

BỘ XÂY DỰNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ XÂY DỰNG



GIÁO TRÌNH
MÔ ĐUN: VĂN HOÁ ĂM THỰC
NGHỀ: CHẾ BIẾN MÓN ĂN
TRÌNH ĐỘ: TRUNG CẤP

Tailieu.vn

CHIE BIEN MON AN CONXID

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 vực 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 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.

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 đồ giáo trình ngày một hoàn thiện hơn.

CHƯƠNG 1: KHÁI NIỆM VĂN HOÁ ẨM THỰC

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:

- Kiến thức:
 - + Trình bày được khái niệm về văn hoá, văn hoá ẩm thực, nguồn gốc và bản chất của văn hoá.
- Kỹ năng:
 - + Áp dụng được nguồn gốc và bản chất của văn hoá trong văn hóa ẩm thực Việt Nam.
- Thái độ:
 - + Có ý thức học tập tự giác, tích cực, chủ động, chăm chỉ, vận dụng được những kiến thức đã học vào thực tế nghề nghiệp.

2. Văn hoá ẩm thực Việt Nam

2.1. Văn hoá ẩm thực Việt Nam

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, 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 tổng 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 ẩm 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"**.

***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 Nhật.

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.

2.1.2. Văn hoá ẩm thực thể hiện qua các vùng miền

***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.

• Khái quát văn hoá ẩm thực Việt Nam

Khái quát thức các món ăn, tính chất phối trộn nguyên liệu một cách tổng hợp nói trên càng trở nên rõ nét hơn: người Việt ít khi ăn món nào riêng biệt, thưởng thức từng món, mà một bữa ăn thường là sự tổng hòa các món ăn từ đầu đến cuối bữa. Một nét đặc biệt khác của ẩm thực Việt Nam mà các nước khác, nhất là nước phương Tây không có chính là gia vị nước mắm. Nước mắm được sử dụng thường xuyên trong hầu hết các món ăn của người Việt. Ngoài ra còn có các loại nước chấm như tương bần, xì dầu (làm từ đậu nành). Trong bữa ăn, thức ăn được xúc ra bát, tô, đĩa và bày trong mâm hình tròn và luôn có bát nước chấm đặt chính giữa mâm. Các thức ăn, nước chấm đều được dùng chung. Bát nước mắm dùng chung trên mâm

com, không chỉ làm khẩu vị đậm đà hơn, món ăn có hương vị đặc trưng hơn mà còn biểu thị tính cộng đồng và mực thước trong mỗi bữa ăn của người Việt. thể hiện tính cộng đồng. Bởi lẽ bát nước chấm đặt giữa mâm nên ai cũng phải dùng do đó nó trở thành thước đo sự ý tứ và trình độ văn hóa của mỗi người

***Sự hình thành và 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 qua việc thu nhặt, hái lượm, săn bắn... Đó là lúc con người chỉ biết “ăn sẵn” tước 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 - thoả 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...

2.1.1. Khái niệm

- 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.

2.1.2. Thành phần

Văn hóa ẩm thực bao gồm toàn bộ môi trường văn hóa dinh dưỡng của con người, như cách trang trí và cách thức ăn uống, nghi thức và nghi lễ, thực phẩm như biểu tượng của sự tinh khiết hay tội lỗi, hoặc đặc sản khu vực và do đó nhận dạng văn

hóa. Kể từ thời cổ đại, thực phẩm luôn luôn có liên hệ với địa vị xã hội, quyền lực chính trị và tôn giáo (xem thêm xã hội học dinh dưỡng).

Ngày nay, trong nhiều nền văn hóa, cái nhìn sâu sắc vào bối cảnh liên quan đến sức khỏe hơn là các quy tắc nhin ăn xác định các nỗ lực ăn uống điều độ. Đồng thời, sự vội vã và do đó các món ăn làm sẵn và thức ăn nhanh chiếm ưu thế trong cuộc sống hàng ngày. Trong bối cảnh đó, lối sống này thường bị chỉ trích là đánh mất văn hóa thực phẩm. Bởi vì thường không có các bữa ăn cố định: chúng được thay thế bằng một số bữa "ăn vặt" phân bổ cả ngày.

2.2. 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). Nhà GS.TS Trần Ngọc Thêm đã nói: “Ăn uống là văn hoá, chính xác hơn là văn hoá vận dụng môi trường tự nhiên của con người”.

2.1. Khái niệm về văn hoá ẩm thực

Khái niệm văn hoá ẩm thực là khái niệm khá mới mẻ. Tùy 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, nhưng 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.

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

- + Khẩu vị ăn uống là sở thích trong việc cảm nhận màu sắc, mùi vị, trạng thái, sự ấm áp 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.

2.2. Nguồn gốc của văn hoá ẩm thực Việt Nam

Ẩm thực Việt Nam là cách gọi của phương thức chế biến món ăn, nguyên lý pha trộn gia vị và những thói quen ăn uống nói chung của cộng đồng người Việt và các dân tộc thuộc Việt trên đất nước Việt Nam. Tuy có ít nhiều sự khác biệt, ẩm thực Việt Nam vẫn bao hàm ý nghĩa khái quát nhất để chỉ tất cả những món ăn phổ biến trong cộng đồng các dân tộc thiểu số nhưng đã tương đối phổ thông trong cộng đồng người Việt.

Trong văn hóa Việt Nam, ăn uống là cả một nghệ thuật, nó không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu cơ bản của con người mà còn có mối quan hệ mật thiết đến lối sống, truyền thống dân tộc, được thể hiện rất rõ qua những dụng cụ được dùng trong bữa ăn, cách ứng xử với mọi người trong khi ăn. Vì thế việc ăn uống còn minh chứng cho lịch sử và sự hình thành nền văn hoá của Việt Nam. Các món ăn qua từng giai đoạn nói lên được cuộc sống, con người của giai đoạn đó và của vùng đất – nơi đã sản sinh ra mỗi món ăn

CHƯƠNG 2: VĂN HOÁ ẨM THỰC VIỆT NAM

1. Mục tiêu:

- Kiến thức:
 - + Trình bày được khái quát về văn hoá ẩm thực Việt Nam qua các vùng miền. Các phong tục đón Tết Nguyên Đán của 3 miền Bắc, Trung, Nam;
 - + Trình bày được các nét văn hoá qua cách chế biến món ăn, cách ứng xử giao tiếp. Các món ăn được chế biến tinh vi với nghệ thuật cao tay.
- Kỹ năng:
 - + Ứng xử giao tiếp được trong chế biến tinh vi các món ăn với nghệ thuật cao tay.
- Thái độ:
 - + Có ý thức học tập tự giác, tích cực, chủ động, chăm chỉ, vận dụng được những kiến thức đã học vào thực tế nghề nghiệp

2. Văn hoá ẩm thực Việt Nam

2.1. Văn hoá ẩm thực Việt Nam

2.1.1. Khái quát văn hoá ẩm thực Việt Nam

* 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. Bối cảnh 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, trọng 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 bình thường vẫn có thói quen ăn uống, 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.

4- 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 khoẻ 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 khoẻ. 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 khoẻ cho con người.