

**ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH LÀO CAI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÀO CAI**



GIÁO TRÌNH

VĂN HÓA ẨM THỰC

Trình độ: Cao đẳng & Trung cấp

Tailieu.vn

LỜI MỞ ĐẦU

Ẩm thực là tiếng dùng khái quát nói về ăn và uống. Văn hóa ẩm thực bao gồm cả cách chế biến, bày biện và thưởng thức từng món ăn, thức uống, từ đơn giản, đạm bạc đến cầu kỳ, mỹ vị. Chung nhất là vậy, song khi nói đến văn hóa ẩm thực ở một đất nước hay một vùng miền nào đó thì phải nói đến đặc điểm tình hình sau đó mới có thể nêu được bản sắc văn hóa của từng dân tộc hay từng vùng miền cụ thể.

Văn hóa ẩm thực là văn hóa phi vật thể, việc nhấn mạnh những nét tinh tế về phong cách và thẩm mỹ là điều không thể không quan tâm, nhưng khi đề cập đến món ăn mà không giới thiệu đặc điểm của nguyên liệu, và nói qua ít nhiều cách chế biến.

Ăn uống đó là một nhu cầu không thể thiếu được trong cuộc sống của tất cả mọi người, từ xưa khi các công cụ để sản xuất ra lương thực thực phẩm chưa ra đời thì con người đã săn bắn hái lượm để phục vụ nhu cầu sinh sống và để tồn tại. Dần dần khi xã hội phát triển thì nhu cầu ăn của con người cũng phát triển theo và đến ngày nay ăn uống không chỉ đơn thuần là nhu cầu ăn uống của con người nữa mà nó còn là thể hiện thính thẩm mỹ trong từng món ăn. Hiện nay trong những món ăn còn thể hiện được đẳng cấp và địa vị trong xã hội. Văn hóa đó không chỉ thể hiện ở các lĩnh vực như âm nhạc, hội họa điêu khắc mà nó thể hiện ngay trong ẩm thực.

Giáo trình “ Văn hóa ẩm thực” ra đời nhằm cung cấp cho người học một số kiến thức cơ bản nhất, phổ biến nhất về văn hóa ẩm thực Việt Nam cũng như các nền văn hóa ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam như văn hóa ẩm thực Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, các nước Đông Nam Á, các nước khu vực Tây Á, Pháp, Anh, Mỹ, Nga.

Nghiên cứu giáo trình này, người học có thể bổ sung hoàn thiện thêm kiến thức về tôn giáo trên thế giới, một số quan niệm tôn giáo về ẩm thực và một số hình thức ẩm thực tôn giáo.

Lần đầu tiên giáo trình này được biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi trân trọng cảm ơn và mong muốn tiếp tục nhận được sự đóng góp nhiều hơn nữa của các bạn đọc gần xa để giáo trình này được chỉnh sửa, bổ sung ngày càng hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn !

MỤC LỤC

Chương 1: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HÓA, VĂN HÓA ẨM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI	1
1.1. Khái quát chung về các nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới	1
1.1.1 Khái niệm về văn hóa	1
1.1.2. Khái quát về văn hóa ẩm thực	2
1.2. Các yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá ẩm thực	3
1.2.1 Vị trí, địa lý	3
1.2.2 Khí hậu	3
1. 2.3 Lịch sử	4
1. 2.4 Kinh tế	4
1. 2.5 Tôn giáo	4
1.2.6 Ảnh hưởng của sự phát triển du lịch	5
1.3 Ẩm thực trong xu hướng hội nhập	5
1.3.1 Hội nhập ẩm thực Á - Âu.....	5
1.3.2 Xu hướng chung	6
Chương 2: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM	19
2.1 Khái quát về Việt Nam.....	19
2.1.1 Điều kiện tự nhiên	19
2.1.2 Điều kiện xã hội	21
2.2 Văn hoá ẩm thực Việt Nam truyền thống.....	22
2.2.1 Một số nét văn hoá ẩm thực truyền thống tiêu biểu.....	22
2.2.2 Một số nét văn hoá ẩm thực của dân tộc thiểu số tiêu biểu.....	27
2.2.3 Văn hoá ẩm thực ba miền.....	30
Chương 3: MỘT SỐ NỀN VĂN HÓA ẨM THỰC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM.	41
3.1 Trung Quốc	41
3.1.1 Khái quát chung	41
3.1.2 Văn hoá ẩm thực Trung Quốc	41
3.2 Nhật Bản	47
3.2.1 Khái quát chung	47
3.2.2 Văn hoá ẩm thực Nhật Bản	49
3.3 Hàn Quốc	51
3.3.1 Khái quát chung	51
3.3.2 Văn hoá ẩm thực Hàn Quốc	53
3.4 Cam pu chia.....	55
3.4.1 Khái quát chung	55
3.4.2 Văn hoá ẩm thực Cam pu Chia	56
3.5 Thái Lan	59
3.5.1 Khái quát chung	59

3.5.2 Văn hoá ẩm thực Thái Lan	59
3.6 Lào....	62
3.6.1 Khái quát chung	63
3.6.2 Văn hoá ẩm thực Lào	63
3.7. Singapo.....	65
3.7.1 Khái quát chung	65
3.7.2 Văn hoá ẩm thực Singapo.....	66
3.8. Pháp..	67
3.8.1 Khái quát chung	67
3.8.2 Văn hoá ẩm thực Pháp	67
3.9 Anh.....	70
3.9.1 Khái quát chung	70
3.9.2 Văn hoá ẩm thực Anh	71
3.10 Mỹ	72
3.10.1 Khái quát chung	72
3.10.2 Văn hoá ẩm thực Mỹ	76
3.11 Nga.....	77
3.11.1 Khái quát chung	78
3.11.2 Văn hoá ẩm thực Nga	78
Chương 4: ẨM THỰC VÀ TÔN GIÁO.....	80
4.1 Đạo phật	80
4.1.1 Sơ lược về đạo Phật	80
4.1.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo phật giáo.....	82
4.2 Hồi giáo	84
4.2.1 Sơ lược về Hồi giáo	84
4.2.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo Hồi giáo.....	86
4.3 Đạo Do Thái.....	88
4.3.1 Sơ lược về đạo Do Thái.....	88
4.3.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo đạo Do Thái.....	88
4.4 Hin đu giáo	89
4.4.1 Sơ lược về Hin đu giáo	89
4.4.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo đạo Hin Đu	91

CHƯƠNG 1: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HÓA, VĂN HÓA ẨM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI

1.1. Khái quát chung về các nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới

1.1.1 Khái niệm về văn hóa

* Định nghĩa văn hoá

Trong tiếng Việt, văn hoá là danh từ có một nội hàm ngữ nghĩa khá phong phú và phức tạp. Người ta có thể hiểu văn hoá như một hoạt động sáng tạo của con người, nhưng cũng có thể hiểu văn hoá như là lối sống, thái độ ứng xử, lại cũng có thể hiểu văn hoá như một trình độ học vấn mà mỗi công nhân viên chức vẫn ghi trong lý lịch công chức của mình.

Khi nói về vấn đề văn hoá, ở Việt Nam và trên thế giới có rất nhiều quan điểm khác nhau định nghĩa về văn hoá. Nhưng tựu chung lại có thể cho rằng, văn hoá là tất cả những gì không phải là tự nhiên mà văn hoá là do con người sáng tạo ra, thông qua các hoạt động của chính mình.

Theo quan niệm của UNESCO (Ủy ban giáo dục, khoa học và văn hoá của Liên hợp quốc có nêu: *“Văn hoá là tổng thể những nét riêng biệt về tinh thần và vật chất, trí tuệ và cảm xúc, quyết định tính cách của một xã hội hay một nhóm người trong xã hội. Văn hoá bao gồm nghệ thuật và văn chương, những lối sống, những quyền cơ bản của con người, những hệ thống và giá trị, tập tục và tín ngưỡng”* (1982)

Theo các nhà nghiên cứu, văn hoá gồm hai mảng chính: Văn hoá vật chất (hay văn hoá vật thể), và văn hoá tinh thần (văn hoá phi vật thể). Trong quá trình hoạt động sống, con người đã tạo nên nền văn hóa vật chất, thông qua quá trình tác động của họ trực tiếp vào tự nhiên, mang lại tính vật chất thuần túy, như việc con người biết chế tác công cụ lao động, chế tạo ra nguyên vật liệu, biết xây dựng nhà ở, cầu đường giao thông, đền đài, thành quách, đình chùa, miếu mạo... còn văn hoá tinh thần được con người sáng tạo nên thông qua hoạt động sống như giao tiếp, ứng xử bằng tư duy, bằng các quan niệm hay những cách ứng xử với môi trường tự nhiên và xã hội như: các triết lý (hay quan niệm) về vũ trụ, văn hoá, lịch sử, nghệ thuật, tôn giáo, phong tục, tập quán, lễ hội và các hoạt động văn hoá khác vô cùng phong phú, sinh động.

* Đặc điểm của văn hóa:

Từ cách hiểu văn hoá như trên, chúng ta thấy văn hoá gồm một số đặc điểm sau:

Thứ nhất, văn hoá là sáng tạo của con người, thuộc về con người, những gì không do con người làm nên không thuộc về khái niệm văn hoá. Từ đó, văn hoá là đặc trưng cơ bản phân biệt con người với động vật, đồng thời cũng là tiêu chí căn

bản phân biệt sản phẩm nhân tạo với sản phẩm tự nhiên. Văn hoá xuất hiện do sự thích nghi một cách chủ động, và có ý thức của con người với tự nhiên, nên văn hoá cũng là kết quả của sự thích nghi ấy.

Thứ hai, sự thích nghi này là sự thích nghi có ý thức và chủ động nên nó không phải là sự thích nghi máy móc mà thường là sự thích nghi có sáng tạo, phù hợp với giá trị chân - thiện - mỹ.

Thứ ba, văn hoá bao gồm cả những sản phẩm vật chất và tinh thần chứ không chỉ riêng là sản phẩm tinh thần.

Thứ tư, văn hoá không chỉ có nghĩa là văn học nghệ thuật như thông thường ta nói. Văn học nghệ thuật chỉ là bộ phận cao nhất trong lĩnh vực văn hoá.

1.1.2. Khái quát về văn hóa ẩm thực

** Khái niệm ẩm thực:*

Theo từ điển tiếng Việt, “*ẩm thực*” chính là “*ăn và uống*”. Ăn và uống là nhu cầu chung của nhân loại, không phân biệt màu da, sắc tộc, tôn giáo, chính kiến..., nhưng mỗi cộng đồng dân tộc do sự khác biệt về hoàn cảnh địa lý, môi trường sinh thái, tín ngưỡng, truyền thống lịch sử...nên đã có những thức ăn, đồ uống khác nhau, những quan niệm về ăn uống khác nhau...từ đã hình thành những tập quán, phong tục về ăn uống khác nhau.

Buổi đầu, sự khác biệt này chưa diễn ra, vì lý do đã, để giải quyết nhu cầu ăn, con người hoàn toàn dựa vào những cái có sẵn trong thiên nhiên nhặt, hái lượm được. Đã là con người ở trong giai đoạn “săn ăn”, “ăn tươi nuốt sống”. Tuy nhiên đã là bước đường tắt yếu loài người phải trải qua để đi tới chỗ “ăn ngon hơn, hợp vệ sinh hơn, có văn hoá hơn” âu khi phát hiện ra lửa và duy trở được lửa. Từ đây, một tập quán ăn uống mới đã dần dần hình thành, có tác dụng rất to lớn đến đời sống của con người. Cùng với sự gia tăng dân số, mở rộng khu vực cư trú và những tiến bộ trong hoạt động kinh tế, từ giai đoạn ăn sẵn, tước đoạt của thiên nhiên tiến đến giai đoạn trồng trọt thuần dưỡng chăn nuôi, việc ăn uống của con người đã chịu nhiều sự chi phối của hoàn cảnh môi trường sinh thái, phương thức kiếm sống. Những yếu tố chi phối này sẽ được nghiên cứu sâu hơn ở chương 2 “tập quán và khẩu vị ăn uống”

Từ cách hiểu văn hoá và ẩm thực như trên, khi xem xét văn hóa ẩm thực phải xem xét ở hai góc độ: Văn hoá vật chất (các món ăn ẩm thực) 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 đã). Như TS. Trần Ngọc Thêm đã từng 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 một khái niệm phức tạp và mới mẻ. Chúng ta có thể hiểu văn hoá ẩm thực như sau:

Văn hoá ẩm thực là những tập quán và khẩu vị ăn uống của con người; những ứng xử của con người trong ăn uống; những tập tục kiên kỵ trong ăn uống; những phương thức chế biến, bày biện món ăn thể hiện giá trị nghệ thuật, thẩm mỹ trong các món ăn; cách thưởng thức món ăn...

Nói như vậy thì từ xa xưa, người Việt Nam đã chú ý tới văn hoá ẩm thực. “Ăn trông nồi, ngồi trông hướng” đâu chỉ là vật chất mà còn là ứng xử với gia đình - xã hội. Con người không chỉ biết “Ăn no mặc ấm” mà còn biết “ăn ngon mặc đẹp”. Trong ba cái thú “Ăn – Chơi – Mặc” thì cái ăn được đặc lên hàng đầu. Ăn trở thành một nét văn hoá, và từ lâu người Việt Nam đã biết giữ gìn những nét văn hoá ẩm thực của dân tộc mình.

Ở các nước trên thế giới, việc ăn uống cũng có những nét riêng biệt thể hiện văn hoá riêng của từng nước, từng khu vực. Các chương sau sẽ giúp chúng ta thấy được những nét riêng biệt đã.

1.2. Các yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá ẩm thực

1.2.1 Vị trí, địa lý

Sự ảnh hưởng của vị trí địa lý thể hiện theo xu hướng:

- ở vị trí tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện như: đường thủy, đường sông, đường bộ, đường không...khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn: nguồn nguyên liệu sử dụng chế biến dồi dào, phong phú các món ăn đa dạng, khẩu vị mang sắc thái nhiều vùng khác nhau.

- Đặc điểm địa lý cũng ảnh hưởng nhiều đến việc sử dụng nguyên liệu chế biến và kết cấu bữa ăn

- + Những vùng gần sông, biển sử dụng nhiều thực phẩm là thủy hải sản. Nhật bản là quốc gia xung quanh bốn bề là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản và bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá, Nhật là một nước tiêu thụ nhiều cá nhất trên thế giới

- + Những vùng nằm sâu trong lục địa, vùng núi... sử dụng ít thủy sản và ngược lại họ dùng nhiều món ăn được chế biến từ động vật trên cạn: thịt gia súc, gia cầm, chim thú rừng...

1.2.2 Khí hậu

- Vùng khí hậu có nhiệt độ càng thấp thì sử dụng càng nhiều thực phẩm động vật, giàu chất béo, phương pháp chế biến phổ biến là quay, nướng hầm, các món ăn đặc, nóng, ít nước và ăn nhiều bánh

- Vùng khí hậu nóng: Dùng nhiều món ăn được chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc từ thực vật, tỉ lệ thịt chất béo trong món ăn ít hơn. Phương pháp chế biến phổ biến là xào, luộc, nhúng, trần, nấu... các món ăn thường nhiều nước có mùi vị mạnh: rất thơm, rất cay...

1. 2.3 Lịch sử

Sự ảnh hưởng của lịch sử thể hiện qua một số điểm có tính quy luật sau:

- Bề dày lịch sử của dân tộc càng lớn thì các món ăn càng mang tính cổ truyền, độc đáo truyền thống riêng đặc biệt của dân tộc.

- Trong lịch sử, dân tộc nào mạnh, hùng cường thì món ăn phong phú, chế biến cầu kỳ pha chất huyền bí nhưng lại có tính bảo thủ cao.

- Chính sách cai trị của nhà nước trong lịch sử: càng bảo thủ thì tập quán và khẩu vị ăn uống càng ít bị lai tạp.

1. 2.4 Kinh tế

- Những quốc gia có nền kinh tế phát triển thì các món ăn phong phú, đa dạng, được chế biến và hoàn thiện cầu kỳ hơn, ngon hơn và có tính khoa học hơn. Ngược lại những quốc gia hay vùng dân cư có nền kinh tế kém phát triển thì các món ăn đa phần bị bó hẹp trong nguồn nguyên liệu tại chỗ nên khẩu vị ăn uống của họ đơn giản, các món ăn ít phong phú và thể hiện đậm nét dân dã

- Những người có thu nhập cao đòi hỏi món ăn ngon, đa dạng phong phú, phải được chế biến và phục vụ cầu kỳ, cẩn thận, đạt trình độ kỹ thuật và thẩm mỹ cao, ngoài ra phải đạt các yêu cầu nghiêm ngặt về vệ sinh và chế độ dinh dưỡng. Đồng thời họ cũng là người luôn hiếu kỳ với những nền văn hoá ăn uống mới.

- Những người có thu nhập thấp là những người coi ăn uống để cung cấp năng lượng, các chất dinh dưỡng để sống, làm việc nên họ chỉ đòi hỏi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn ngon và khẩu vị của họ bị bó hẹp mang tính bảo thủ.

- Những người hay đi du lịch: bản chất của họ là những người ham tìm hiểu, ưa mạo hiểm. Về cơ bản nhóm người này giống với nhóm người có thu nhập cao, họ lại là những người rất cởi mở và rất thích thú dẫn nhận và thưởng thức những nền văn hoá ăn uống mới.

1. 2.5 Tôn giáo

Đây là yếu tố khá quan trọng, có những tôn giáo có những quy định ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của cả quốc gia.

- Tôn giáo sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

- Tôn giáo càng nghiêm ngặt thì ảnh hưởng càng nhiều và nếu tôn giáo đã lại dùng thức ăn làm vật thờ cúng thì trong ăn uống càng có nhiều điều cấm kỵ, từ đó tạo ra tính đặc biệt riêng của tôn giáo và những tín đồ theo đạo đó.

- Tôn giáo càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng càng lớn và sâu sắc. Đạo hồi có khoảng 900 triệu tín đồ, trên thế giới có nhiều quốc gia coi đạo hồi là quốc đạo và họ hoàn toàn cấm dân chúng mua bán, sử dụng rượu, bia, thuốc lá hoặc những thứ gây kích thích, gây nghiện khác.

1.2.6 Ảnh hưởng của sự phát triển du lịch

Ẩm thực đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong kinh doanh du lịch ở bất cứ nơi đâu và bất cứ thời điểm nào.

Du lịch giúp bảo vệ nền văn hóa ăn uống cổ truyền của dân tộc qua các chương trình tham quan du lịch như một biện pháp tuyên truyền, quảng bá nền văn hóa nước nhà, làm cho các nhân viên trong ngành ăn uống cảm thấy tự hào và không ngừng tìm tòi, chế biến nhiều món ăn mới lạ phục vụ du khách.

1.3 Ẩm thực trong xu hướng hội nhập

1.3.1 Hội nhập ẩm thực Á - Âu

- Khuynh hướng quốc tế hoá về mặt tập quán và khẩu vị ăn uống: từ kiểu ăn cho đến món ăn, nguyên liệu.

Số lượng người sử dụng dao, đĩa để ăn tăng lên, khẩu vị và món ăn có sự giao lưu mạnh mẽ, nhiều loại thực phẩm, món ăn không còn là đặc sản độc đáo của riêng quốc gia hay một châu lục nào.

Ví dụ: Người Châu Á cũng biết ăn bơ, phomát, bít tết...Người Châu Âu cũng biết ăn mắm, phở, bún...

- Văn hóa ăn uống truyền thống riêng của mỗi dân tộc ngày càng bị phai nhạt, nhiều nơi, nhiều quốc gia chỉ còn tồn tại trong các lễ hội truyền thống dân tộc hoặc các dịp chiêu đãi đặc biệt.

- Sự giao lưu hoà nhập về kỹ thuật chế biến, nguyên liệu, gia vị ngày càng tăng, xu hướng Âu ngày càng thịnh hành.

- Bữa ăn công việc ngày càng phổ biến với những suất cơm hộp, suất ăn nhanh, thức ăn đóng gói, đồ uống đóng chai...

- Khuynh hướng tâm linh - triết học trong văn hoá ẩm thực Việt Nam. Ở nước ta từ xưa đến nay, ta nhận ra một điều là họ đã biết ăn. Biết ăn để nuôi sống mình là điều tất nhiên, nhưng có cái lạ là họ lại biết ăn đúng, ăn ngon, và ăn đẹp. Ăn đúng nghĩa là ăn các thức ăn đủ chất, ăn thứ nọ kèm thứ kia, ăn đúng còn có nghĩa là họ biết ăn vào lúc nào, ăn thức ăn gì vào mùa nào, thức ăn gì phải chế biến đun nấu ra sao. Ăn ngon là ăn thứ nào cho hợp khẩu vị, ăn những thức ăn gì, gia

giảm thế nào để có chất lượng cao. Ăn sao cho đẹp, cho thoả món cả vị giác, khứu giác, thị giác, thính giác...Đạt trình độ như thế phải có một trình độ văn hoá rất cao.

1.3.2 Xu hướng chung

Cùng với khuynh hướng hội nhập chung vào các trào lưu trên thế giới mà đặc biệt trong lĩnh vực văn hoá như: Âm nhạc, hội hoạ, điện ảnh...văn hoá ăn uống cũng hoà vào quá trình hội nhập chung đó. Bởi vì để duy trì sự sống thì ăn uống luôn là việc quan trọng số một. Tuy nhiên, quan niệm của con người về chuyện này thì không phải ai cũng giống ai. Có những dân tộc coi chuyện ăn là chuyện bình thường, đơn giản không đáng nói, nhưng lại coi chuyện ăn uống là thước đo để đánh giá phẩm hạnh của một con người.

Dân tộc Việt Nam đánh giá tính nết của người phụ nữ thông qua việc sắp xếp, nấu nướng trong bếp "*Trông bếp biết nếp đàn bà*". Trong tính hiện thực của nó thì người Việt Nam đánh giá việc ăn uống rất quan trọng "*Có thực mới vực được đạo*". Nú quan trọng tới mức, trời cũng không dám xâm phạm "*Trời đánh còn tránh miếng ăn*".

Ngày nay, trước sự phát triển mạnh mẽ về kinh tế, khoa học công nghệ...cuộc sống hàng ngày bị cuốn hút vào công việc và nếp sống công nghiệp được hình thành. Con người luôn khẩn trương vội vã, tiết kiệm thời gian...và nhu cầu ăn và phục vụ ăn nhanh, kịp thời cũng được hình thành theo với rất nhiều nhà hàng, khách sạn phục vụ đồ ăn nhanh, sẵn sàng phục vụ khi khách hàng có nhu cầu.

Mặt khác, du lịch đang trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống của con người ở mọi châu lục và ngày nay phát triển góp phần đẩy mạnh giao lưu văn hoá nói chung, trong đã có cả sự giao lưu về nếp sống, về thói quen...và cả văn hoá ẩm thực. Ăn uống là văn hoá, chính xác hơn đã là văn hoá tận dụng môi trường tự nhiên. Cho nên, sẽ không có gì ngạc nhiên khi dân cư các nền văn hoá gốc du mục lại thiên về ăn thịt, còn trong cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam thì lại bộc lộ rất rõ dấu ấn của "truyền thống văn hoá nông nghiệp lúa nước".

- Trong thời kỳ kinh tế thị trường, cuộc sống ngày một nâng cao. Do vậy nhu cầu đòi hỏi ai cũng muốn ăn ngon. Một bữa ăn ngon làm người ta phấn khởi, thích thú nhưng đào tạo người nấu ăn, có chế độ thích hợp và chính sách rõ ràng, có trang thiết bị phục vụ cần thiết để phục vụ ăn đỡ vất vả đến nay vẫn chưa được chú trọng đúng mức và cũng đang là một nhu cầu đòi hỏi chúng ta phải giải quyết. Cho nên trong giai đoạn mới hiện nay, chúng ta cần nhanh chóng cải tiến cơ cấu và tổ chức ăn để góp phần cải thiện đời sống, tăng cường sức khoẻ và năng suất lao động của mọi người.

Một bữa ăn hợp lý là một bữa ăn trước hết phải đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, đủ chất, các thực phẩm ăn vào trong người phải sạch, không độc, không có vi

khuẩn độc hại. Đảm bảo bữa ăn ngon, chú ý tới khía cạnh văn hoá và tính chất văn minh, cuối cùng bữa ăn phải tiết kiệm

TaiLieu.vn

ĐẠO SỐNG VÀ ĐẠO ĂN

Ăn uống như là một đạo sống

Như ai cũng biết, câu nói "có thực mới vực được đạo" không chỉ là một câu nói vui đùa; y hệt như câu thơ "Ông nghè ông khóa cũng nằm co" không chỉ mang tích chất trào phúng, tự ngạo mình của giới nho mạt. Chúng phản ánh lối suy tư rất ư thực tiễn của dân Việt: "Dĩ thực vi tiên." Không những vậy, ăn uống đã biến thành cái đạo sống, đạo cư xử, hay nói rõ hơn, đạo làm người Việt. Người Việt lấy "miếng trầu làm đầu câu truyện." Họ nhận ra trong ăn uống tính chất linh thiêng (sacred): "Trời đánh còn tránh miếng ăn." Họ coi việc mời ăn, mời uống, tặng quà cáp (thực phẩm) như là thước đo lòng người: "có đi có lại mới toại lòng nhau." Dĩ nhiên, đó cũng là một lễ tất yếu trong cuộc giao tiếp: "hòn đất ném đi hòn chì ném lại." Và họ diễn tả cái đạo làm người, lòng tôn kính tổ tiên qua "đạo ăn": "Ăn quả nhớ kẻ trồng cây," hay qua "đạo uống": "uống nước nhớ nguồn." Thế nên, họ chán ghét những kẻ "ăn cháo đá bát," "qua cầu rút ván," hay "vắt chanh bỏ vỏ." Họ chê bai bọn "ăn quýt," "ăn bần," "ăn bót, ăn xén." Họ không thích những kẻ "ăn bậy, ăn bạ," hay "ăn trên ngồi chốc." Họ khinh bỉ "bọn" "ăn không ngồi rồi," "mồm lê mách lẻo," "ăn chực, ăn rình." Nói cách chung, chỉ có bọn tiểu nhân không xứng đáng cái danh hiệu trai Việt gái Nam, mới có cái lối "ăn bậy uống bạ," "ăn ở vô phép vô tắc," "ăn gian nói dối," "ăn bám," "ăn nợ" như vậy. Vậy nên, ta có thể nói, những câu nói tương tự phản ánh được bản chất của người Việt. Và qua chính những câu nói như vậy, ta có thể thấy được cách sống, tầm quan trọng cũng như đạo lý sống của họ. Một đạo lý mà theo người Việt, ngay cả ông Trời cũng công nhận và tuân thủ: "Trời đánh còn tránh bữa ăn".

Trong giới nho gia, Nguyễn Khuyến không phải là thi sĩ duy nhất bị ăn uống "ám nhập." Giới văn, thi sĩ như Tản Đà, Trần Tế Xương, rồi Vũ Trọng Phụng, Thạch Lam, và gần đây hơn, Nguyễn Tuân, Vũ Bằng... đều bị ăn uống "ám ảnh" cả. Thế nhưng, ai dám cáo tội họ là bọn phạm phu tục tử. Thật ra, họ chẳng phạm chẳng tục. Đúng hơn, họ can đảm viết ra những ý nghĩ trung thực của người Việt: "có thực mới vực được đạo" và "dĩ thực vi tiên".

Ăn uống và phép tắc xã hội

Con người Việt, cách chung, đều suy tư chung quanh lối ăn uống. Xác định nền văn hóa cao thấp, họ nhìn cách thức ăn uống. "Ăn lông ở lỗ" chỉ nền văn hóa thô sơ, trong khi "ăn sang," "ăn chơi"... chỉ một nền văn hóa hưởng thụ. Để định địa vị, người ta đặt mâm, đặt đĩa, đặt bát, xem món ăn, đo thức uống: "mâm phải cao, đĩa phải đầy." Vinh dự, vinh quang, vinh hiển cũng gắn liền với nơi ăn chỗ uống "một miếng giữa làng bằng xàng xó bếp," và món ăn "sơn hào hải vị" cũng như cách thức ăn "yến tiệc linh đình." Để nói lên tầm quan trọng xã hội, họ chỉ định món ăn, thức uống: thủ lợn cho người quyền cao chức vọng, cho bậc tiên chi; trong khi đuôi, chân, hay những phần không ngon cho giới lê dân. Sơn hào hải vị, yến xào là

những món chỉ có những bậc quan to chức lớn mới được vua thưởng, trong khi thứ dân thì "vui" với hũ tương bầm, nôi gạo hầm, niêu cá rô kho, đĩa rau muống luộc. Mà đúng như vậy, mâm cao là biểu hiệu của quyền cao chức trọng. Chiếu hoa giữa đình nói lên địa vị bậc trưởng thượng. Bát hoa, đĩa ngà, cốc pha lê, mâm sơn thếp vàng tự chúng đã làm nở mày nở mặt người xử dụng. Về đồ uống cũng thế. Rượu ngon chỉ dành cho những người quý trọng, cho bạn hiền, vân vân. Những chén rượu cầu kỳ gốc tự Tàu, tự Tây đã từng là báu vật mà người dân đen chỉ mong được ngắm, chứ đừng nói đến được sờ vào. Đối với bọn dân "ngu cu đen" thì một bát rượu nhạt, một cốc rượu "quốc lủi" bên vệ đường hay trong xó bếp cũng đã gọi là quý. Nhưng đối với họ, chưa chắc ly rượu sâm banh có ý nghĩa hơn là bát rượu đế, vì không có Bá Nha thì làm sao Tử Kỳ có thể nhâm nhi nhắm rượu một mình được: rượu ngon phải có bạn hiền mới thật là ngon.

Để được chấp nhận, công nhận, ta cần phải khao, phải đãi, phải vọng. Đình đám, tiệc tùng thực ra là những bữa khao, bữa vọng, bữa đãi, bữa hoan (ngheh), bữa tổng (biệt), bữa từ (khỏi tai nạn), bữa sầu (khổ), vân vân. Danh chính ngôn thuận luôn đi đôi với khao với đãi: khao làng, khao xóm, đãi quan, đãi họ hàng, đãi bạn bè, và đãi cả những người giúp việc. Cưới hỏi phải khao phải đãi là lẽ tất nhiên. Nhưng, đậu đạt, làm ăn phát đạt, thậm chí mua nhà tậu đất, sinh con đẻ cái, nhất nhất ta cũng phải khao đãi hàng xóm láng giềng. Khao đãi đã thành một cái luật bất thành văn mà "phép vua cũng phải thua lệ làng." Nhưng khao đãi không chỉ là một tục lệ thông thường. Và nơi khao đãi không được tùy tiện. Khao đãi phản ánh cái thú vui, cái lối diễn tả tâm tình, cái lối giao tiếp, cái đạo sống, cái địa vị của người đãi, người được đãi, cũng như tầm quan trọng của bữa ăn. Khao vọng chỉ dành cho những vị cao tuổi, hoặc có địa vị. Tiệc chỉ tầm quan trọng; mà tiệc tùng không chỉ quan trọng mà còn long trọng. Tiệc ở đình mang một tầm quan trọng đặc biệt, trong khi tiệc ở căn giữa nhà dĩ nhiên là quý trọng hơn bữa cơm trong nhà bếp. Nói cho cùng, ăn uống luôn có lý do phản ánh tầm quan trọng xã hội của người mời cũng như người dự. Hoan ngheh, ta ăn. Tiễn đưa, ta uống. Vui thì "nhậu nhoẹt." Buồn thì "nhâm nhi". Gặp tri kỷ, ta "chén tạc chén thù." Thất bại, ta cùng nhau "rượu voi sầu khổ." Lẽ dĩ nhiên, ta cũng thấy những bữa tiệc tương tự, với những lý do tương tự trong các nền văn hóa khác. Nhưng có lẽ hơn họ, người Việt chúng ta chủ trương, đã ăn thì phải ăn cho đã, đã uống thì phải uống cho say. "Nhậu chết bỏ," "say chết luôn," là những câu nói thường thấy trên môi trên miệng người Việt. Vay tiền để ăn, mượn tiền để uống không phải chỉ là kiểu sống của người Nam bộ dễ dãi, mà là cách sống chung của người Việt. Bởi lẽ, say túy lúy, no kên bụng nói lên cái tình quyến luyến của họ: "rượu say phải có bạn nông." Cái tâm tình này dành cả cho những người quá cố. Ma chay thì phải có đám, mà giỗ thì phải là lễ. Đám thì có ăn, có uống, và giỗ thì còn long trọng hơn. Người Việt ta trở về để giỗ chứ không phải để mừng sinh nhật. Càng thân thiết thì càng không thể quên ngày giỗ: "Ai ơi ngày giỗ nhớ về." Thành thử lễ giỗ thường long trọng và quan trọng

hơn. Phần dành cho người quá cố không chỉ y hệt dành cho kẻ còn lại, mà nhiều khi lại có phần hơn. Ở cái thế giới bên kia, họ cũng cần ăn, cần uống, và cần cả tiền bạc để mua đồ ăn thức uống nữa. Nói tóm lại ngày giỗ mang một ý nghĩa quan trọng, và đám giỗ nói lên tầm quan trọng này. Ăn uống biểu tả tình thân mật thiết, là một sự "thông công" mà cả người sống lẫn kẻ đã qua đời đều phải tham dự. Nói cách chung, vui ta ăn, buồn ta cũng ăn. Gặp may ta ăn, gặp tai nạn, đau khổ ta cũng nhận để "xả sùi," để bớt sầu. Ta có mọi cơ để ăn.

Về cách ăn, món ăn, người giàu thì thừa phứa, mâm cao đĩa đầy; còn người nghèo thì vài món thanh đạm, một chút rượu quốc lủi, một gói lạc rang, dăm chiếc bánh đa cũng gọi tạm đủ. Nhưng dù cho nghèo "rót mừng toi," ngày giỗ, ngày lễ cũng không thể để bếp tro lạnh lẽo. Lòng thành được biết qua những món ăn. Không có một quy định rõ ràng phải bao nhiêu món, nhưng ai cũng biết là, càng sang càng trọng càng nhiều, càng yêu càng quý càng đắt. Thế nên nhìn vào mâm cỗ, ta biết được mối quan hệ của người dự tiệc, tình thân nồng thắm với trầu hay nhạt như nước ốc giữa chủ và khách, tầm quan trọng của bữa tiệc, vân vân. Tương tự, nhìn vào món ăn, ta cũng dễ dàng nhận ra được sự tương quan giữa chủ và khách. Nói tóm lại, ta có thể biết được tâm tình, mối tương quan, địa vị, tầm quan trọng, mối liên hệ của người ăn qua chính những bữa ăn, món ăn, chỗ ăn: chức nào phần nấy; phẩm nào món nấy; trật nào chỗ nấy và tước nào rượu nấy.

Nói như vậy không có nghĩa là con người Việt chỉ biết có ăn uống, đầu óc chỉ nhét đầy rượu thịt, và cách sống, phép tắc chỉ toàn là những khao, đãi, mời mọc. Người liêm sĩ vẫn biết "miếng ăn là miếng nhục." Người trí thức vẫn còn nhớ câu thơ của nhà thi sĩ họ Nguyễn "ngày ba bữa vỗ bụng rau bina bình bịch, người quân tử ăn chẳng cầu no." Người bình dân ai mà chẳng biết "ăn lấy thơm tho, chứ không ai ăn lấy no, lấy béo." Người Việt không phải là hạng người "lấy bụng làm Chúa," một hạng người từng thấy nơi mọi xã hội mà thánh Bảo Lộc (Phao Lô) từng chê trách. Họ ăn nhưng không tham, họ uống nhưng không phải là đệ tử của Lưu Linh, và họ luôn có cái đạo lý chính đáng sau những bữa tiệc đình đám.

Nhưng nếu người Việt quả thật như thế, thì làm sao ta giải thích được hiện tượng quá chú trọng vào ăn uống, gần như bị ám ảnh, của họ? Làm sao ta hiểu được ăn uống gần như đồng nghĩa với sinh sống? Đó không phải là một nghịch lý hay sao? Sự thực là người Việt, đặc biệt giới nông thôn nghèo túng, gạo không đủ, thịt không có, y như bất cứ giống người nào khác, luôn bị cái đói đeo đuổi. Nhưng cho dù bị cái nghèo đói ám ảnh, họ vẫn không đánh mất liêm sĩ, vẫn chưa đem cái bụng lên làm Chúa, bởi vì ai cũng biết "miếng ăn là miếng nhục," và "miếng ăn để đời." Vào những năm khốn khổ bị đất ở vùng châu thổ Bắc hà (1945- 1946), khi mà hàng triệu người chết đói, thì nạn cướp bóc, đĩ điếm, tuy có, nhưng vẫn còn thua xa các dân tộc khác. Họ tuy cho con đi ở đợ (để con khỏi đói), nhưng không có đem bán chúng như món hàng hóa. Họ có thể làm lễ (trường hợp Kiêu), nhưng họ vẫn biết, đó là nỗi nhục họ chịu đựng để cứu gia đình họ. Họ tuy đi ăn xin, nhưng họ

vẫn biết đó không phải là một nghề, kiểu nghề "khất thực" của "cái bang." Họ tuy phải "bán thân" nhưng họ biết đó là nỗi khổ, nỗi nhục, nỗi đau, và có lẽ không hề dám nghĩ đến việc hợp pháp hóa, công khai như kỹ nghệ "bán hoa" tại các nước Âu Mỹ.

Đây không phải là trọng tâm của bài viết, nên xin không bàn tới. Điều mà chúng tôi chú ý, đó là, đối với người Việt, ăn uống là những cách thế, hình thức, và cả phép tắc biểu tả xã hội Việt, diễn đạt con người Việt, nền luân lý, cách xử thế của họ. Cách thế hay, hình thức tốt, phép tắc hợp lý tạo ra một xã hội có tôn ti, có trật tự, nói lên cái chính danh, đạo nghĩa con người; cha ra cha, con ra con; thầy ra thầy trò ra trò, quan ra quan, dân ra dân. Ngược lại, vô lễ vô tắc, kém đạo thiếu tình nói lên một xã hội kiểu "ăn lông ở lỗ." Nếu quả như vậy, thì ăn uống cũng có thể biểu tả được xã hội: ăn uống có phép có tắc nói lên một xã hội tôn ti trật tự; ngược lại, nhậu nhọt sô bồ chỉ phản ánh được lối sống "thiên nhiên" của con người "tiền sử": "ăn lỗ miệng, tháo lỗ tròn" hay "ăn lăm thì hết miếng ngon. Nói lăm thì hết lời khôn hóa rồ."

Ăn: Biểu hiện toàn diện sinh sống

Chúng ta bắt đầu với ngôn ngữ thường nhật về ăn, và không ngạc nhiên khi thấy chữ ăn gần như gắn liền với mọi tác động, ý thức, phán đoán giá trị, đạo đức của người Việt, từ sinh (ăn nằm, ăn đẻ) tới cuộc sống (ăn nói, ăn học, ăn nằm, ăn ở...), từ sống tới lạc thú (ăn chơi, ăn mặc), từ tôn giáo (ăn thờ) tới đạo đức (ăn năn). Mặc dù rất thông dụng trong ngôn ngữ thường nhật, ta vẫn thử lướt qua các từ ăn tương đối thông dụng:

- Ăn (Bắc mặc Kinh), ăn bám, ăn bậy ăn bạ, ăn bản (ăn thiu), ăn bịp ăn bợm, ăn bóc, ăn bơ (làm biếng), ăn bớt (bát, nói bớt lời), ăn bữa (sáng, lần bữa tối), ăn bữa ăn bãi (ăn bữa ăn bữa), ăn bừa (ăn xin, ăn bừa)...

- Ăn chực (nằm chờ), ăn cá (bỏ vây), ăn cây (nào rào cây nấy), ăn cắp, ăn có chỗ (đỗ có nơi, ăn có nơi làm có chỗ, ăn có mời làm có khiến), ăn cỗ (đi trước, lội nước đi sau), ăn cơm chúa (múa tối ngày), ăn cơm (không rau như nhà giàu chết không kèn trống), ăn cơm (lửa thóc ăn cóc bỏ gan), ăn cơm mới (nói chuyện cũ), ăn của ngọt, ăn cay (nuốt đắng), ăn chơi, ăn chạy, ăn chay, ăn chầy (ăn cối), ăn chịu, ăn chung, ăn chẹn, ăn chừng (mực), ăn chừng ăn chung, ăn cùng (nói tận), ăn cỗ, ăn cút, ăn c. (chửi tục), ăn cúng, ăn chín, ăn công (ăn tư), ăn của ngon (mặc của tội), ăn cơm nhà (vác gà voi), ăn cơm nhà nợ (kháo cà nhà kia), ăn cơm nhà (thổi tù và hàng tổng), ăn cơm với cáy (thì ngáy o o, ăn cơm với bò thì lo ngay ngáy), ăn cùng chó (nói số cùng ma), ăn chẳng nên đợi (nói chẳng nên lời), (ông) ăn chả (bà) ăn nem...

- Ăn dầm nằm dìa, ăn da (lóc thịt), ăn dư (ăn giả), ăn dung (nói có), ăn dờm (rởm), ăn dùng, ăn dài, ăn đại, ăn dỗi, ăn dôi, ăn dừ, ăn dùng, ăn "dzui" (vui)...

- Ăn đục (khoét), ăn đàn (anh làm đàn em), ăn đại, ăn đầu (trả bò), ăn đong (cho đáng ăn đong), ăn đông (ăn tây), ăn đám, ăn đứng (ăn nằm, ăn ngồi), ăn đã, ăn đề, ăn đề, ăn đêm, ăn đề (ăn nén), ăn đẹp (chơi đẹp), ăn độc ăn địa, ăn đóp (ăn hít), ăn độn, ăn đồng, ăn đồ, ăn đưa, ăn đưa, ăn đón, ăn được (ngủ được là tiên, ăn được cả, ngã về không), ăn đường...

- Ăn gửi, ăn giỗ, ăn giờ (ăn giấc), ăn gá, ăn giầu ăn giếm, ăn gán, ăn gượng (ăn ép), ăn gàn (nói gàn), ăn ga, ăn ngồi (ăn không ngồi rồi)...

- Ăn học, ăn hôi, ăn hòn, ăn hồi (lộ), ăn ham, ăn hàng, ăn hại, ăn hết, ăn hiếp, ăn hung, ăn hót, ăn hời, ăn hỏi, ăn (nói) hò đồ, ăn (nói) hò hỏi, ăn hộ, ăn hội đồng, ăn hoi, ăn hỏi...

- Ăn ỉa, ăn ít, ăn ị, ăn ỉm (đi)...

- Ăn không (nói có), ăn khăm, ăn khờ, ăn khoét, ăn khoẻ, ăn khoe, ăn (nói) khoác lác, ăn khéo, ăn khơi khơi, ăn khổ, ăn khô, ăn khô, ăn khen (kham)...

- Ăn làm, ăn lăm, ăn lấy (thơm tho), ăn lỗ (miệng tháo lỗ tròn), ăn lông (ở lỗ), ăn lúc (đói nói lúc say), ăn lời ăn lãi, ăn lợi (ăn hại), ăn lộc (thánh, vua), ăn liều (nói bậy), ăn lẽ (phép), ăn lên (ăn xuống)...

- Ăn mặc, ăn (lỗ miệng), ăn mảy, ăn mời, ăn mò, ăn mẽ, ăn muộn, ăn mận (nói ngay còn hơn ăn chay nói dối), ăn miếng (trả miếng), ăn mướp (bỏ sớ)...

- Ăn nằm, ăn ngay (nói) thẳng, ăn nghỉ, ăn ngồi, ăn ngủ, ăn ngổ ăn nghếch, ăn ngu (ăn đại), ăn no (tức bụng), ăn nói, ăn nhạt, ăn nhiều, ăn nhin, ăn như (tráng làm như lão), ăn năn...

- Ăn óc (nói mò), ăn măng (nói mọc, ăn cò nói leo), ăn ót (sụt sịt ăn quít ghê răng), ăn ở...

- Ăn phung, ăn phí (ăn phạm), ăn phừa ăn phứa, ăn phúc ăn đức, ăn phò, ăn (uống) phô trương...

- Ăn quả, ăn quả (nhớ kẻ trồng cây), ăn quít, ăn quen, ăn quía, ăn quán, ăn (nói) quê mùa...

- Ăn rồi, ăn rờ, ăn rượu (nếp chết vì say), ăn rồi (lại nằm mè), ăn rơi ăn rác, ăn rửa (ăn riết), ăn rừng ăn rung, ăn rành...

- Ăn sung (trả ngái), ăn sơ sơ, ăn sôi, ăn sống, ăn (uống) sô bò, ăn sương, ăn sả (láng)...

- Ăn tàn (theo đóm), ăn to (nói lớn), ăn tanh (ăn bẩn), ăn tham, ăn thật, ăn thúng (trả đầu), ăn trái (nhớ kẻ trồng cây), ăn trắng (mặt trơn), ăn trấu, ăn treo, ăn trên (ngồi chóc), ăn trông (nồi ngồi trông hướng), ăn trộm, ăn tiêu...

- Ăn uống (tìm đến đánh nhau tìm đi)...

- Ăn vạ, ăn vờ ăn vịt, ăn vật ăn vãnh, ăn vụng, ăn vóc (học hay), ăn vội ăn vã, ăn vung ăn vít, ăn vốn (ăn lời), ăn vơ ăn vét, ăn vui...

- Ăn xôi (ở thì), ăn xôi (chùa ngọng miệng), ăn xép, ăn xura (chừa sau), ăn xuông...

- Ăn yếu...

Ngoài từ ăn, ta có những từ tương tự diễn tả ăn, nhưng thường mang nghĩa xấu hơn là tốt:

- Nhậu (thông dụng trong miền Nam): nhậu nhoẹt, nhậu tung bùng, nhậu chết bỏ, nhậu cho đã, nhậu tùm lum, nhậu bậy nhậu bạ, nhậu tôm, nhậu cá, nhậu dê, nhậu chó... nhậu càn, nhậu tham, nhậu lậu...

- Đớp (thông dụng ở miền Bắc): đớp hít, đớp miếng cơm, đớp bậy đớp bạ, (cũng có nghĩa là cắn), đớp trước đớp sau, đớp cửa (thiên hạ) (có nghĩa ăn cắp, tham nhũng), đớp thịt đớp cá, đớp người (cũng có nghĩa là cắn, hay đánh), đớp tiền đớp bạc (có nghĩa là ăn cắp, ăn quyt)...

- Biện: biện cơm em, biện (biển) thủ, biện sĩ (người trí thức chỉ biết ăn, khác với biện sĩ, người biện hộ)...

- Thực (tiếng Hán, sục, Quảng Đông, ăn): thực phẩm, thực khách, thực đơn, thực phạn.

- Chén: Chén vốn có nghĩa là bát đĩa dùng để uống, ăn (chén rượu, chén cơm, chén rau), nhưng nơi đây chỉ tác động ăn uống: chén tạc chén thù, đánh chén, ăn chén (ăn tiệc), vân vân.

Phân tích những đặc tính trong văn hóa ăn

Từ những nhận định sơ bộ, và từ những câu nói liên quan tới ăn trong phần trên, ta thấy ăn uống là một phần tối quan trọng không thể tách rời khỏi đời sống Việt. Tầm quan trọng, cũng như tầm ảnh hưởng rộng lớn của sinh hoạt ăn uống từng được người dân công nhận như chính cuộc sống. Chính vì thế mà từ ăn không chỉ hành động ăn, từ uống không chỉ biểu tả tác động uống mà thôi. Chúng nói lên mọi sinh hoạt của con người Việt, mọi phán đoán đạo đức cũng như tâm tình của họ. Người ngoại quốc sẽ không hiểu, mà rất có thể cho là người Việt ngớ ngẩn, kỳ cục khi dùng những từ không tương xứng, hay không thể có như ăn nằm, ăn tục, ăn bậy ăn bạ, ăn chơi, ăn bản ăn thủ, ăn cháo đá bát. Họ khó có thể hiểu được kiểu nói như ăn trên ngồi chốc, ăn liều nói càn, ăn nói vô duyên, vân vân. Lẽ dĩ nhiên, họ càng không thể (hay không dễ mà) hiểu được những kiểu ví von như ăn năn (hối lỗi), ăn chực nằm chờ, ăn phải bùa ngải, ăn ở với nhau, vân vân. Trong phần tới, chúng tôi thử phân tích những từ, những kiểu nói trên trong mối liên quan với những khía cạnh của cuộc sống.

Ăn là một hành vi thuần túy với những mục đích khác nhau

Nơi đây từ ăn nói lên động tác ăn với nhiều mục đích khác nhau. Ăn để sống, ăn để vui, ăn để xã giao, ăn để quên buồn, ăn để mừng, vân vân, và nhất là ăn là một lối hưởng thụ. Sinh hoạt ăn này chỉ mang ý nghĩa ăn thuần túy, tức dùng miệng, răng để ăn, và tiêu hóa trong bụng. Do đó, ăn luôn đi với thực phẩm, như ăn cái gì; với cách ăn, các cách thể nấu ăn: phải ăn ra sao; đồ ăn gì phải ăn cứng, thức ăn gì phải ăn mềm, thịt rau loại gì phải ăn sống hay ăn chín hay ăn tái, phải nấu thế nào: "cải nhừ cần tái," "bò tái trâu nhừ." Rồi, thực phẩm nào cần gia vị nào: "chó riêng, gà hành," vân vân. Hơn thế nữa, bữa cơm ngon cần có một Bá Nha, một Tử Kỳ. Bữa ăn mà không có câu chuyện "làm quà" thì lạnh lẽo như bữa cơm ma, rượu thì nhạt hơn cả nước ôc. Chính vì vậy, một người rất biết thưởng thức nghệ thuật ăn như Tản Đà từng đưa ra bốn nguyên tắc về nghệ thuật ăn: món ăn phải nấu ra sao cho ngon, người ăn phải ăn với ai mới thú, nơi ăn phải thơ mộng mới thêm thú vị, và thời gian ăn phải đúng thời điểm mới thêm phần long trọng: "Đồ ăn không ngon, cơm không ngon. Đồ ăn ngon, người ăn không ngon, bữa ăn không ngon. Đồ ăn ngon, người ăn tri kỷ, nhưng nơi chốn không đẹp, bữa ăn cũng không ngon; và nếu ở vào thời điểm không đúng, bữa ăn cũng không ngon."

Từ đây ta thấy, việc chọn đồ ăn, việc nấu ăn, cũng như cách ăn, cách chế biến thực phẩm đóng góp một phần quan trọng trong nghệ thuật ăn, phản ánh lối suy tư Việt.

- Về Đồ Ăn: Ăn xôi, ăn thịt, ăn cơm, ăn rau, ăn bánh, ăn quả, ăn canh (người Tàu nói là uống canh)... Ăn loại nào, thì phải nấu thế nào, phải cần gia vị nào, phải nướng, rán, luộc hay chiên: "Con gà cục tác lá chanh / Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi / Con chó khóc đứng khóc ngồi / Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riêng."

- Về Cách Ăn: Ta phải ăn như thế nào, dùng đũa hay dùng tay, ngồi hay đứng, ăn trước hay ăn sau, ăn chậm hay ăn nhanh: "ăn chậm mát ngon," "Ăn bốc, đái đứng." Tương tự, ăn đồ gì phải ăn như thế nào: "Ăn cơm lửa thóc, ăn cóc bỏ gan" hay "Ăn cá bỏ vây," "Ăn cá nhả xương, ăn đường nuốt chậm."

- Về Thái Độ Ăn: Ta phải ăn như thế nào. Ăn với ai phải có thái độ nào; ăn ở đình khác với ăn ở nhà; mà ăn với khách lại khác với ăn với bạn thân. Thế nên, "Ăn trông nồi, ngồi trông hướng" cũng như "rào trước đón sau." Phong tục mời cơm, mời cha mẹ, mời các bậc trưởng thượng dùng cơm trước, rồi ăn giữ kẽ là những cách biểu hiện thái độ ăn của người Việt.

- Về Nơi Ăn: Ta phải ăn ở đâu. Dịp nào phải ăn chỗ nào: "Một bát giữa làng bằng một sàng xó bếp." Nhưng để mời khách, người Việt thích mời họ về nhà hơn là quán. Không phải vì tiết kiệm, nhưng vì đó là một dấu tỏ thân thiện "com nhà lá vườn." Hay như Nguyễn Khuyến từng diễn đạt: "Đã bấy lâu nay bác tới nhà... Bác đến chơi đây ta với ta."

Ăn là một cách sống