

**BỘ GIAO THÔNG VẬN TẢI**  
**TRƯỜNG CAO ĐẲNG GIAO THÔNG VẬN TẢI TRUNG ƯƠNG 1**

**GIÁO TRÌNH**  
**Môn học: Văn hóa ẩm thực**  
**NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN**  
**TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 1955/QĐ- ngày 21 tháng 12 năm 2017 của  
Hiệu trưởng trường Cao đẳng GTVTTW1)*



**Hà Nội, năm 2017**

## LỜI GIỚI THIỆU

Vài nét về xuất xứ giáo trình :

Quá trình biên soạn :

Trên cơ sở tham khảo các giáo trình, tài liệu về lĩnh vực văn hoá, ẩm thực, chế biến món ăn, kết hợp với thực tế nghề nghiệp, giáo trình này được biên soạn có sự tham gia tích cực của các giáo viên có kinh nghiệm, cùng với những ý kiến đóng góp quý báu của các chuyên gia về lĩnh vực văn hoá, ẩm thực, chế biến món ăn.

Mối quan hệ của tài liệu với chương trình, mô đun/môn học :

Ăn, uống có ý nghĩa rất quan trọng đối với con người và xã hội. Vì vậy người Trung Quốc có câu: “Dĩ thực vi tiên”, còn người Việt Nam có câu: “Có thực mới được đạo”. Dưới góc độ dinh dưỡng học thì bằng con đường ăn uống, các bữa ăn hàng ngày cung cấp năng lượng cho cơ thể đảm bảo quá trình sống, lao động và các hoạt động khác. Như vậy ăn uống là nhu cầu không thể thiếu của con người. Mặt khác, ăn uống không chỉ cung cấp chất dinh dưỡng, năng lượng cho cơ thể tồn tại, phát triển mà còn có ý nghĩa tạo môi trường giao tiếp, công việc, ngoại giao... Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển nhanh chóng của các ngành thương mại, du lịch và dịch vụ thì nhu cầu cảm thụ về văn hoá ẩm thực của xã hội ngày một lớn.

Với nhận thức đó, môn Văn hóa hóa ẩm thực được xác định là môn học thuộc nhóm bộ môn cơ sở ngành của chuyên ngành Kỹ thuật chế biến món ăn hệ Cao đẳng nghề.

Kết cấu giáo trình được chia thành bốn chương nhằm cung cấp cho người học kiến thức cơ bản về văn hóa ẩm thực, về những đặc trưng tiêu biểu của văn hóa ẩm thực Việt Nam và một số quốc gia tiêu biểu trên thế giới cùng với mối liên hệ giữa ẩm thực và tôn giáo. Mỗi chương đều có những phần nội dung kiến thức lý thuyết và các bài tập thảo luận giúp người học nhận thức rõ ràng về những nét khác biệt trong văn hóa ẩm thực của mỗi vùng miền, quốc gia dân tộc trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng.

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

Sau mỗi chương đều có các câu hỏi ôn tập, thảo luận hoặc bài tập tình huống để củng cố kiến thức cho người học.

Giáo trình được biên soạn trên cơ sở các văn bản quy định của Nhà nước và tham khảo nhiều tài liệu liên quan có giá trị. Song chắc hẳn quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Ban biên soạn mong muốn và thực sự cảm ơn những ý kiến nhận xét, đánh giá của các chuyên gia, các thầy cô đóng góp cho việc chỉnh sửa để giáo trình ngày một hoàn thiện hơn.

*Hà Nội, ngày.....tháng.... năm 2017*

## MỤC LỤC

|                                                                             |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN .....                                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| LỜI GIỚI THIỆU .....                                                        | 2                                   |
| MỤC LỤC .....                                                               | 4                                   |
| CHƯƠNG 1.....                                                               | 11                                  |
| KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HÓA, VĂN HÓA ÂM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI ..... | 11                                  |
| 1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HOÁ LỚN TRÊN THẾ GIỚI.....                | 11                                  |
| 1.1. Một số khái niệm chính.....                                            | 11                                  |
| 1.1.1. Khái niệm văn hoá.....                                               | 12                                  |
| 1.1.2. Bản sắc văn hoá.....                                                 | 12                                  |
| 1.1.3. Giao thoa văn hoá.....                                               | 12                                  |
| 1.2. Các nền văn hoá lớn trên thế giới.....                                 | 13                                  |
| 1.2.1. Văn hoá phương Đông .....                                            | 13                                  |
| 1.2.2. Văn hoá phương Tây .....                                             | 14                                  |
| 2. KHÁI QUÁT VỀ VĂN HOÁ ÂM THỰC.....                                        | 14                                  |
| 2.1. Các nền văn hoá âm thực lớn trên thế giới.....                         | 15                                  |
| 2.1.1. Sự hình thành văn hoá âm thực .....                                  | 15                                  |
| 2.1.2. Khái niệm văn hoá âm thực.....                                       | 15                                  |
| 2.1.3. Âm thực dưới các góc độ .....                                        | 17                                  |
| 2.1.4. Các nền âm thực lớn trên thế giới .....                              | 20                                  |
| 2.1.4.1. Khái quát chung nền âm thực Châu Á .....                           | 20                                  |
| 2.1.4.2. Khái quát chung nền âm thực khu vực Âu -Mỹ .....                   | 21                                  |
| 2.2. Các yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá âm thực .....                         | 23                                  |
| 2.2.1. Vị trí địa lý .....                                                  | 23                                  |
| 2.2.2. Địa hình .....                                                       | 24                                  |
| 2.2.3. Khí hậu .....                                                        | 24                                  |
| 2.2.4. Văn hoá .....                                                        | 25                                  |
| 2.2.5. Lịch sử chính trị .....                                              | 26                                  |
| 2.2.6. Kinh tế.....                                                         | 26                                  |
| 2.2.7. Tôn giáo, tín ngưỡng .....                                           | 27                                  |
| 2.2.8. Ảnh hưởng của sự phát triển du lịch .....                            | 28                                  |
| 3.VAI TRÒ CỦA VĂN HÓA ÂM THỰC TRONG HOẠT ĐỘNG DU LỊCH.....                  | 28                                  |
| 3.1. Xu hướng hội nhập ẩm thực Á - Âu.....                                  | 29                                  |
| 3.2. Vai trò của văn hóa ẩm thực trong hoạt động du lịch .....              | 30                                  |
| CHƯƠNG 2.....                                                               | 33                                  |
| VĂN HOÁ ÂM THỰC VIỆT NAM.....                                               | 33                                  |
| 1. KHÁI QUÁT VỀ VIỆT NAM.....                                               | 33                                  |
| 1.1. Điều kiện tự nhiên .....                                               | 33                                  |
| 1.1.1. Vị trí địa lý .....                                                  | 33                                  |
| 1.1.2. Địa hình.....                                                        | 34                                  |
| 1.1.3. Khí hậu .....                                                        | 34                                  |
| 1.2. Điều kiện xã hội.....                                                  | 34                                  |
| 1.2.1. Lịch sử văn hoá .....                                                | 34                                  |
| 1.2.2. Kinh tế.....                                                         | 34                                  |
| 1.2.3. Tôn giáo, tín ngưỡng .....                                           | 35                                  |
| 2. VĂN HOÁ ÂM THỰC VIỆT NAM.....                                            | 35                                  |
| 2.1. Văn hoá ẩm thực truyền thống .....                                     | 35                                  |
| 2.1.1. Một số nét văn hoá ẩm thực truyền thống tiêu biểu .....              | 35                                  |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2. Một số nét văn hoá ẩm thực của các dân tộc thiểu số tiêu biểu ..... | 39 |
| 2.2. Văn hoá ẩm thực đương đại .....                                       | 43 |
| 2.2.1. Một số nét văn hoá ẩm thực chung .....                              | 43 |
| 2.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống ba miền (Bắc, Trung, Nam) .....         | 44 |
| 2.2.2.1. Miền Bắc .....                                                    | 44 |
| Bánh đúc bột lọc Vũ Yên Phú Thọ .....                                      | 50 |
| 2.2.2.2. Miền Trung.....                                                   | 55 |
| 2.2.2.3. Miền Nam.....                                                     | 66 |
| CHƯƠNG III.....                                                            | 76 |
| MỘT SỐ NỀN VĂN HOÁ ẨM THỰC QUAN TRỌNG .....                                | 76 |
| ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM.....                                              | 76 |
| 1. TRUNG QUỐC.....                                                         | 76 |
| 1.1. Khái quát chung .....                                                 | 77 |
| 1.1.1. Vị trí địa lý .....                                                 | 77 |
| 1.1.2. Khí hậu. ....                                                       | 77 |
| 1.1.3. Địa hình.....                                                       | 77 |
| 1.1.4. Kinh tế. ....                                                       | 77 |
| 1.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                                              | 78 |
| 1.1.6. Tôn giáo, tín ngưỡng .....                                          | 78 |
| 1.2. Văn hoá ẩm thực Trung Quốc. ....                                      | 78 |
| 1.2.1. Khẩu vị. ....                                                       | 79 |
| 1.2.2. Tập quán ăn uống. ....                                              | 80 |
| 2. NHẬT BẢN. ....                                                          | 83 |
| 2.1. Khái quát chung. ....                                                 | 83 |
| 2.1.1. Vị trí địa lý. ....                                                 | 83 |
| 2.1.2. Khí hậu. ....                                                       | 84 |
| 2.1.3. Địa hình.....                                                       | 84 |
| 2.1.4. Kinh tế.....                                                        | 84 |
| 2.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                                              | 85 |
| 2.1.6. Tôn giáo.....                                                       | 85 |
| 2.2. Văn hoá ẩm thực Nhật Bản. ....                                        | 86 |
| 2.2.1. Khẩu vị.....                                                        | 86 |
| 2.2.2. Tập quán ăn uống.....                                               | 86 |
| 3. HÀN QUỐC.....                                                           | 88 |
| 3.1. Khái quát chung. ....                                                 | 88 |
| 3.1.1. Vị trí địa lý.....                                                  | 88 |
| 3.1.2. Khí hậu.....                                                        | 88 |
| 3.1.3. Địa hình.....                                                       | 89 |
| 3.1.4. Kinh tế.....                                                        | 89 |
| 3.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                                              | 89 |
| 3.2. Văn hoá ẩm thực Hàn Quốc. ....                                        | 89 |
| 3.2.1. Khẩu vị.....                                                        | 89 |
| 3.2.2. Tập quán ăn uống.....                                               | 90 |
| 4. CÁC NƯỚC ĐÔNG NAM Á.....                                                | 91 |
| 4.1. Khái quát chung.....                                                  | 91 |
| 4.2. Văn hoá ẩm thực các nước khu vực Đông Nam Á.....                      | 92 |
| 4.2.1. Ẩm thực Thái Lan.....                                               | 92 |
| 4.2.2. Ẩm thực Indônêsi.a.....                                             | 94 |
| 4.2.3. Ẩm thực Philipin.....                                               | 96 |
| 5. CÁC NƯỚC KHU VỰC TÂY Á.....                                             | 98 |
| 5.1. Khái quát chung.....                                                  | 98 |
| 5.1.1. Vị trí địa lý.....                                                  | 98 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 5.1.2. Khí hậu.....                              | 98  |
| 5.1.3. Địa hình.....                             | 98  |
| 5.1.4. Kinh tế.....                              | 98  |
| 5.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                    | 98  |
| 5.2. Văn hoá ẩm thực các nước khu vực Tây Á..... | 99  |
| 5.2.1. Ấn Độ.....                                | 99  |
| 6. PHÁP.....                                     | 102 |
| 6.1. Khái quát chung.....                        | 102 |
| 6.1.1. Vị trí địa lý.....                        | 102 |
| 6.1.2. Khí hậu.....                              | 102 |
| 6.1.4. Kinh tế.....                              | 103 |
| 6.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                    | 103 |
| 6.1.6. Tôn giáo.....                             | 103 |
| 6.2. Văn hoá ẩm thực Pháp.....                   | 104 |
| 6.2.1. Khẩu vị.....                              | 104 |
| 6.2.2. Tập quán ăn uống.....                     | 104 |
| 7. ANH.....                                      | 107 |
| 7.1. Khái quát chung.....                        | 107 |
| 7.1.1. Vị trí địa lý.....                        | 107 |
| 7.1.2. Khí hậu.....                              | 107 |
| 7.1.3. Địa hình.....                             | 107 |
| 7.1.4. Kinh tế.....                              | 108 |
| 7.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                    | 108 |
| 7.1.6. Tôn giáo.....                             | 108 |
| 7.2. Văn hoá ẩm thực Anh.....                    | 108 |
| 7.2.1. Khẩu vị.....                              | 108 |
| 7.2.2. Tập quán ăn uống.....                     | 109 |
| 8. MỸ.....                                       | 110 |
| 8.1. Khái quát chung.....                        | 110 |
| 8.1.1. Vị trí địa lý.....                        | 110 |
| 8.1.2. Khí hậu.....                              | 110 |
| 8.1.3. Địa hình.....                             | 111 |
| 8.1.4. Kinh tế.....                              | 111 |
| 8.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                    | 111 |
| 8.1.6. Tôn giáo.....                             | 111 |
| 8.2. Văn hoá ẩm thực Mỹ.....                     | 111 |
| 8.2.1. Khẩu vị.....                              | 111 |
| 8.2.2. Tập quán ăn uống.....                     | 111 |
| 9. NGA.....                                      | 113 |
| 9.1. Khái quát chung.....                        | 113 |
| 9.1.1. Vị trí địa lý.....                        | 113 |
| 9.1.2. Khí hậu.....                              | 113 |
| 9.1.3. Địa hình.....                             | 113 |
| 9.1.4. Kinh tế.....                              | 114 |
| 9.1.5. Lịch sử - văn hoá.....                    | 114 |
| 9.1.6. Tôn giáo.....                             | 114 |
| 9.2. Văn hoá ẩm thực Nga.....                    | 114 |
| 9.2.1. Khẩu vị.....                              | 114 |
| 9.2.2. Tập quán ăn uống.....                     | 115 |
| CHƯƠNG IV.....                                   | 119 |
| ẨM THỰC VÀ TÔN GIÁO.....                         | 119 |
| 1. KHÁI QUÁT CHUNG.....                          | 119 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 1.1. Một số tôn giáo lớn trên thế giới.....     | 119 |
| 1.1.1. Sơ lược về Phật giáo.....                | 119 |
| 1.1.2. Sơ lược về Hồi giáo.....                 | 120 |
| 1.1.3. Sơ lược về Do Thái giáo. ....            | 120 |
| 1.1.4. Sơ lược về Hindu giáo.....               | 120 |
| 1.1.5. Sơ lược về Thiên Chúa giáo. ....         | 121 |
| 1.2. Một số quan niệm tôn giáo về âm thực. .... | 121 |
| 2. MỘT SỐ HÌNH THỨC ÂM THỰC TÔN GIÁO. ....      | 122 |
| 2.1. Âm thực Phật giáo. ....                    | 122 |
| 2.2. Âm thực Hồi giáo. ....                     | 122 |
| 2.3. Âm thực Do Thái giáo. ....                 | 123 |
| 2.4. Âm thực Hindu giáo. ....                   | 123 |
| 2.5. Âm thực Thiên Chúa giáo. ....              | 123 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO.....                         | 126 |

## MÔN HỌC VĂN HÓA ẨM THỰC

**Mã môn học: MH19**

**Vị trí, tính chất, ý nghĩa, vai trò môn học:**

+ Văn hóa ẩm thực là môn học thuộc nhóm các môn học, mô đun chuyên môn nghề trong chương trình khung trình độ cao đẳng nghề “Kỹ thuật chế biến món ăn” được giảng dạy song song với các môn Xây dựng thực đơn, Lý thuyết nghiệp vụ chế biến....

+ Văn hóa ẩm thực là môn học lý thuyết cơ bản trong nghề du lịch nói chung và nghề Kỹ thuật chế biến món ăn.

+ Môn học nhằm trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về đặc điểm văn hóa ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia tiêu biểu trên thế giới để từ đó người học vận dụng vào quá trình học tập các môn chuyên ngành.

**Mục tiêu của 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 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.

Nội dung chính của môn học /mô đun (danh sách các chương mục/bài học...):

| Số TT | Tên chương, mục                                                                                                                                                                        | Thời gian |           |                    |                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                        | Tổng số   | Lý thuyết | Thực hành, bài tập | Kiểm tra *<br>hoặc TH) |
| 1     | <b>Chương 1: Khái quát chung về các nền văn hoá, văn hoá ẩm thực lớn trên thế giới</b><br><br>Khái quát chung về các nền văn hoá lớn trên thế giới<br><br>Khái quát về văn hoá ẩm thực | 10,00     | 6,00      | 3,00               | 1,00                   |

|   |                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------|
|   | Vai trò của văn hóa ẩm thực trong hoạt động du lịch                                                                                                                                                |       |       |       |      |
| 2 | <b>Chương 2: Văn hoá ẩm thực Việt Nam</b><br>Khái quát về Việt Nam<br>Văn hoá ẩm thực Việt Nam                                                                                                     | 10,00 | 6,00  | 3,00  | 1,00 |
| 3 | <b>Chương 3: Một số nền văn hoá ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam</b><br>Trung Quốc<br>Nhật Bản<br>Hàn Quốc<br>Các nước Đông nam Á<br>Các nước khu vực Tây Á<br>Pháp<br>Anh<br>Mỹ<br>Nga | 20,00 | 15,00 | 4,00  | 1,00 |
| 4 | <b>Chương 4: Ẩm thực và tôn giáo</b><br>Khái quát chung<br>Một số hình thức ẩm thực tôn giáo                                                                                                       | 5,00  | 1,00  | 4,00  | 0    |
|   | Cộng                                                                                                                                                                                               | 45,00 | 28,00 | 14,00 | 3,00 |

## YÊU CẦU VỀ ĐÁNH GIÁ HOÀN THÀNH MÔN HỌC

### 1. Nội dung đánh giá:

#### \* Kiến thức:

- Trình bày khái niệm văn hóa ẩm thực
- Xác định được những nét đặc trưng của các nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới.
- Giải thích được các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực
- Nhận thức đúng vai trò của văn hóa ẩm thực trong hoạt động du lịch
- Trình bày tập quán khẩu vị ăn uống ba miền (Bắc, Trung, Nam)

- Trình bày một số nét văn hoá ẩm thực truyền thống tiêu biểu của Việt Nam.
- Phân biệt các đặc trưng văn hóa ẩm thực Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, các nước Đông Nam Á, các nước Tây Á, Pháp, Nga, Anh, Mỹ.
- Xác định những yêu cầu đặc biệt của ẩm thực theo tôn giáo.

**\* Kỹ năng:**

- Vận dụng kiến thức trên vào quá trình thực hành xây dựng thực đơn, chế biến món ăn và phục vụ khách tại nhà hàng, khách sạn.

**\* Thái độ:**

- Tôn trọng sự khác biệt về văn hóa ẩm thực của các quốc gia vùng miền.
- Có ý thức quảng bá món ăn Việt Nam cho khách du lịch.

**2. Phương pháp:**

- Đánh giá bằng kết quả bài kiểm tra định kỳ: 03 bài kiểm tra viết (từ 2 đến 3 câu hỏi tự luận) và bài kiểm tra hết môn: 01 bài kiểm tra viết.

## **CHƯƠNG 1**

# **KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HÓA, VĂN HÓA ÂM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI**

**Mã chương: MH19-01**

### **Giới thiệu:**

Ăn uống là một trong những hoạt động xuất hiện sớm nhất của hoạt động con người và nó gắn liền với đời sống của con người – nhu cầu thiết yếu. Khi xã hội loài người phát triển, hoạt động ăn uống được nâng tầm trở thành nghệ thuật với ý nghĩa và giá trị theo quan niệm của mỗi tộc người. Chính vì vậy tạo ra sự phong phú đa dạng trong lĩnh vực chế biến và thưởng thức món ăn.

Chương học này nhằm cung cấp và lý giải cho người học những kiến thức cơ bản về văn hóa ẩm thực như văn hóa ẩm thực là gì; tại sao ẩm thực mỗi khu vực lại có sự khác biệt; ẩm thực có vai trò gì trong hoạt động du lịch... Qua đó người học có ý thức tôn trọng và khai thác các giá trị văn hóa ẩm thực phục vụ hoạt động nghề nghiệp hiệu quả.

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được những đặc điểm cơ bản của các nền văn hoá lớn trên thế giới, các nền văn hoá ẩm thực trên thế giới.
- Giải thích được sự ảnh hưởng của các yếu tố vị trí địa lý, khí hậu, địa hình, kinh tế, văn hóa, lịch sử chính trị, tôn giáo, hoạt động du lịch đến văn hóa ẩm thực.
- Phân tích được đặc điểm của ẩm thực trong xu hướng hội nhập.
- Nhận thức đúng về vai trò của văn hóa ẩm thực trong hoạt động kinh doanh du lịch.
- Ủng hộ các xu hướng chung trong hội nhập văn hóa ẩm thực.

### **Nội dung chính:**

## **1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HOÁ LỚN TRÊN THẾ GIỚI**

### **Mục tiêu:**

- Xác định được khái niệm văn hóa, bản sắc văn hóa và giao thoa văn hóa trong phạm vi nghiên cứu môn học.
- Chỉ ra những đặc trưng cơ bản của văn hóa phương Đông và văn hóa phương Tây.

Vận dụng kiến thức trên vào việc nghiên cứu tìm hiểu khái niệm văn hóa ẩm thực và đặc trưng văn hóa ẩm thực theo các khu vực.

Có ý thức tôn trọng các giá trị của văn hóa ẩm thực.

### **1.1. Một số khái niệm chính**

### 1.1.1. Khái niệm văn hoá

Văn hoá là một thuật ngữ đa nghĩa. Theo ngôn ngữ giao tiếp thường ngày chúng ta thường nghe: văn hoá ăn, văn hoá mặc, văn hoá đọc, văn hoá kinh doanh, văn hoá điện thoại... Trong ngành khoa học xã hội nhân, văn hoá mang ý nghĩa khách quan, chỉ đặc trưng của loài người, là dấu hiệu cơ bản để phân biệt con người với các loài động vật khác.

Có rất nhiều cách định nghĩa về văn hoá do cách tiếp cận nghiên cứu khác nhau. Dưới góc độ nào thì các nhà nghiên cứu đều thừa nhận lao động sáng tạo là cội nguồn của văn hoá. Trong giai đoạn thế giới mở cửa hiện nay, văn hoá được thừa nhận là cội nguồn trực tiếp của phát triển xã hội và điều tiết sự phát triển của xã hội đó.

Chủ tịch Hồ Chí Minh quan niệm về văn hoá như sau: "Vì lẽ sinh tồn cũng như mục đích của cuộc sống loài người mới sáng tạo và phát minh ra ngôn ngữ, chữ viết, đạo đức, pháp luật, khoa học, tôn giáo, văn học nghệ thuật và những công cụ cho sinh hoạt hàng ngày về ăn mặc ở và các phương thức sử dụng toàn bộ những sáng tạo và phát minh đó tức là văn hoá. Văn hoá là sự tổ hợp của mọi phương thức sinh hoạt cùng với biểu hiện của nó mà loài người đã sản sinh nhằm thích ứng những nhu cầu đời sống, đòi hỏi của sự sinh tồn".

- PGS. TS Trần Ngọc Thêm lại cho rằng: "Văn hoá là một hệ thống hữu cơ các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo và tích lũy qua quá trình hoạt động thực tiễn trong sự tương tác giữa con người với môi trường tự nhiên và xã hội của mình".

Trong phạm vi nghiên cứu môn văn hoá âm thực, văn hoá được hiểu là: ***"Văn hoá là tổng thể các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra trong quá trình lịch sử của mình trong mối quan hệ với con người, với tự nhiên và với xã hội"***.

### 1.1.2. Bản sắc văn hoá

- Là những giá trị văn hoá đặc trưng riêng của các dân tộc.
- Là sự khác biệt về văn hoá giữa dân tộc này với dân tộc khác.

VD: Cách dùng bữa của người Việt khác cách dùng bữa của người Pháp.

Ngược lại với bản sắc văn hoá là sự tương đồng văn hoá, đó là đặc điểm giống hoặc tương tự giống nhau giữa các nền văn hoá. Sự tương đồng đó có thể là ngẫu nhiên hoặc có thể do sự giao lưu văn hoá.

VD: lễ đón năm mới của người Việt với người Trung Quốc.

### 1.1.3. Giao thoa văn hoá

Là sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa các nền văn hoá khi có sự giao lưu văn hoá. Giao lưu văn hoá được thực hiện dưới hai hình thức:

- Giao thoa cưỡng bức: đó là sự giao thoa theo chủ ý áp đặt của giới cầm quyền: thường là của kẻ thống trị, kẻ xâm lược... nhưng trong lịch sử cũng cho

thấy có những trường hợp ngược lại. Nhìn chung, sự giao thoa này thường diễn ra chủ yếu một chiều.

- Sự giao thoa tự nguyện: Đó là kết quả của sự giao lưu văn hoá giữa các vùng, các dân tộc diễn ra trong sự hoà bình, hữu nghị, thân thiện... Sự giao thoa này diễn ra đồng thời giữa các bên, nghĩa là có sự ảnh hưởng qua lại hai chiều.

## **1.2. Các nền văn hoá lớn trên thế giới**

Trên thế giới hiện nay, có thể chia thành hai khu vực văn hoá chính:

### **1.2.1. Văn hoá phương Đông**

Văn hoá phương Đông xuất hiện sớm trong lịch sử nhân loại, khoảng thiên niên kỷ IV TCN. Hầu như địa điểm xuất hiện các nền văn hoá này đều ở lưu vực các con sông. Quá trình chinh phục điều kiện địa lý tự nhiên ở khu vực này đòi hỏi sự cấu kết chặt chẽ của cả cộng đồng, điều đó đã dẫn đến sự hình thành các cộng đồng người và cuối cùng là sự ra đời của các nhà nước. Tính cộng đồng được coi là một trong những đặc trưng của văn hoá phương Đông. Văn hoá phương Đông về cơ bản mang đặc trưng của nền văn hoá nông nghiệp.

Thời cổ đại, tức là từ cuối thiên kỷ IV, đầu thiên kỷ III TCN, đến những thế kỷ trước sau CN, ở phương Đông tức là châu Á và ở Đông Bắc châu Phi có bốn trung tâm văn hoá văn minh lớn, đó là Ai Cập, Lưỡng Hà, Ấn Độ và Trung Quốc. Có tình hình chung nổi bật là cả bốn trung tâm này đều nằm trên những vùng châu thổ của những con sông lớn; đó là sông Nil ở Ai Cập, sông Ôphrat và sông Tigrơ ở Tây Á, sông Ấn (Indus) và sông Hằng (Gange) ở Ấn Độ, Hoàng Hà và Trường Giang ở Trung Quốc. Chính nhờ sự bồi đắp của những dòng sông lớn ấy nên đất đai ở những nơi này trở nên màu mỡ, nông nghiệp có điều kiện phát triển trong hoàn cảnh nông cụ còn thô sơ, dẫn đến sự xuất hiện sớm của nhà nước, do đó cư dân ở đây sớm bước vào xã hội văn minh vô cùng rực rỡ.

Như vậy, ở phương Đông từ thời cổ đại có bốn trung tâm văn hoá văn minh lớn là Ai Cập, Lưỡng Hà, Ấn Độ và Trung Quốc. Thời trung đại, cả Tây Á và Ai Cập đều nằm trên bản đồ đế quốc Arập nên ở phương Đông chỉ còn ba trung tâm văn hoá văn minh lớn là Arập, Ấn Độ và Trung Quốc. Trong các nền văn hoá văn minh đó thì Trung Quốc và Ấn Độ được phát triển liên tục trong tiến trình lịch sử.

Ngày nay, khi tìm hiểu về văn hoá phương Đông thường nghiên cứu các nước châu Á, châu Phi, trong đó chủ yếu là:

- Nền văn hoá Đông Á: gồm Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật, Việt Nam và các nước còn lại trong khối ASEAN. Nền văn hoá này có những đặc trưng sau:

- + Chịu ảnh hưởng của văn hoá Trung Hoa, Phật giáo.
- + Trọng tình, trọng nghĩa; coi tình hơn lý - duy tình.
- + Tư duy tổng hợp, nặng về xã hội.

- Nền văn hoá Tây Á: gồm Ấn Độ, các nước khối Arập, Bắc Phi. Nền văn

hoá này có những đặc trưng sau:

- + Chịu ảnh hưởng của văn hoá Ấn Độ và các giáo phái tôn giáo.
- + Phân chia đẳng cấp mạnh mẽ. Chia rẽ và phân tầng văn hoá.
- + Mê tín, cực đoan.

### **1.2.2. Văn hoá phương Tây**

So với phương Đông, nền văn hóa phương Tây xuất hiện muộn hơn và được đánh dấu bằng sự xuất hiện của nền văn hoá văn minh Hy Lạp. Nền văn minh Hy Lạp có cơ sở đầu tiên vào khoảng thiên kỷ III TCN, nhưng tiêu biểu cho nền văn minh này là những thành tựu từ khoảng thế kỷ VII TCN trở về sau. Đến thế kỷ VI TCN, nhà nước La Mã bắt đầu thành lập. Kế thừa và phát triển văn minh Hy Lạp, La Mã trở thành trung tâm văn hoá văn minh thứ hai ở phương Tây. Đến thế kỷ thứ II TCN, La Mã chinh phục Hy Lạp và các nước nước chịu ảnh hưởng của văn hoá Hy Lạp ở phương Đông, trở thành đế quốc rộng lớn, hùng mạnh và duy nhất ở phương Tây. Văn minh La Mã vốn chịu ảnh hưởng của văn minh Hy Lạp, vốn có cùng một phong cách, giờ đây lại hoà đồng làm một, nên hai nền văn hoá này gọi chung là văn hoá Hy-La. Văn hoá Hy-La là cơ sở của văn hoá châu Âu sau này. Nhưng sau khi đế quốc Tây La Mã diệt vong, nền văn hoá đó bị lụi tàn, mãi đến thế kỷ VI, văn hoá phương Tây mới bắt đầu được phục hưng và từ đó phát triển mạnh mẽ và liên tục đến ngày nay.

Ở phương Tây, thời cổ đại chỉ có nền văn minh Hy-La, đến thời trung đại chỉ có một trung tâm văn minh là Tây Âu. Đến thời cận đại, do sự tiến bộ nhanh chóng về khoa học kỹ thuật, nhiều nước phương Tây đã trở thành những quốc gia phát triển về kinh tế và hùng mạnh về quân sự.

Nền văn hoá phương Tây gồm các quốc gia châu Âu, Bắc Mỹ. Nền văn hoá này có các đặc trưng sau:

- Là nền văn hoá của cư dân gốc du mục, ưa sự di chuyển, mạo hiểm, khám phá...
- Trọng cá nhân: tôn trọng tự do, lợi ích, danh dự... riêng của mỗi người.
- Là nền văn hoá của những người duy lý.

## **2. KHÁI QUÁT VỀ VĂN HOÁ ẨM THỰC**

### **Mục tiêu:**

- Giải thích được khái niệm văn hóa ẩm thực.
- Xác định được ẩm thực dưới góc độ văn hóa, xã hội, y tế, kinh tế du lịch.
- Chỉ ra được các đặc trưng văn hóa ẩm thực của khu vực châu Âu - Mỹ, châu Á.

- Giải thích được sự ảnh hưởng của vị trí địa lý, địa hình, khí hậu, văn hóa, lịch sử chính trị, kinh tế, tôn giáo và sự phát triển du lịch đến văn hóa ẩm thực.

- Phân biệt các đặc trưng văn hóa ẩm thực của hai khu vực châu Âu – Mỹ và châu Á.

- Vận dụng kiến thức trên vào việc tìm hiểu văn hóa ẩm thực của Việt Nam và các quốc gia tiêu biểu.

- Tôn trọng sự khác biệt về văn hóa ẩm thực của các khu vực châu Âu – Mỹ và châu Á

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

### **2.1.1. Sự hình thành văn hoá ẩm thực**

Ăn uống là nhu cầu không thể thiếu để mọi vật tồn tại. Con người trên trái đất tồn tại và phát triển nhờ có ăn uống hàng ngày. Qua nghiên cứu sự hình thành nhu cầu ăn uống mang tính tự nhiên, quá trình phát triển qua hai giai đoạn chính sau:

- Giai đoạn đầu - “Giai đoạn ăn tươi nuốt sống”: Vào thời kỳ này, để đáp ứng nhu cầu ăn uống, con người hoàn toàn dựa vào những cái sẵn có trong tự nhiên qua việc thu nhặt, hái lượm, săn bắn... Đó là lúc con người chỉ biết “ăn sẵn” tức đoạt tự nhiên. Giai đoạn này ăn uống hết sức đơn giản, chưa có sự chọn lọc và đặc biệt là ăn tươi nuốt sống.

- Giai đoạn sau - “giai đoạn ăn chín”. Bắt đầu từ khi con người tìm ra lửa. Lửa được sử dụng để sưởi ấm, nấu chín thức ăn, tránh thú dữ. Giai đoạn này con người không chỉ “ăn sẵn” mà còn biết gieo trồng, chăn nuôi, dự trữ thực phẩm, chế biến món ăn... nghĩa là con người ngày càng biết khai thác tự nhiên dưới nhiều góc độ khác nhau để phục vụ cuộc sống của mình. Từ đó con người đã tổ chức việc ăn uống một cách có ý thức, định hướng và theo những cách thức, nguyên tắc riêng. Từ đó các tập quán, khẩu vị ăn uống dần được hình thành, biến đổi gắn liền với điều kiện tự nhiên, các phương thức tồn tại, kiếm sống, sinh hoạt, điều kiện xã hội, kinh tế. Giai đoạn này con người đã chuyển từ “ăn tươi nuốt sống” sang “ăn chín, uống sôi”, từ việc ăn những gì họ kiếm được sang việc chọn lọc và sử dụng thức ăn một cách có hiệu quả.

Từ nhiều thế kỷ trở lại đây, ăn uống của loài người không chỉ để sống, để tồn tại - thỏa mãn nhu cầu vật chất mà ăn uống còn là phương tiện thể hiện sự khéo léo, thể hiện địa vị bản thân, thể hiện tình cảm, thể hiện khả năng hiểu biết, ngoại giao, văn hoá...

### **2.1.2. Khái niệm văn hoá ẩm thực**

#### **\* Khái niệm ẩm thực**

- “*Ẩm*” theo tiếng Hán có nghĩa là *uống*.

- “Thực” theo tiếng Hán có nghĩa là ăn.

Như vậy ẩm thực chính là ăn uống. Ăn và uống là nhu cầu chung của nhân loại. Tuy nhiên do có sự khác nhau về hoàn cảnh địa lý, môi trường sinh thái, tín ngưỡng, truyền thống lịch sử... nên mỗi cộng đồng dân tộc đã có những thức ăn, đồ uống khác nhau, những quan niệm về ăn uống khác nhau... từ đó dần dần hình thành nên những tập quán, phong tục về ăn uống khác nhau.

### **\* Khái niệm văn hoá ẩm thực**

Từ cách hiểu văn hoá và văn hoá ẩm thực như đã trình bày trên, khi xem xét văn hoá ẩm thực phải xem xét ở hai góc độ: văn hoá vật chất (các món ăn) và văn hoá tinh thần (là cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến các món ăn cùng ý nghĩa, biểu tượng, tâm linh... của các món ăn đó). Như GS.TS Trần Ngọc Thêm đã nói: “Ăn uống là văn hoá, chính xác hơn là văn hoá tận dụng môi trường tự nhiên của con người”.

Khái niệm văn hoá ẩm thực là khái niệm khá mới mẻ. Tuỳ theo quan điểm góc độ nhìn nhận ta có thể tiếp cận các khái niệm văn hoá ẩm thực khác nhau:

- “Văn hoá ẩm thực” là những tập quán và khẩu vị 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 trong ăn uống và cách thưởng thức món ăn...

- “Văn hoá ẩm thực” là tổng hợp những sáng tạo của con người trong lĩnh vực ăn, uống trong suốt quá trình lịch sử được biểu hiện qua các tập quán, thông lệ và khẩu vị ăn uống.

+ Tập quán là thói quen được hình thành từ lâu trong đời sống được lan truyền rộng rãi trong cộng đồng. Tập quán được xem như là một khía cạnh của tính dân tộc, mang bản sắc văn hoá dân tộc. Có những tập quán tốt, tích cực, nhưng cũng có những tập quán lạc hậu, tiêu cực.

Tập quán ăn uống là thói quen đã được hình thành trong ăn uống, được mọi người chấp nhận và làm theo. Tập quán ăn uống phụ thuộc vào phong tục tập quán của địa phương và điều kiện kinh tế.

VD: phần lớn người châu Á dùng bữa với cơm tẻ, người châu Âu dùng bữa với xúp và bánh mì...

+ Khẩu vị ăn uống là sở thích trong việc cảm nhận màu sắc, mùi vị, trạng thái, thẩm mỹ của con người trong việc ăn uống. Khẩu vị gắn liền với món ăn và phản ánh nghệ thuật ăn uống của từng người, từng dân tộc. Song khẩu vị là vấn đề phức tạp, nó khác nhau ở từng nước, từng vùng và từng thời kỳ. Khẩu vị phụ thuộc vào vị trí địa lý, khí hậu hay sự sẵn có của nguyên liệu tươi sống, sự phát triển của công nghệ chế biến, bảo quản và dự trữ; lịch sử văn hoá xã hội của mỗi nước, mỗi vùng, của giới tính, lứa tuổi, sức khoẻ và của các luật lệ và tôn giáo.

VD: Đạo Hồi kiêng ăn thịt lợn, đạo Phật kiêng ăn thịt chó; những vùng có khí hậu nóng hay ăn những món ăn có nhiều nước, có tính mát; những vùng có

khí hậu lạnh hay ăn những món đặc nóng....

+ Thông lệ là những tục lệ chung, đó là những điều quy định, là nếp sống từ lâu đời đã thành thói quen. Thông lệ trong ăn uống là những quy định trong ăn uống được hình thành từ lâu và trở thành thói quen của con người, VD: xưa kia ma chay cỗ bàn là những thông lệ ở nông thôn.

### **2.1.3. Ẩm thực dưới các góc độ**

#### **\* Dưới góc độ văn hoá**

Dưới góc độ văn hoá, ẩm thực được xem như là những nét truyền thống lịch sử, truyền thống văn hoá của dân tộc, của địa phương. Ăn uống là một thành tố quan trọng tạo nên phong vị dân tộc, phong vị quê hương. Nó lưu giữ và tạo nên những nét riêng của vùng miền. Món ăn của địa phương nào mang đặc điểm văn hoá truyền thống của địa phương đó và có tác động không nhỏ đến tâm tư tình cảm, và cách ứng xử của mỗi cộng đồng người, mỗi con người. Bởi đặc trưng của món ăn, lối ăn được tạo nên từ những điều kiện địa lý, lịch sử, xã hội... của từng vùng, từng quốc gia. Ví dụ như Huế là mảnh đất cổ đô với điều kiện sống vương giả của tầng lớp quý tộc đã tạo nên một phong cách ăn tỉ mỉ, cầu kỳ và có phần đài các. Ngược lại với vùng đất Nam Bộ thì lại hoàn toàn khác. Những con người Nam Bộ là những người đi khai hoang lập ấp, điều kiện sống không ổn định, có thể nay đây mai đó. Do vậy, họ không cầu kỳ trong ăn uống, họ tận dụng tất cả những nguyên liệu có sẵn trong tự nhiên để chế biến các món ăn của mình; cách thức chế biến, ăn uống cũng đơn giản.

Chính những khác biệt đó trong cách ăn, lối ứng xử là cái tạo nên bản sắc văn hoá dân tộc, của địa phương và vùng miền. Văn hoá ẩm thực được xem là một thành tố quan trọng tạo nên và góp phần làm phong phú bản sắc văn hoá dân tộc.

#### **\* Dưới góc độ xã hội**

Dưới góc độ xã hội, ẩm thực được coi là nét đặc trưng để phân biệt giai tầng trong xã hội. Mỗi tầng lớp trong xã hội có điều kiện sống khác nhau nên có những món ăn và cách thức ăn riêng. Thông thường ăn uống được chia thành 3 loại ứng với 3 tầng lớp cơ bản trong xã hội: tầng lớp quý tộc, giới thượng lưu; tầng lớp bình dân; tầng lớp tín đồ tôn giáo.

+ Ăn uống của tầng lớp quý tộc, giới thượng lưu: đây là những người có điều kiện kinh tế, địa vị quyền lực do đó họ có điều kiện sống vương giả nên cách thức ăn uống khá cầu kỳ, sang trọng và được tổ chức có thể thức, có quy mô riêng.

+ Ăn uống của tầng lớp lao động bình dân: do điều kiện kinh tế hạn chế nên thức ăn của họ chủ yếu được chế biến từ những thực phẩm dễ nuôi trồng, dễ tìm kiếm và chế biến không cầu kỳ, đơn giản. Việc ăn uống chỉ mang tính chất đảm bảo sức khoẻ để lao động.

+ Ăn uống của lớp tín đồ tôn giáo: do những quy định của tôn giáo nên ăn uống của tầng lớp này tuân theo những kiêng kỵ riêng. Với các tín đồ tôn giáo

ăn uống chỉ đơn thuần là nhu cầu tồn tại chứ không mang tính chất hưởng thụ.

Ngày nay, khi cuộc sống có nhiều biến đổi, các món ăn cũng không còn được phân tầng như trước. Những người người bình thường vẫn có thể ăn chay, người giàu cũng vẫn ăn những món ăn bình dân. Tuy nhiên, nhìn vào cách thức ăn, cách chọn món ăn, cách thức chế biến ta vẫn có thể thấy rõ họ thuộc tầng lớp nào.

+ Sự phân biệt giai cấp xã hội trong ăn uống còn được thể hiện qua những bữa ăn tiệc, hội hè, đình đám. Những người có chức sắc, địa vị hay những người cao tuổi thường được ngồi ở vị trí trung tâm. Điều đó biểu trưng cho địa vị của họ.

+ Tính xã hội được biểu hiện trong ăn uống, đó là nếp sống gia đình. Đối với các nước trong khu vực châu Á nhìn vào cách ăn uống của mỗi gia đình, chúng ta có thể thấy rõ được các thành viên trong gia đình ấy cư xử với nhau như thế nào, gia đình ấy có nề nếp gia phong hay không. VD: bữa ăn được bắt đầu bằng lời mời, trong bữa ăn những món ngon, bổ dưỡng phải mời người lớn, đặc biệt là người cao tuổi...

Ngoài yếu tố trên, nhìn từ góc độ xã hội, ăn uống còn giúp cho việc nhận diện những yếu tố đặc thù như tôn giáo, tín ngưỡng. Nhìn vào cách ăn của từng người, từng vùng, hay dân tộc ta có thể biết được tôn giáo mà người đó đang theo...

### **\* Dưới góc độ y tế**

Dưới góc độ y tế, ẩm thực được coi là những yếu tố mang lại sức khỏe cho con người. Ăn uống được coi là nguồn cung cấp dinh dưỡng chủ yếu cho cơ thể con người. Chúng ta biết rằng, trong quá trình sinh sống, con người không thể thiếu sự cung cấp dinh dưỡng bởi dinh dưỡng là nguồn cung cấp và tạo nguồn năng lượng cho quá trình lao động, là nguyên liệu để xây dựng, cấu thành tu bổ cho các tổ chức cơ thể, là chất liệu điều tiết, duy trì công năng sinh lý, sinh hoá bình thường. Sự cung cấp dinh dưỡng hợp lý là tiền đề quan trọng để phát triển cơ thể, bảo vệ sức khỏe. Ăn uống phải nhằm mục đích cuối cùng là làm cho con người khoẻ mạnh, có sức bền bỉ, dẻo dai, nhanh nhẹn để lao động đạt hiệu quả, năng suất cao. Cho nên ăn uống trước hết phải dựa trên cơ sở khoa học nghiên cứu về nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, nhu cầu nước uống, nhu cầu năng lượng, nhu cầu đạm, béo, ngọt, các vitamin, khoáng chất. Món ăn trước hết phải đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể sau đó mới tính đến mùi vị, hình thức trình bày... Mục đích của việc nấu ăn phải là những bữa ăn ngon, tạo nên sức khỏe cho con người.

Các món ăn ngoài tác dụng cung cấp chất dinh dưỡng nó còn có tác dụng phòng chữa bệnh. Y học cổ truyền có câu : “y thực cùng nguồn” để nhấn mạnh việc chữa bệnh và ăn uống quan trọng như nhau. Bởi thức ăn có quan hệ mật thiết với con người nên các danh y đều chủ trương “chữa bệnh theo thuốc thang không bằng chữa bệnh theo ăn uống”. Danh y Tuệ Tĩnh nói: “ăn là cách dùng thuốc hay nhất”. Như vậy ta thấy thức ăn đóng vai trò quan trọng trong việc bồi

bổ và điều trị bệnh.

Nguyên tắc dùng thức ăn chữa bệnh đều dựa trên cơ sở phân tích chúng thành tính và vị. Theo Đông y có tứ tính (lương, hàn, ôn, nhiệt). Hàn (lạnh) và lương (mát) thuộc về âm dùng để chữa các bệnh nhiệt; còn ôn (ấm) và nhiệt (nóng) thuộc về dương, chữa các bệnh hàn. Về vị có 5 loại: cay, ngọt, chua, đắng, mặn. Trong những thứ này cay có thể làm toát mồ hôi, giảm cảm. Vị ngọt có tác dụng bồi dưỡng. Vị mặn thông hạ làm tan các khối tắc. Vị chua thanh nhiệt giữ khí chất. VD: bệnh nhân bị cảm nóng (dương) cho ăn cháo hành (âm) để toát mồ hôi sẽ nhanh khỏi; người cảm lạnh (âm) cho ăn cháo nấu với lá tía tô (dương).

Như vậy, ăn uống hợp lý, dinh dưỡng tốt sẽ tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng làm cho con người khỏe mạnh, loại trừ bệnh tật.

### **\* Dưới góc độ kinh doanh du lịch**

Kinh doanh dịch vụ du lịch là một ngành kinh doanh khá mới mẻ (ra đời vào khoảng giữa thế kỷ XIX) song nó ngày càng chiếm một vị trí quan trọng trong nền kinh tế, bởi tốc độ phát triển nhanh, mạnh và những đóng góp to lớn của nó đối với ngành kinh tế.

Kinh doanh dịch vụ du lịch bao gồm 4 nghề cơ bản: kinh doanh du lịch lữ hành, kinh doanh khách sạn - nhà hàng du lịch, kinh doanh vận chuyển khách du lịch, kinh doanh các dịch vụ bổ sung. Trong đó nghề kinh doanh khách sạn - nhà hàng du lịch với những sản phẩm chính là các món ăn đồ uống trở thành một ngành kinh doanh dịch vụ quan trọng nhất trong nền kinh tế, mang lại lợi ích kinh tế cao. Khi đi du lịch, bất cứ khách nào cũng phải tiêu thụ sản phẩm này bởi đây là nhu cầu sinh lý (ăn, ngủ, nghỉ...). Hơn nữa, nhu cầu về ăn uống khi đi du lịch lại luôn cao hơn nhu cầu thường ngày. Vì vậy, đây là dịp để họ hưởng thụ, thưởng thức những món ăn ngon, món lạ. Du khách lúc này cũng thường có tâm lý dễ dàng thanh toán dịch vụ với ăn uống mức giá cao hơn mức giá thường ngày để hoàn toàn thỏa mãn nhu cầu ăn uống và giải trí khi đi du lịch. Bởi vậy nếu nhà hàng khách sạn khai thác được thế mạnh của mình, tạo ra những sản phẩm dịch vụ ăn uống tốt phục vụ du khách sẽ đem lại lợi ích về mặt kinh tế cho các doanh nghiệp kinh doanh.

Hiện nay kinh doanh nhà hàng quán ăn đang có xu hướng phát triển, đặc biệt là các nhà hàng mang tính truyền thống với kiến trúc nhà vườn và các món ăn dân tộc. Các hoạt động ẩm thực như liên hoan văn hoá ẩm thực làng quê, hội chợ ẩm thực, tuần lễ ẩm thực, các tour ‘khám phá ẩm thực’, các chương trình lớp học dạy cách nấu ăn cho khách ‘cooking class’ đang thu hút khách và đem lại nguồn thu cho các đơn vị kinh doanh.

Như vậy, kinh doanh dịch vụ ăn uống thông qua các món ăn đặc sản, các món ăn truyền thống là hình thức khai thác giá trị văn hóa ẩm thực của một vùng dưới hình thức sản phẩm du lịch. Du khách đi du lịch không chỉ tìm kiếm, khám phá vẻ đẹp của danh lam thắng cảnh, của lịch sử văn hoá... mà du khách còn thưởng thức những tinh hoa qua các bữa ăn mang đậm sắc thái địa phương. Do

đó, hoạt động kinh doanh ăn uống cần được chú trọng phát triển và khai thác đúng giá trị văn hóa sẽ đem lại lợi ích kinh tế lớn.

Ngoài lợi ích về kinh tế, kinh doanh ẩm thực còn là phương tiện quảng bá cho hình ảnh đất nước, cho du lịch và các doanh nghiệp. Đây được xem là hình thức quảng bá hữu hiệu nhất bởi thông qua việc quảng cáo bằng ẩm thực, chúng ta vừa quảng cáo được cho thương hiệu của nhà hàng chế biến món ăn đó, vừa quảng cáo cho được hình ảnh của nền văn hoá và du lịch của đất nước đó.

## **2.1.4. Các nền ẩm thực lớn trên thế giới**

### **2.1.4.1. Khái quát chung nền ẩm thực Châu Á**

#### **- Nguyên liệu chế biến:**

+ Lương thực: Gạo là lương thực chính trong các bữa ăn, gạo thường được sát vỏ còn nguyên hạt để nấu cơm và cơm đóng vai trò rất quan trọng trong bữa ăn. Gạo còn được dùng ở dạng bột để chế biến các loại bánh khác nhau.

Ngoài gạo ra lương thực của Châu Á còn có ngô, khoai, sắn... là lương thực phụ dùng để ăn kèm hoặc có thể ăn thay cơm.

+ Thực phẩm: Trong bữa ăn sau cơm là rau quả và các loại thịt từ động vật.

Người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn và thường dùng thực phẩm dạng tươi nguyên hoặc dạng khô nhưng lại ít dùng sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi như trâu, bò, lợn...

+ Gia vị: Trong bữa ăn, người châu Á sử dụng nhiều loại gia vị tạo vị và tạo mùi như tạo vị hăng, cay, mặn, ngọt của ớt, hạt tiêu, muối, mắm, đường, hành, tỏi, dùng để tẩm ướp, chấm kèm ăn với thức ăn.

Việc sử dụng các loại gia vị này có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Kỹ thuật tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Hầu như các món ăn Á đều được tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người đầu bếp tạo ra sự độc đáo, hấp dẫn, thành công của mỗi người nấu ăn.

#### **- Cơ cấu bữa ăn, món ăn:**

+ Người châu Á thường ăn ba bữa một ngày bữa sáng, bữa trưa, bữa tối.

+ Bữa sáng là bữa ăn điểm tâm, ăn lót dạ, không mang tính chất ăn no. Ví dụ Phở, bún, cháo, miến, bánh mì .....

+ Bữa trưa và tối: mang tính chất ăn no, thường ăn cơm và đồ ăn kèm (thịt, cá, rau...)

Trong bữa ăn người châu Á không nhất thiết phải tuân theo thứ tự món ăn một cách chặt chẽ. Người ăn có thể ăn theo trật tự món ăn nhưng cũng có thể dùng món nào trước cũng được nếu họ thích và thậm chí có thể ăn một số món cùng một lúc và ăn trong suốt bữa ăn.