sau đó cho vào nồi tiếp tục đun, cũng có loại thịt thú rừng được hun qua lửa cho máu chảy ra thì bắt đầu ăn.

3.2. NHẬT BẢN

3.2.1. Khái quát chung

- Tên đầy đủ: Nhật Bản
- Thể chế chính trị: Quân chủ lập hiến
- Ngày quốc khánh: 23/12
- Thể chế nhà nước:

Thủ tướng là người nắm quyền cao nhất về các phương diện quản lý quốc gia và chịu sự giám sát của hai viện quốc hội cùng tòa Hiến pháp có thẩm quyền ngăn chặn các quyết định vi hiến của chính

- Vị trí địa lý: Nằm ở Đông Bắc Á, là một chuỗi đảo nằm giữa Bắc Thái Bình Dương và Biển Nhật Bản, phía đông của bán đảo Triều Tiên.

- Diện tích: 377.915 km² trong đó gồm 13.430 km² mặt nước và 364.485 km² đảo.

Có 4 đảo lớn theo thứ tự từ Bắc xuống Nam là: Hokkaido, Honshu, Shikoku và Kyushu cùng hàng ngàn đảo nhỏ chung quanh. Phần lớn đảo ở Nhật Bản có rất nhiều núi và núi lửa.

- Khí hậu: Đa dạng từ khí hậu nhiệt đới ở miền Nam tới khí hậu lạnh ở miền Bắc.
- Địa hình: Phần lớn là đồi núi
- Tài nguyên : Tài nguyên khoáng sản không đáng kể, tài nguyên thủy sản chủ yếu

là cá

- Dân số: 126.108.665 triệu
- Mật độ dân số 364 người/km²

3.2.2. Văn hóa ẩm thực Nhật Bản

*** Nét khái quát chung**

- Lịch sử Nhật Bản:

Là một phong cách rất riêng trong sự tổng hợp hài hoà các yếu tố ảnh hưởng từ nước ngoài”

+ Ẩm thực Nhật Bản được cho là ẩn chứa một linh hồn và mang tính triết lý cao. Một bữa ăn Nhật Bản là “một bộ sưu tập” các món ăn với sự kết hợp hài hoà và khéo léo giữa nhiều yếu tố

+ Văn hoá Nhật Bản có đặc điểm chung đó là sự kết hợp hài hoà giữa những yếu tố ảnh hưởng từ nước ngoài với yếu tố bản địa càng làm phong phú và đa dạng nhưng vẫn không làm phai nhạt yếu tố “linh hồn” Nhật Bản

- Sự du nhập các loại rau, củ

+ Thế kỷ 6, do ảnh hưởng của Trung Hoa và bán đảo Triều Tiên, một số các loại rau khác gồm củ cải trắng, cà rốt du nhập vào Nhật Bản

+ Thế kỷ 10, các món ăn của Nhật Bản được tô điểm thêm bằng các loại rau quả khác như củ cải tròn, mù tạt lá, dưa leo, cà tím, và các loại dưa khác.

- Ra đời món ăn chay

Năm 1185, chính quyền dời về Kamakura, nơi được cho là tiêu biểu cho cuộc sống của các võ sĩ samurai và các nhà thiền sư, và cũng là nơi ra đời những món ăn đơn giản hơn. Nơi đây, cũng ra đời shojin ryori (món ăn chay) cũng do ảnh hưởng bởi các nhà sư Trung Hoa với cách nấu của các thiền viện Trung Hoa

*** Nét văn hóa ẩm thực Nhật Bản**

- Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống, và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo.

- Cá và hải sản là nguồn cung cấp protein chủ yếu của họ. Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc...

- “*Tam ngũ*” là quan niệm của người Nhật trong các món ăn, đó là “*Ngũ vị, ngũ sắc, ngũ pháp*”.

+ Ngũ vị bao gồm: ngọt, chua, cay, đắng, mặn

+ Ngũ sắc có: trắng, vàng, đỏ, xanh, đen

+ Ngũ pháp có: để sống, ninh, nướng, chiên và hấp.

Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây. Đồ ăn Nhật chú trọng đến đặc sản theo từng mùa và sự lựa chọn các bát đĩa đựng thức ăn một cách nghệ thuật. Các món ăn của Nhật nhằm giữ lại nhiều nhất hương vị, màu sắc của thiên nhiên.

- Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa góp, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh nóng hổi.

Những món ăn truyền thống của người Nhật

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

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

- **Tempura** là món chiên trong ẩm thực Nhật, đó là các loại tôm, cá, mực và rau củ được tẩm qua bột và chiên vàng. Lớp bột mỏng, giòn nhưng không cứng, có độ mềm nhẹ. Sau khi chiên, tempura phải thật khô ráo, không gây cảm giác ngán cho người ăn. Món ăn dùng với nước tương pha loãng cùng với ít củ cải trắng và gừng băm nhỏ.

- **Mỳ Soba** là món mì lạnh, được sử dụng thay cơm, làm từ sợi mì soba, trứng cút, rong biển, hành lá, gừng và wasabi. Mì sau khi luộc được ngâm qua nước đá lạnh, ăn cùng với nước sốt zaru.

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

- **Sake: thức uống người Nhật**

Rượu sake là thức uống không thể thiếu khi thưởng thức các món ăn Nhật. Rượu không chỉ làm cuộc vui thêm sôi nổi, thân thiết mà còn giúp cho các món ăn dễ tiêu và tăng thêm hương vị.

Rượu sake được làm từ gạo, có nồng độ cồn cao. Khi uống mọi người luôn phải rót sake cho người khác, không bao giờ tự rót cho mình, nhưng nếu dốc cạn chai thì chỉ được rót vào chén riêng của mình.

Rượu sake thường được uống khi ăn với các món sashimi, sushi để xóa đi vị tanh nhẹ của đồ sống.

3.3. HÀN QUỐC

3.3.1. Khái quát chung

- Tên đầy đủ: Đại Hàn Dân Quốc

- Thể chế chính trị: Cộng hòa

- Ngày quốc khánh: 3/10

- Thể chế nhà nước:

+ Hiến pháp Hàn Quốc ban hành lần đầu tiên ngày 17/7/1948 quy định nền chính trị Hàn Quốc theo chế độ Cộng hoà, tam quyền phân lập. Chính phủ thực hiện ba chức năng Lập pháp, Hành pháp và Tư pháp. Quốc hội và Tổng thống do dân bầu trực tiếp, Thủ tướng và Chánh án Toà án tối cao do Tổng thống chỉ định và Quốc hội thông qua (trong vòng 20 ngày).

+ Quyền Hành pháp: Tổng thống là người đứng đầu cơ quan hành pháp. Dưới hệ thống chính trị hiện nay,

- Vị trí: Hàn Quốc nằm trên Bán đảo Triều Tiên, một bán đảo trải dài 1.000 km từ bắc tới nam, ở phần đông bắc của lục địa Châu Á, nơi hải phận của bán đảo tiếp giáp với phần cực tây của Thái Bình Dương. Phía bắc bán đảo tiếp giáp với Trung Quốc và Nga. Phía đông của bán đảo là Biển Đông, xa hơn nữa là nước láng giềng Nhật Bản. Ngoài bán đảo chính còn có hơn 3.200 đảo nhỏ.

- Diện tích: 99.720 km²

- Dân số: 51.300.303 triệu người

- Mật độ dân số 528 người/km²

3.3.2. Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc

Một vài món ăn truyền thống

Món ăn chính của người Hàn Quốc là cơm. Ngoài việc nấu cơm với gạo, người ta thường đun thêm lúa mạch, bắp, kê, bobo hay đậu. Thức ăn chủ yếu là các loại rau xanh luộc tái, xào hoặc hầm, trộn gia vị như dưa chuột muối, rau sống trộn...; canh có nhiều nước dùng và thành phần chính là thịt, rau, cá, rong biển, xương hay lòng bò, lòng heo; các món hầm... và kim chi.

- Thịt bò nướng lửa (Pulgogi), sườn heo, sườn bò nướng (Kalbi) cũng là món ăn tiêu biểu của Hàn Quốc. Trong chế biến món này, người ta dùng loại tương (Source) riêng biệt để làm tăng vị ngọt của thịt, khiến cho món ăn thêm đậm đà và mang một sắc thái riêng. Sườn, lưng, thịt mềm là loại được sử dụng nhiều nhất. Thịt bò được thái mỏng, ướp với nước lê, rượu trắng, nước tương đặc, hành băm, tỏi băm, dầu mè, nước gừng, bột tiêu... Sau đó nướng trên ngọn lửa nhỏ cháy âm ỉ. Món này cuốn chung với rau sống để ăn.

- Người Hàn Quốc rất thích món “mộc tồn”. Theo quan niệm của họ, thịt chó có tác dụng giải nhiệt trong mùa hè và giúp cơ thể tăng sức đề kháng với các loại bệnh dịch. Thịt chó thường được chế biến thành một món xúp có tên gọi là Boshintang. Đường như tất cả các vị của món xúp truyền thống xứ Hàn như xúp bò, xúp đậu tương, xúp kim chi... đều có trong món xúp này.

- Ngoài một số món kể trên, cơm trộn (cơm trộn với thịt thái mỏng, trứng, rau răm gia vị, nước sốt làm từ ớt), mì lạnh (sợi mì được làm bằng lúa kiều mạch, mảnh và dai, nước dùng lạnh có thịt bò thái mỏng, hành tươi, củ cải, dưa leo, hạt mè), Shinsollo (thịt, cá, rau, đậu phụ được ninh nhỏ lửa trong nước thịt bò), cháo gà (gà được ướp với gừng, tỏi, gạo nếp, tỏi rồi hầm nhừ), bánh gạo (nhân thịt, kim chi và được hấp trong chảo)... là những món ăn luôn được ưa thích ở Hàn Quốc.

Phong cách ẩm thực Hàn Quốc

Bữa ăn tại nhà là thời điểm tụ tập cả gia đình. Theo truyền thống, người lớn tuổi nhất trong nhà cầm đũa bắt đầu bữa ăn thì những người khác mới lần lượt làm theo. Khi ăn phải ngồi ngay ngắn, nhai từ tốn, kín đáo và không nhắc bát lên khỏi bàn. Trên bàn ăn, cơm và canh được đặt lên trước, canh đặt bên phải bát cơm, thức ăn khác và món chấm được đặt ở giữa. Món ăn nóng và thịt ở bên phải, món ăn lạnh được làm từ rau được đặt bên trái. Đũa, thìa đặt bên phải bàn.

Vào những ngày gia đình có việc như đám cưới, sinh nhật, mừng 100 ngày tuổi của các cháu bé..., người ta đều chuẩn bị những món ăn phù hợp với từng nghi lễ. Ví dụ trong các bữa tiệc sinh nhật truyền thống luôn có món rong biển trong thực đơn; mừng 100 ngày tuổi, người ta làm món Baeksolgi, Susukyongdan để cầu nguyện cho cơ thể và tâm hồn đứa trẻ được trong sạch, tránh những vận xấu...

Người Hàn Quốc còn ăn uống theo mùa. Vào ngày đông chí (tháng 12 âm lịch), người ta nấu cháo đậu đỏ ăn nhằm xua đuổi mọi tai ương; Tết âm lịch, món chủ đạo là bánh ttok, bánh mantu (bánh bao), gangjong (bánh gạo nếp rắc vừng)...; Tết Đoan Ngọ (5 tháng 5 âm lịch), người ta ăn các loại bánh làm từ cây surichuynamu ở trên núi, mantu, cá diếc hấp...

Nét đặc biệt trong văn hóa ẩm thực truyền thống Hàn Quốc

Với khí hậu mát mẻ quanh năm, đặc trưng của một đất nước vùng ôn đới, ở Hàn Quốc người ta nuôi trồng và sản xuất được rất nhiều loại thực phẩm theo mùa - chẳng hạn như các loại hạt, các loại đậu, rau củ quả và hải sản. Cũng bởi vậy người Hàn nổi

tiếng với rất nhiều món ăn từ các thực phẩm kể trên, với cách chế biến và bảo quản đặc biệt như các loại nước chấm, kimchi, hải sản muối...

Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc phát triển hài hòa cùng với cả thiên nhiên, xã hội và điều kiện môi trường, cũng như theo mùa vụ hay khác biệt từng khu vực. Không khó để làm quen với ẩm thực Hàn, chỉ cần nắm rõ những điều cơ bản sau:

+ Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mì...đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng.

+ Có rất nhiều các công thức nấu ăn và các món ăn khác nhau. Với người Hàn Quốc thì họ ưa thích nhất các món hấp, chiên, om, nướng, đặc biệt không thể thiếu là cơm, các loại canh và salad.

+ Ngoài ra cũng có rất nhiều cách sử dụng gia vị và bày trí khác nhau trên bàn ăn. Có thể nói khi nấu ăn, càng sử dụng nhiều loại gia vị đa dạng thì càng thể hiện được tính truyền thống trong phong cách ẩm thực của người Hàn. Khi trang trí món ăn, người đầu bếp thường chỉ dùng các nguyên liệu đơn giản như quả hạch, trứng hay nấm...nhưng cũng đủ để khiến món ăn hấp dẫn không thể cưỡng lại được.

+ Các món ăn truyền thống của người Hàn được chia làm hai loại chính.

+ Theo từng khu vực, theo từng mùa khác nhau mà các loại thực phẩm được sử dụng cũng khác nhau. Mỗi khu vực trên khắp đất nước lại có những "đặc sản" khác biệt của riêng mình. Những sự khác biệt đó tạo nên rất nhiều các món ăn đặc trưng cho mỗi vùng miền, dù đều là các loại tương, hải sản hay kimchi nhưng với các loại nguyên liệu khác nhau, chúng lại có hương vị khác biệt.

+ Tất cả các món ăn đều phải được phục vụ vào cùng một thời điểm. Vì vậy khi chuẩn bị bữa ăn truyền thống của người Hàn Quốc, bạn cần xong xuôi hết tất cả các món ăn rồi mới bắt đầu bày biện ra bàn ăn.

3.4. CÁC NƯỚC ĐÔNG NAM Á

3.4.1. Khái quát chung

*** Vị trí địa lý và giới hạn lãnh thổ**

- Đông Nam Á là một khu vực của châu Á, bao gồm các nước nằm ở phía Nam Trung Quốc, phía Đông Ấn Độ và phía Bắc của Úc, rộng 4.494.047 km² và bao gồm 11 quốc gia: Brunei, Campuchia, Đông Timor, Indonesia, Lào, Malaysia, Myanmar, Philippines, Singapore, Thái Lan và Việt Nam. Bao gồm:

- Các nước trên bán đảo Trung Ấn (lục địa, đất liền) Myanmar, Thái Lan, Campuchia, Lào và Việt Nam nằm ở Đông Nam Á lục địa

- Các nước trên quần đảo Mã Lai (hải đảo): các nước còn lại.

- Đông Nam Á có vị trí địa lý chính trị rất quan trọng.

*** Một số đặc điểm về tự nhiên**

- Về khí hậu: bán đảo trung Ấn nằm trong đới khí hậu gió mùa xích đạo. Mùa hạ nóng ẩm mưa nhiều, mùa đông tương đối khô và nóng. Do ảnh hưởng của địa hình lượng mưa phân bố không đều nên cảnh quan phân hóa nhiều kiểu: rừng nhiệt đới ẩm, rừng gió mùa, rừng xavan và xavan cây bụi.

- Sông ngòi: Mạng lưới sông: rất phát triển, phần lớn chảy theo hướng Bắc Nam. Các sông lớn như: Iraoadi, Xaluen, Mê Nam, Mê Công, sông Hồng.

*** Một số đặc điểm về dân cư – xã hội**