BỘ CÔNG THƯƠNG

TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH

GIÁO TRÌNH

MÔN HỌC: PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

NGÀNH: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 413/QĐ-CĐTM ngày 05 tháng 07 năm 2022 của Trường Cao đẳng Thương mại & Du lịch)

Thái Nguyên, năm 2022

(Lưu hành nội bộ)

LỜI NÓI ĐẦU

Môn học Phương pháp xây dựng thực đơn nhằm trang bị một số kiến thức cơ bản cho học sinh về khẩu vị, tập quán ăn uống của Việt Nam và một số nước trên thế giới; các căn cứ, nguyên tắc cần thiết khi xây dựng các loại thực đơn phù hợp với nhu cầu của khách tiêu dùng. Sau khi học xong môn học này học sinh sẽ xây dựng được các loại thực đơn thông dụng phù hợp với các bữa ăn và các loại tiệc.

Phương pháp xây dựng thực đơn là môn cơ sở của ngành và chuyên ngành. Môn này được học sau các môn học như: Lý thuyết chế biến món ăn, Thương phẩm học; Vệ sinh dinh dưỡng; Văn hóa ẩm thực và môn Thực hành chế biến món ăn. Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn lựa chọn trình bày những nội dung được xem là quan trọng và thiết thực với người học.

Nhằm tạo điều kiện cho người học có một bộ tài liệu tham khảo mang tính tổng hợp, thống nhất và mang tính thực tiễn sâu hơn. Nhóm người dạy chúng tôi đề xuất và biên soạn Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn dành riêng cho người học trình độ Cao đẳng.

Nội dung của giáo trình bao gồm những chương sau:

Chương 1: Tập quán và khẩu vị ăn uống

Chương 2: Nguyên tắc và quy trình xây dựng thực đơn

Giáo trình này dùng để giảng dạy cho học sinh – sinh viên và học viên Cao đẳng ngành Quản trị nhà hàng của trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch. Trong quá trình biên soạn, chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý chân thành nhất. Mọi góp ý xin gửi về địa chỉ: nhungvhksdl@gmail.com

Xin chân thành cảm ơn!

Nhóm biên soạn

MỤC LỤC

Nội dung **Trang**
LỜI NÓI ĐẦU 1
MỤC LỤC 2
GIÁO TRÌNH MÔN HỌC 3
CHƯƠNG 1. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG 8
1.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống. 9
1.1.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu (điều kiện tự nhiên) 9
1.1.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa 10
1.1.3. Yếu tố tôn giáo 11
1.1.4. Yếu tố nghề nghiệp và kinh tế 12
1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Châu Á 13
1.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung khu vực Châu Á 13
1.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Châu Á 14
1.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Âu – Mĩ 21
1.3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu- Mĩ 21
1.3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Âu – Mĩ 22
CHƯƠNG 2. NGUYÊN TẮC VÀ QUY TRÌNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN .. 32
2.1. Khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn. 33
2.1.1. Khái niệm 33
2.1.2. Vai trò 34
2.1.3. Phân loại thực đơn 35
2.2. Căn cứ xây dựng thực đơn 39
2.2.1. Căn cứ nhu cầu khách hàng 39
2.2.2. Căn cứ vào tập quán, khẩu vị ăn uống, tôn giáo của khách hàng 39
2.2.3. Căn cứ vào khả năng ăn uống 40
2.2.4. Căn cứ vào khả năng cung ứng nguyên liệu: 40
2.2.5. Căn cứ vào điều kiện thời tiết 40
2.2.6. Căn cứ vào đội ngũ lao động, trang thiết bị của doanh nghiệp 41
2.3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn 41
2.3.1. Phù hợp với nhu cầu người tiêu dùng 41
2.3.2. Đảm bảo cơ cấu món ăn hợp lý 42
2.3.3. Phù hợp với điều kiện thực hiện 42
2.3.4. Mang lại hiệu quả kinh tế 42
2.4. Quy trình xây dựng thực đơn 43
2.4.1. Xây dựng thực đơn chọn món 43
2.4.2. Xây dựng thực đơn đặt trước 48
2.5. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn 56
2.5.1. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn chọn món 56
2.5.2. Luyện kỹ năng xây dựng thực đơn đặt trước 59

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

1. Tên môn học: Phương pháp xây dựng thực đơn

2. Mã môn học: MH16

3. Vị trí, tính chất của môn học:

3.1. Vị trí:

Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn là môn học thuộc nhóm kiến thức cơ sở ngành trong chương trình đào tạo trình độ Cao đẳng ngành Quản trị nhà hàng.

3.2. Tính chất:

Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn là môn học lý thuyết, đánh giá kết thúc môn học bằng hình thức thi tự luận.

4. Mục tiêu môn học:

4.1. Về kiến thức:

+ Trình bày và giải thích được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Nhận biết được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á và khu vực Âu Mỹ.

+ Giải thích được quy trình xây dựng thực đơn chọn món và đặt trước.

4.2. Về kỹ năng:

+ Phân tích được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á với khu vực Âu Mỹ.

+ Xác định được quy trình xây dựng thực đơn chọn món và đặt trước.

4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Người học có ý thức, trách nhiệm với nghề nghiệp.
+ Chủ động nghiên cứu tài liệu, cập nhật thông tin mới.
+ Làm việc nhóm, hướng dẫn, điều hành nhóm, đánh giá hoạt động của nhóm và kết quả thực hiện.

5. Nội dung môn học:

5.1. Chương trình khung

Mã MH	Tên môn học	Tổng tín chỉ	Thời gian học tập *(giờ)*			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành, thảo luận, bài tập	Kiểm tra

I	**Các môn học chung**	**20**	**435**	**157**	**255**	**23**
MH01	Chính trị	4	75	41	29	5
MH02	Pháp luật	2	30	18	10	2
MH03	Giáo dục thể chất	2	60	5	51	4
MH04	Giáo dục Quốc phòng -An ninh	4	75	36	35	4
MH05	Tin học	3	75	15	58	2
MH06	Tiếng Anh cơ bản	5	120	42	72	6
II	**Các môn học chuyên môn**	**81**	**2040**	**684**	**1295**	**61**
II.1	***Môn học cơ sở***	***15***	***225***	***218***	**-**	***7***
MH07	Tổng quan về Nhà hàng - Khách sạn	2	30	29	-	1
MH08	Quản trị học	2	30	29	-	1
MH09	Tâm lý du khách và Kỹ năng GT	2	30	29	-	1
MH10	Văn hóa ẩm thực	2	30	29	-	1
MH11	Thương phẩm hàng thực phẩm	2	30	29	-	1
MH12	Sinh lý dinh dưỡng và VSATTP	3	45	44	-	1
MH13	Nghiệp vụ thanh toán	2	30	29	-	1
II.2	***Môn học chuyên môn***	***64***	***1755***	***408***	***1295***	***52***
MH14	Tiếng Anh nhà hàng, khách sạn	4	60	58	-	2
MH15	Kỹ thuật chế biến món ăn	4	60	58	-	2
MH16	Phương pháp xây dựng thực đơn	3	45	44	-	1
MH17	Tổ chức sự kiện	2	30	29	-	1
MH18	Quản trị kinh doanh nhà hàng	6	90	88	-	2
MH19	Môi trường AN-AT trong nhà hàng	2	30	29	-	1
MH20	Lý thuyết nghiệp vụ nhà hàng I	4	60	58	-	2
MH21	Lý thuyết nghiệp vụ nhà hàng II	3	45	44	-	1
MH22	Thực hành nghiệp vụ nhà hàng I	5	150	-	140	10
MH23	Thực hành nghiệp vụ nhà hàng II	4	120	-	110	10
MH24	Thực hành chế biến món ăn	4	120	-	110	10
MH25	Thực hành QT nhà hàng	6	180	-	170	10
MH26	Thực tập TN	17	765		765	
II.3	***Môn học tự chọn*** *(chọn 2 trong 4)*	***2***	***60***	***58***	**-**	***2***
MH27	Kỹ thuật trang trí, cắm hoa	2	30	29	-	1
MH28	Maketting du lịch	2	30	29	-	1

MH29	Pháp luật du lịch	2	30	29	-	1
MH30	Nghiệp vụ lưu trú	2	30	29	-	1
	Tổng cộng	**101**	**2475**	**841**	**1550**	**84**

5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Chương 1. Tập quán và khẩu vị ăn uống	14	14		
2	Chương 2. Nguyên tắc và quy trình xây dựng thực đơn	31	30		1
	Cộng	45	44		1

6. Điều kiện thực hiện môn học:

6.1. Phòng học Lý thuyết: Đáp ứng phòng học chuẩn

6.2. Trang thiết bị dạy học: Projetor, máy vi tính, bảng, phấn

6.3. Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện: Giáo trình, …

6.4. Các điều kiện khác: Người học tìm hiểu thực tế các vấn đề về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của từng khu vực và một số quốc gia. Tìm hiểu về thực đơn và các căn cứ, nguyên tắc và phương pháp xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.

7. Nội dung và phương pháp đánh giá:

7.1. Nội dung:

+ Kiến thức: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức

+ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.

+ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:

- Nghiên cứu bài trước khi đến lớp.
- Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
- Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
- Nghiêm túc trong quá trình học tập.

7.2. Phương pháp:

Người học được đánh giá tích lũy môn học như sau:

7.2.1. Cách đánh giá

- Áp dụng quy chế đào tạo Trung cấp hệ chính quy ban hành kèm theo Thông tư số 04/2022/TT-LĐTBXH, ngày 30/3/2022 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội; Quy chế Tổ chức đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng theo phương thức tích lũy modun, tín chỉ của Nhà trường ban hành kèm theo Quyết định số 246/QĐ-CĐTMDL ngày 01/06/2022 và hướng dẫn cụ thể theo từng môn học/modun trong chương trình đào tạo.

- Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Thương mại & Du lịch như sau:

Điểm đánh giá	Trọng số
+ Điểm kiểm tra thường xuyên (Hệ số 1)	40%
+ Điểm kiểm tra định kỳ (Hệ số 2)	
+ Điểm thi kết thúc môn học	60%

7.2.2. Phương pháp đánh giá

Phương pháp đánh giá	Phương pháp tổ chức	Hình thức kiểm tra	Thời điểm kiểm tra
Thường xuyên	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 22 giờ
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 44 giờ
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận và trắc nghiệm	Sau 45 giờ

7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc môn học được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm môn học là tổng điểm của tất cả điểm đánh giá thành phần của môn học nhân với trọng số tương ứng. Điểm môn học theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội về đào tạo theo tín chỉ.

8. Hướng dẫn thực hiện môn học

8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng: Đối tượng Cao đẳng Thương mại & Du lịch

8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học

8.2.1. Đối với người dạy

- Lý thuyết: Áp dụng phương pháp dạy học tích cực bao gồm: thuyết trình ngắn, nêu vấn đề, hướng dẫn đọc tài liệu, bài tập tình huống, câu hỏi thảo luận….

- Hướng dẫn tự học theo nhóm: Nhóm trưởng phân công các thành viên trong nhóm tìm hiểu, nghiên cứu theo yêu cầu nội dung trong bài học, cả nhóm thảo luận, trình bày nội dung, ghi chép và viết báo cáo nhóm.

8.2.2. Đối với người học: Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Nghiên cứu kỹ bài học tại nhà trước khi đến lớp. Các tài liệu tham khảo sẽ được cung cấp nguồn trước khi người học vào học môn học này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu 80% các buổi giảng lý thuyết. Nếu người học vắng >20% số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tham dự đủ các bài kiểm tra thường xuyên, định kỳ.

- Tham dự thi kết thúc môn học.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Tài liệu tham khảo:

- Cơ sở văn hoá Việt Nam, NXB văn hoá dân tộc 2000.

- Nguyễn Quang Khải, Tập tục và kiêng kỵ (sưu tầm giới thiệu), NXB văn hoá dân tộc 2001.

- Nguyễn Thu Tâm (dịch), Nghệ thuật nấu ăn Trung Hoa, NXB Trẻ 1995.

- Phan Ngọc, Bản sắc văn hoá Việt Nam NXB Văn học 2002.

- Trịnh Xuân Dũng Và Hoàng Minh Khang, Tập quán khẩu vị ăn của một số nước và thực đơn nhà hàng, Trường Du lịch Hà Nội.

- Vũ Dương Ninh(chủ biên), Lịch sử văn minh thế giới, NXB Giáo dục 1998.

- Tìm hiểu lịch sử văn hoá Philippine NXB Khoa học xã hội 2000.

- Trịnh Huy Hoà, Đối thoại với các nền văn hoá thé giới, NXB Trẻ.

- Phan Văn Hoàn, Bước đầu tìm hiểu về văn hóa ẩm thực Việt Nam, NXB Khoa học xã hội, 2006.

- Hoàn Thị Như Huy, Nghệ thuật ẩm thực Huế, NXB Thuận Hóa, 2006.

CHƯƠNG 1. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

Chương 1 là chương giới thiệu chung về các vấn đề liên quan đến tập quán và khẩu vị ăn uống như: các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống, tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á và khu vực Âu – Mỹ.

❖ MỤC TIÊU

** Về kiến thức:*

+ Trình bày được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Nhận diện được tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á và khu vực Âu - Mỹ.

** Về kỹ năng:*

+ Xác định được các nội dung về yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Xác định được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á và khu vực Âu – Mỹ.

** Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

+ Người học có ý thức, trách nhiệm với nghề nghiệp.

+ Chủ động nghiên cứu tài liệu, cập nhật thông tin mới.

+ Làm việc nhóm, hướng dẫn, điều hành nhóm, đánh giá hoạt động của nhóm và kết quả thực hiện.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 1

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận chương 1 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 1

- Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng: Không

- Trang thiết bị máy móc: Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác

- Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.

- Các điều kiện khác: Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 1

- Nội dung:

+ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức

+ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kĩ năng.

+ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- Phương pháp:

+ *Điểm kiểm tra thường xuyên:* *không có*

+ *Kiểm tra định kỳ lý thuyết:* *không có*

❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 1

1.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

1.1.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu (điều kiện tự nhiên)

Đây là yếu tố mang tính cơ bản tác động đến tập quán và khẩu vị ăn uống của các vùng dân cư hoặc mỗi dân tộc.

** Ảnh hưởng của 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 bộ, đường sông, đường không,… khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn: nguồn nguyên liệu sử dụng chế biến đa dạng, phong phú, các món ăn mang sắc thái nhiều vùng khác nhau.

Ví dụ: Thái Lan là quốc gia nằm ở Đông Nam châu Á, giao thông đường thủy thuận tiện do đó ngay từ thế kỷ 16 Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước phương tây, kết quả là khẩu vị ăn uống của Thái Lan có sự ảnh hưởng của Bồ Đào Nha, Pháp, Đan Mạch, Nhật…

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

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

Ví dụ: Các món ăn ở vùng Quảng Đông (Trung Quốc) rất nổi tiếng nhờ các món được chế biến từ các loại động vật và các cây gia vị trên cạn.

- Những vùng gần sông, biển sử dụng nhiều thực phẩm là thủy hải sản.

Ví dụ: Nhật Bản là quốc gia xung quanh bốn phía là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản và bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá…

** Ảnh hưởng của 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.

Ví dụ: Người vùng Bắc Âu ưa dùng các loại xúp đặc, béo và ăn xúp thật nóng…

+ Vùng khí hậu nóng dùng nhiều món ăn chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc thực vật, ăn ít chất béo, phương pháp chế biến phổ biến như xào, luộc, nấu canh, các món ăn có nhiều nước, mùi vị mạnh (rất thơm, rất cay…)

1.1.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa

* *Ảnh hưởng của lịch sử*

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

+ Lịch sử của mỗi quốc gia, dân tộc là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới khẩu vị và tập quán ăn uống. Quốc gia có bề dày lịch sử dân tộc càng lớn thì các món ăn mang nặng tính cổ truyền, độc đáo truyền thống riêng biệt của dân tộc.

Ví dụ: Các nước như Pháp, Trung Quốc là những quốc gia có nền văn hóa ẩm thực nổi tiếng, có ảnh hưởng đến các quốc gia khác trong khu vực và trên thế giới. Mỗi quốc gia đều có bản sắc ăn uống của mình, trong đó có các món ăn được dùng trong các lễ hội, bữa tiệc quan trọng hoặc được dùng trong ngoại giao.

Việt Nam là dân tộc có bốn nghìn năm lịch sử, món bánh trưng có tính độc đáo và tượng trưng rất cao.

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

Ví dụ: Trung Quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm với nhiều sự kiệ lẫy lừng, món ăn Trung Hoa nổi tiếng ngon, cầu kỳ, khó học hỏi, ít du nhập tập quán và khẩu vị ăn uống của các quốc gia khác.

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

Ví dụ: Nhật Bản trong lịch sử là một đảo quốc thực hiện chính sách bế quan tỏa cảng, đến tận năm 1868 mới thực hiện chính sách Canh Tân. Món ăn của Nhật rất đặc biệt, ít lai căng.

Do yếu tố lịch sử nên bản sắc văn hóa ăn uống của người Việt Nam có một số đặc điểm: Người Việt Nam rất giỏi trong việc sử dụng nguyên liệu và các phương pháp để chế biến món ăn. Biết sử dụng nguyên liệu của hầu hết các vùng khí hậu, áp dụng thành thạo các phương pháp chế biến phổ biến để chế biến món ăn như: nấu, ninh, hầm, hấp, tần, rán… những sản phẩm chế biến được sử dụng thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày và các bữa tiệc. Nhưng cách sử dụng nguyên liệu và gia vị cũng bị ảnh hưởng nhiều từ Pháp và Trung Quốc. Ví dụ: người Việt Nam có thói quen sử dụng gia vị như húng lừu, magi, xì

dầu, dầu vừng, sử dụng thuốc bắc trong các món tần… Các món ăn mang đậm phong vị món ăn Trung Quốc như: thịt kho tàu, thịt viên tuyết hoa, bò nướng kim tiền, vịt quay… Người Việt Nam cũng biết sử dụng một số loại rượu để chế biến món ăn như: thịt bò nấu xốt vang, bò bít tết…

* *Ảnh hưởng của văn hóa*

+ Trình độ văn hóa càng cao thì khẩu vị càng tinh tế và đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận từ khâu lựa chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến và phục vụ.

Ví dụ: Cách uống trà của các nhà nho khác với cách uống trà của những người khác cùng thời.

+ Khẩu vị và tập quán ăn uống cũng chịu ảnh hưởng nhiều bởi sự giao thoa văn hóa ăn uống của các dân tộc trong và ngoài khu vực.

Ví dụ: Một số quốc gia thuộc địa chịu ảnh hưởng bởi nền văn hóa của các nước đô hộ (vùng Châu Á- Thái Bình Dương cùng chịu ảnh hưởng của nền văn hóa Trung Hoa). Những món ăn dần dần được biến tướng phù hợp với đại đa số người tiêu dùng và được chấp nhận như là một món ăn địa phương.

Những vùng, miền hay quốc gia lân cận cũng ảnh hưởng đến thói quen và khẩu vị ăn uống do giao lưu văn hóa, nguồn cung cấp nguyên liệu qua lại thuận lợi và do các mối quan hệ xã hội khác như mua bán, họ hàng… Nước ta cũng chịu nhiều ảnh hưởng từ ẩm thực của các quốc gia như Trung Quốc, Thái Lan … nên sử dụng nhiều món ăn của Trung Quốc, Thái Lan…

1.1.3. Yếu tố 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. Yếu tố này ảnh hưởng thể hiện ở một số quy luật sau:

+ Các tôn giáo sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì có ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

Ví dụ: Đạo Hindu thờ con bò nên những người theo đạo Hindu không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò. Đạo Thiên chúa không thờ cúng bất kỳ loài vật hay loại thực phẩm nào nên người theo đạo Thiên chúa trong ăn uống không kiêng kị món ăn nào.

+ Các tôn giáo có quy định càng nghiêm ngặt thì ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống càng lớn. Nếu tôn giáo đó 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.

Ví dụ: Người theo đạo Hồi không bao giờ dùng thực phẩm hay chất kích thích, không bao giờ ăn thịt lợn… dù họ ở bất cứ đâu trên thế giới và đặc biệt những quốc gia lấy đạo Hồi là quốc giáo thì những cấm kị hay những quy định của đạ là bất khả kháng.

+ Tôn giáo càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng càng lớn và sâu sắc.

Ví dụ: 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.

1.1.4. Yếu tố nghề nghiệp và kinh tế

Đây là yếu tố quan trọng, nó ảnh hưởng trực tiếp và thường xuyên đến văn hóa ăn uống của mỗi cá nhân, mỗi dân tộc và cả khu vực lớn.

** Ảnh hưởng của nghề nghiệp*

+ Những người lao động nặng (lao động chân tay) có nhu cầu ăn uống nhiều hơn về lượng và chất, họ dễ tính trong việc lựa chọn các món ăn truyền thống. Các món ăn nhiều chất béo, đạm, mùi vị mạnh… luôn được lựa chọn.

+ Những người lao động nhẹ (lao động trí óc) có nhu cầu khẩu phần ăn ít hơn nhưng chia làm nhiều bữa, đòi hỏi về khẩu vị phong phú, cẩn trọng, tinh tế và phức tạp hơn. Các món ăn phải giàu chất đạm, chất khoáng, vitamin và đường… món ăn có mùi vị nhẹ, kỹ thuật chế biến tinh tế, cầu kì được trình bày đẹp luôn làm hài lòng những người này.

+ Các doanh nhân: Đối với các doanh nhân cách ăn, khẩu vị ăn cởi mở hơn, dễ chấp nhận các khẩu vị mới, ít lệ thuộc vào tập quán và khẩu vị ăn uống truyền thống của bản thân mà luôn sẵn sàng chiều theo ý của đối tác để đạt được hiệu quả công việc. Nên họ là những người cởi mở những khi nghỉ ngơi giải trí hoặc chiêu đãi đối tác, họ là những người rất khó tính, khắt khe đòi hỏi cao về chuyên môn và chất lượng phục vụ.

** Ảnh hưởng của kinh tế*

+ Những quốc gia, những vùng miền có nền kinh tế phát triển thì món ăn thường phong phú, đa dạng, được chế biến cầu kỳ hơn, ngon hơn, khoa học hơn. Ngược lại những quốc gia, vùng miền kém phát triển thì các món ăn bó hẹp bởi nguồn nguyên liệu tại chỗ, họ ăn uống đơn giản hơn, món ăn dân dã.

+ Những người có thu nhập cao có nhu cầu 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 mĩ cao, ngoài ra phải đạt các yêu cầu nghiêm ngặt về vệ sinh và chế độ dinh dưỡng. Mặt khác họ cũng là những người luôn hiếu kì với những nền văn hóa ăn uống mới.

+ Người có thu nhập thấp là những người coi ăn uống chủ yếu 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, họ là người luôn e ngại trước những khẩu vị hay món ăn mới lạ, thậm chí nhiều người có thể không chấp nhận những món ăn khác truyền thống.

Ví dụ: Thực tế ở Việt Nam những năm trước, khi nền kinh tế chưa phát triển, những người có thể ăn được bơ, pho mát rất ít, nay tuy đa phần cư dân các thành phố lớn có thu nhập cao có thể ăn bơ, pho mát nhưng nhiều người vùng

nông thôn, hay những người lao động có thu nhập thấp vẫn không chịu nổi mùi của bơ, pho mát…

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

1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Châu Á

1.*2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung khu vực Châu Á*

Đây là vùng chịu ảnh hưởng chung của nền văn hóa văn minh Trung Hoa từ rất lâu đời nên nhiều nét văn hóa của các dân tộc khu vực này đều có nguồn gốc từ Trung Hoa: chữ viết, âm nhạc, hội họa, kiến trúc, văn thơ… và văn hóa ăn uống cũng có nhiều điểm chung của khu vực.

+ Dụng cụ ăn uống: Đa phần người Châu Á dùng bát, đũa để đựng và đưa thức ăn lên miệng. Bát để ăn là loại nhỏ sâu lòng có đường kính miệng từ 10 đến 12 centimet, được làm từ gốm, sứ, inox…; đũa được làm từ tre, gỗ vót tròn đường kính 8 milimet, dài trên dưới 30 centimet và gần đây có đũa được làm từ nhựa, phíp, inox… nhưng không tiện lợi bằng đũa tre, gỗ.

+ Cách phục vụ bữa ăn: Theo tập quán ăn của người châu Á, thức ăn được phục vụ theo mâm và bày toàn bộ các món ăn của bữa ăn lên mâm thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn. Một mâm có thể 6, 8 đến 10. Các mâm 8 đến 10 người có thể ngồi bàn ăn tròn, trên có mâm quay (điển hình là Trung Quốc). Trong mâm ăn thức ăn được đựng trong các dụng cụ, mọi người sử dụng chung, lượng thức ăn dùng chung nhưng tính đủ theo suất đối với các món ăn ở dạng xiên, bao gói, dạng khối hoặc món ăn đặc biệt có giá trị dinh dưỡng cao.

+ Tư thế ăn: Người châu Á thường ăn theo kiểu ngồi trên ghế, thức ăn bày trên bàn (trong các bữa cỗ, tiệc có nhiều người) hoặc ngồi khoanh chân trên sạp, chiếu… thức ăn đặt trực tiếp trên mặt phẳng hoặc trong mâm.

+ Nghi lễ trong khi ăn: Trước, trong khi ăn người châu Á có phong tục là chủ nhà (hoặc chủ tiệc) phải mời và tiếp (gắp) thức ăn cho khách, người có địa vị thấp phải mời và ăn sau người có địa vị cao hơn.

+ Cơ cấu bữa ăn: Người châu Á thường ăn 3 bữa trong ngày. Trong đó bữa sáng được coi là bữa ăn phụ, bữa trưa và tối là bữa ăn chính. Bữa ăn sáng gồm các món ăn nhẹ như: bún, phở, miến… hay các loại bánh mỳ, bánh cuốn, bánh giò… Bữa trưa và bữa tối đóng vai trò bù đắp năng lượng trong quá trình làm việc nên thường có nhiều món hơn từ 3 đến 4 món bao gồm món nấu canh, món ăn mặn như xào, kho, rán… món ăn kèm như món trộn, nộm, dưa cà để ăn cùng với cơm tẻ. Đối với một số bữa ăn đặc biệt như cỗ, tiệc trong các dịp lễ, tết, hiếu, hỉ… người châu Á tổ chức ăn uống linh đình, thực đơn gồm nhiều món ăn, các món ăn được đưa ra theo trình tự phục vụ thực đơn hoặc đưa ra một lần trong mâm.

+ Lương thực: Người châu Á chịu ảnh hưởng của nền kinh tế nông nghiệp nên trong khẩu phần ăn thường sử dụng các loại ngũ cốc để cung cấp năng lượng là chủ yếu. Chủ yếu sử dụng gạo để nấu thành cơm, ngoài ra gạo còn được dùng ở dạng bột để chế biến thành nhiều loại bánh khác nhau dùng để ăn sáng, ăn tráng miệng hay dùng vào các lễ nghi… Các loại ngô, khoai, sắn… làm lương thực phụ chỉ dùng để ăn kèm hoặc ăn thay cơm do các nguyên nhân khác nhau.

+ Nguyên liệu thực phẩm: Người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn. Dùng nhiều thực phẩm dạng tươi nguyên và dạng khô nhưng ít dùng sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi.

+ Gia vị: Do đặc điểm lịch sử, châu Á được hình thành từ lâu đời có truyền thống văn hóa ẩm thực phong phú, tiêu biểu như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản. Người châu Á có nhiều phương pháp chế biến, sử dụng nguyên liệu, gia vị đa dạng trong chế biến, có nhiều loại gia vị đặc biệt có mùi vị đặc trưng làm cho món ăn trở nên hấp dẫn và đa dạng. Gia vị tạo vị hăng, cay, mặn, ngọt như ớt, tiêu, muối, mắm, tương, đường,… tạo mùi thơm như gừng, hành, tỏi, riềng, sả… dùng để tẩm ướp, chấm ăn kèm thức ăn như các loại nước mắm, nước tương, xì dầu, ma gi… Việc sử dụng các loại gia vị này có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Khâu tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn rất quan trọng, hầu như các món ăn Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến (trừ một số món luộc) có những món ăn việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người, tạo sự thành công, độc đáo của món ăn.

+ Phương pháp chế biến món ăn: Người châu Á sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến món ăn như các phương pháp chế biến bằng nhiệt, bằng vi sinh, bằng cơ học… Người châu Á thích sử dụng các món xào, nấu, một số món gỏi, thích ăn các món có nhiều vị, chua, cay, ngọt, bùi, béo, chát, đắng… Ngoài ra họ còn thích ăn các món có trạng thái giòn, dai… những món ăn được chế biến bằng phương pháp quay, nướng, rán…

1.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Châu Á

** Việt Nam*

Trải qua sự biến đổi bốn nghìn năm, do yếu tố địa lý, lịch sử và văn hóa; văn hóa trong ẩm thực- tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta chịu ảnh hưởng lớn của nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc nên có nhiều nét tương đồng trong khu vực và Trung Quốc, mặt khác Việt Nam cũng ảnh hưởng bởi văn hóa ẩm thực Pháp, Mĩ… nhưng do truyền thống độc lập, tự chủ của dân tộc nên nền văn hóa ẩm thực độc đáo vẫn được bảo tồn và giữ gìn những bản sắc riêng trong tập quán và khẩu vị ăn uống. Cụ thể ở một số điểm sau:

+ Dụng cụ ăn uống: Cũng giống như ở khu vực người Việt Nam sử dụng bát để ăn cơm, đũa để gắp thức ăn.

+ Cách phục vụ bữa ăn: Bữa ăn được phục vụ theo mâm, thức ăn được dọn sẵn trên mâm mọi người cùng lấy thức ăn chung trên cùng một bát, đĩa.

+ Tư thế ăn: Ở Việt Nam nhất là vùng nông thôn, người ăn vẫn ngồi ăn như truyền thống: ngồi khoanh chân, quanh mâm trên chiếu, giường, phản, sập… ở thành thị, các nhà hàng hầu hết dùng bàn ăn, chỉ một số cơ sở kinh doanh ăn uống các món ăn đặc sản dân tộc thì vẫn duy trì kiểu ngồi ăn truyền thống.

+ Nghi lễ trước, trong và sau khi ăn ít thay đổi: Người có địa vị thấp hơn phải chờ và mời người có địa vị cao hơn, người dưới hoặc chủ nhà vẫn tiếp, gắp thức ăn cho người trên hoặc khách để thể hiện sự kính trọng, quý mến, chăm sóc…

Ví dụ: Con cái không bao giờ được ăn cơm trước ông bà, cha mẹ; trước khi ăn phải mời và ăn xong trước khi đứng lên cũng phải mời và xin phép.

+ Kết cấu bữa ăn: Thông thường người Việt Nam ăn một ngày 3 bữa trong đó bữa sáng gọi là bữa điểm tâm, ăn nhẹ, số lượng ít; bữa trưa và tối là bữa ăn chính. Bữa ăn sáng thường vào lúc 6-7 giờ, thông thường là phở, bún, xôi, cháo, bánh mỳ… Bữa trưa từ 11-12 giờ; bữa tối từ 18-19 giờ. Bữa ăn chính thường ăn các món mặn như kho, rim, nấu, xào, rán… để ăn cùng với cơm.

+ Lương thực: đối với người Việt Nam cơm chiếm vị trí vô cùng quan trọng trong bữa ăn nên gạo là lương thực chính dạng nguyên hạt để nấu cơm. Các lương thực phụ khác như: sắn, ngô, khoai… cũng đa phần dùng ở dạng nguyên hạt hoặc củ để luộc, hấp hay bung. Dùng ở dạng bột như bột gạo, bột sắn, bột ngô… thì thường sử dụng để làm các loại bánh ăn sáng, ăn tráng miệng hay dùng vào các dịp lễ quan trọng như bánh gai, bánh phu thê, bánh dày, bánh hỏi, bánh ít, bánh tẻ, bánh cuốn…

+ Nguyên liệu thực phẩm: người Việt Nam dùng tất cả các loại thực phẩm có nguồn gốc trong nước như: thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, trứng, rau củ quả các loại; ngoài ra còn dùng nhiều thực phẩm có nguồn gốc từ nước ngoài: thịt bò Mỹ, gà tây, xúc xích… ít sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa. Những người có tín ngưỡng tôn giáo thì tuân thủ theo những quy định riêng của tôn giáo.

+ Gia vị: do vị trí địa lý thuận lợi, giao thông buôn bán phát triển nên từ rất sớm dân ta đã biết du nhập và sử dụng nhiều loại gia vị có nguồn gốc từ nhiều quốc gia khác nhau: gia vị có nguồn gốc phương tây ớt, hạt tiêu, hành, tỏi, cần tây…, gia vị có nguồn gốc châu Á đã qua chế biến như xì dầu, ma gi, tương… qua pha trộn, phối hợp như cà ri, húng lừu, ngũ vị hương…, loại ở nguyên dạng như hồi, quế, đinh hương, thảo quả, gừng, nghệ…

Trong ăn uống của người Việt Nam hầu hết mỗi món ăn đều sử dụng một loại nước chấm tương ứng, trên mâm thường bày nhiều loại nước chấm. Thành phần chính của nước chấm là nước mắm hay được chiết xuất từ một số loại thực phẩm như: mắm tôm, mắm tép, mắm cáy…

+ Phương pháp chế biến: Người Việt Nam sử dụng tất cả các phương pháp làm chín thực phẩm để chế biến các sản phẩm ăn uống, đặc biệt là các phương pháp chế biến bằng nhiệt, các phương pháp làm chín bằng đun trong nước là phổ biến nhất.

+ Bữa tiệc hoặc cỗ của người Việt Nam: thường được tổ chức vào các dịp quan trọng: lễ hội, tết, lễ hiếu, lễ hỉ, chiêu đãi khách… và ngày nay việc phân biệt tiệc và cỗ tương đối rạch ròi: các bữa ăn có không khí vui vẻ được gọi là tiệc còn các bữa ăn mang tính nghi lễ dân tộc thể hiện tín ngưỡng, tâm linh, truyền thống thì gọi là cỗ.

Trong các bữa tiệc hay cỗ cơ cấu món ăn gồm: các món khai vị, các món thưởng thức, các món ăn cùng cơm và món tráng miệng.

+ Do đặc điểm địa lý và khí hậu Việt Nam được chia thành ba miền Bắc- Trung- Nam về cơ bản văn hóa ẩm thực của ba miền có nhiều điểm giống nhau nhưng chi tiết mỗi vùng lại có đặc điểm riêng.

- Miền Bắc: khẩu vị ăn của miền Bắc mang đặc điểm của vùng khí hậu nhiệt đới gió mùa, có bốn mùa rõ rệt. Khẩu vị của người miền Bắc ăn ít chua, ít cay, ít ngọt, mặn vừa.

- Miền Trung: thường ăn các món có vị cay, trong món ăn thường sử dụng ớt ở dạng tươi, khô hay xào. Khẩu vị của người miền Trung là ăn cay nhiều, hơi mặn, hơi ngọt.

- Miền Nam: khẩu vị ăn của người miền Nam thường đậm đà vị cay, chua, ngọt đậm trong hầu hết các món ăn.

** Nhật Bản.*

Văn hóa ẩm thực của Nhật Bản cơ bản cũng theo tập quán chung của khu vực châu Á nhưng do nhiều yếu tố kết hợp: lịch sử, văn hóa, địa lý… đã hình thành nên nền văn hóa ẩm thực Nhật Bản rất độc đáo và đậm đà bản sắc dân tộc được kết tinh trong ẩm thực rất cao.

+ Tư thế ăn: họ ngồi hoặc quỳ để ăn bên chiếc bàn thấp (phía dưới có hố), các món ăn được bày lên bát đĩa dưới có lót lá đặc trưng (tre, trúc, trà,…) thức ăn có thể bày chung hoặc riêng theo suất, món ăn chung có dụng cụ để lấy riêng.

+ Nghi lễ: trước, sau khi ăn họ thường dùng khăn bông hâm nóng để lau mặt, trang phục khi ăn là loại Kimono dành riêng cho bữa ăn.

+ Phòng ăn: người Nhật Bản bao giờ cũng ưa một phòng ăn nhỏ, kín đáo, riêng biệt (nếu phòng lớn thì chia nhỏ cho từng bàn ăn). Trong phòng ăn bao giờ cũng trải các tấm Tatami để ngồi. Họ có thể bỏ hai chân xuống gầm bàn hoặc có thể quỳ trên tấm Tatami. Khi vào phòng ăn mọi người đều cởi giầy đi chân không hết sức nhẹ nhàng, nhân viên phục vụ cũng nhẹ nhàng quỳ xuống mỗi khi phục vụ thức ăn, đồ uống…

+ Lương thực: thành phần chủ yếu trong bữa ăn của người Nhật cũng là cơm. Nhưng nhiều người Nhật lại thích ăn mỳ hơn. Họ có rất nhiều loại mỳ khác nhau, từ loại to dày xù xì đến loại nhỏ xíu như tơ.

+ Thực phẩm: thực phẩm động vật dùng nhiều thủy sản, thích món ăn chế biến từ hải sản tươi sống. Các loại thủy hải sản nhất là cá được chế biến hết sức phong phú (cá luộc, bánh cá, cá viên, cá khô, cá ướp, cá lạng thành miếng

mỏng…) thêm vào đó, người Nhật còn rất sành trong việc ăn cá. Họ biết khi nào ăn cá hồi sông, khi nào ăn cá hồi biển, khi nào ăn cá ngừ đại dương…Ngoài ra, người Nhật còn ăn các đồ hải sản khác như rong biển, lươn…

Thịt lợn và thịt bò ít được sử dụng trong thực đơn của người Nhật. Thịt hươu là một trong những món ăn khác của người Nhật Bản. Người Nhật cũng ăn thịt ngựa thỉnh thoảng họ còn ăn thịt ngựa sống như món sashimi.

Thực phẩm thực vật: rau củ của Nhật Bản gần giống với rau củ của Châu Âu và Châu Á, chúng bao gồm loại lấy lá như rau chân vịt, lấy quả như cà tím, loại lấy thân lấy hoa, lấy rễ. Có nhiều loại lạ như khoai môn, ngưu bàng và thậm chí cả cây hoa cúc.

Đậu phụ là món phổ biến của người Nhật. Nó được ăn nóng hoặc ăn nguội, được chế biến thành nước uống hay thức ăn với cơm hoặc món ăn tráng miệng. Bữa ăn của người Nhật sẽ không thành bữa ăn nếu không có món đậu phụ.

+ Gia vị: người Nhật sử dụng nhiều loại có vị hăng, cay. Gia vị đặc trưng là xì dầu, nước tương…Rượu sake, mirin, dấm, ít dùng muối. Trên bàn ăn bao giờ cũng có bình nhỏ nước tương, nước lọc.

+ Phương pháp chế biến: người Nhật không sử dụng nhiều phương pháp chế biến lắm, hay ăn món rán giòn, gỏi, xào, món ăn trình bày công phu, cầu kỳ, đảm bảo đẹp mắt, ngon miệng.

+ Thực đơn ăn: bữa ăn bình thường của người Nhật gồm có cơm, món rau và cá (cũng tương tự như bữa cơm thường của người Việt Nam. Bữa tiệc có cơm, 1 món xúp và 3, 4 món ăn chính, các món ăn đó thường là: xúp Miso, gỏi cá, cá rán, kho, rau nấu chin hoặc dầm giấm).

+ Một số món ăn đặc trưng của Nhật Bản:

- Sushi**:** là món cơm trộn với giấm, kết hợp với các loại thức ăn như cá sống, trứng cá, rau củ, và được cuốn trong lá rong biển.

- Sashimi**:** là món ăn sống trong ẩm thực Nhật, làm từ cá và hải sản tươi sống: những lát hải sản như mực, tôm, sò, cá ngừ, cá hồi sống được xếp một cách đẹp mắt trên khay gỗ cùng với củ cải trắng bào sợi và lá tía tô. Món ăn được chấm kèm với nước tương và mù tạt (wasami).

- Mì Udon**:** là những sợi mì nhỏ, có màu trắng, được làm từ bột, muối và nước. Mì có thể ăn nóng hoặc nguội và được nấu bằng nhiều cách.

** Trung Quốc*

Trung Quốc là một đất nước với lịch sử tồn tại lâu đời và là một trong những chiếc nôi văn hóa của cả nhân loại. Ẩm thực Trung Quốc cũng được hình thành và hội tụ những tinh hoa theo suốt bề dày lịch sử đó.

+ Trung Quốc có truyền thống chế biến món ăn lâu đời, có kỹ thuật nấu ăn nổi tiếng, có nhiều món ăn đặc biệt, cẩn thận trong ăn uống từ khâu nuôi trồng,

lựa chọn nguyên liệu và chế biến. Họ giữ bí mật trong nấu ăn, không muốn người khác học tập bí quyết nấu ăn.

+ Người Trung Quốc sử dụng mọi nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn. Nếu ở Trung Quốc không có họ sẵn sang nhập, lai tạo và tìm cách sử dụng thích hợp theo cách riêng của họ. Người Trung Quốc thích các món ăn có nhiều dầu mỡ.

+ Gia vị: người Trung Quốc thường sử dụng: Xì dầu, dầu hào, dầu vừng, húng lìu, thuốc bắc, có kỹ thuật phối hợp gia vị độc đáo. Gia vị họ sử dụng có khi ở nguyên dạng nhưng đa số là dạng tổ hợp nhóm một số loại gia vị hợp thành tạo ra ở dạng bột, dạng nước và không ai có thể dễ dàng học tập, bắt trước được.

+ Người Trung Quốc sử dụng bát đũa ăn theo mâm, trong bữa ăn sử dụng nhiều món ăn, trên bàn ăn thường đặt sẵn ấm trà và chén uống trà, họ thích uống trà sau bữa ăn. Những loại trà thông dụng như: trà nhài, hồng trà…

+ Nghệ thuật ẩm thực: lấy đạo Khổng là trung tâm trong mọi suy nghĩ hành động, việc ăn uống dựa theo thuyết cân bằng âm dương. Sự rộng lớn của đất nước Trung Quốc dẫn tới sự đa dạng về khí hậu cũng như sản vật, từ đó tạo sự khác biệt rõ ràng giữa các miền văn hóa ẩm thực trong lòng Trung Quốc. Có 8 vùng ẩm thực chính ở Trung Quốc: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Quảng Đông, Phúc Kiến, Giang Tô, Chiết Giang, Hồ Nam và An Huy.

+ Những món ăn đặc trưng của Trung Quốc:

- Màn thầu: là một loại bánh làm bằng bột mỳ có nhân và được hấp lên. Nhân bánh được làm bằng thịt hoặc rau. Bánh thường được dùng bất cứ bữa ăn nào trong ngày và thường được người Trung Quốc dùng làm món ăn sáng.

- Vịt quay Bắc Kinh: là một món ăn đặc sản nổi tiếng từ Đông Bắc Trung Quốc, đặc biệt là ở Bắc Kinh. Đặc trưng của món vịt quay là da vịt mỏng, giòn, màu vàng sậm. Nhiều nhà hàng phục vụ món da và món thịt riêng. Vịt Bắc Kinh to, béo sau khi được quay trong lò lửa lớn được nhà hàng lạng lấy thịt và da phục vụ cho khách, riêng phần xương còn lại được hầm để nấu món xúp.

- Lẩu Tứ Xuyên: là món ăn truyền thống, đặc trưng ở những vùng khí hậu hàn đới của Trung Quốc. Thông thường đồ ăn dùng làm món lẩu là: thịt, cá, lươn, rau, nấm, hải sản... hấp dẫn hơn cả là bởi vị tê, cay đọng lại đầu lưỡi.

- Sủi cảo: theo cách chế biến nguồn gốc của sủi cảo ở Trung Quốc, nhân sủi cảo có hai loại là nhân thịt và nhân rau, nhưng phổ thông nhất là loại nhân được băm lẫn cả thịt lẫn rau. Vỏ sủi cảo được cán mỏng từ bột mỳ và thường được gói khéo léo trông như những chiếc gối hình bán nguyệt xinh xinh. Gói xong, bắt đầu nấu. Đợi khi nước trong nồi sôi, bỏ sủi cảo vào nồi và khi chín chấm cùng sì dầu.

** Triều Tiên*

+ Người Triều Tiên thích sử dụng các món ăn nhiều chất xơ (rau, củ, quả), ăn dầu thực vật và thích gia vị chát (tananh) ít ăn các món ăn thủy sản, thực phẩm công nghệ chế biến từ thịt (pate, xúc xích, jambong), không thích sữa và xốt.

+ Kết cấu bữa ăn: người Triều Tiên ăn uống giống Việt Nam: thành phần bữa ăn chủ yếu là cơm, một ngày họ ăn 3 bữa. Thành phần món ăn phần lớn làm từ gạo, rau, thịt và đậu phụ (gọi là dubu trong tiếng Triều Tiên).

+ Các bữa ăn truyền thống của người Triều Tiên thường có nhiều món ăn phụ, như là: (banchan) ăn kèm với cơm, canh, và kim chi (một loại banchan có vị cay, được lên men từ rau củ, nhiều nhất là làm từ cải bắp, củ cải và dưa leo). Mọi bữa ăn đều đi kèm với nhiều loại banchan.

+ Món ăn Triều Tiên luôn luôn có các loại gia vị như: dầu mè, toenchang (bột đậu nành lên men), nước tương (xì dầu), muối ăn, tỏi, gừng và koch'uchang (bột ớt đỏ). Triều Tiên là quốc gia tiêu thụ tỏi hàng đầu châu Á.

+ Người Triều Tiên sử dụng đũa inox, thìa inox và bát ăn cơm bằng sứ trong quá trình ăn. Riêng việc sắp bát đũa ra trên bàn cũng tuân thủ theo những nguyên tắc nhất định: Món nóng và canh đặt bên phải, món nguội và khô đặt bên trái. Cơm bên trái, súp bên phải, các món còn lại rải ở giữa. Thìa đặt bên tay phải người ăn, đũa đặt bên trái thìa và thấp hơn (gần về mép bàn).

+ Một trong hàng chục nguyên tắc tối thiểu khi ngồi ăn cơm là không được bưng bát cơm lên miệng. Đây là tục lệ dị biệt so với các nước đồng văn còn lại (Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc, Hồng Kông, Đài Loan) vì người Triều Tiên cho rằng bưng lên như thế là thô tục, bất lịch sự, giống như là phàm ăn tục uống. Do vậy, khi ăn họ dùng thìa để xúc cơm lên miệng. Cũng vì việc không được nhấc bát lên khỏi mặt bàn mà thức ăn người ta phải chia ra thành nhiều bát và mỗi người có một bát canh riêng để trên một mâm không phải với tay.

+ Những món ăn đặc trưng của Triều Tiên:

- Gà tần sâm: một món ăn giải nhiệt, thanh mát cơ thể vào mùa hè của người Triều Tiên. Gà non làm sạch, được nhồi sâm cùng gạo nếp, hoàng kỳ, táo tàu rồi khâu lại bằng chỉ, cho vào nồi đá hầm trong nhiều giờ. Khi phục vụ, tô gà tần sâm còn được dọn kèm với rượu sâm để thực khách nhâm nhi giải khát.

- Kim chi: đây là món ăn đặc trưng và đã trở thành biểu tượng của Triều Tiên. Món ăn này được làm bằng cách lên men từ các loại rau củ (chủ yếu là cải thảo) và ớt, có vị chua cay. Kim chi còn có thể chế biến thành rất nhiều món khác nhau như: canh kim chi cải thảo hay cơm rang kim chi.

- Gimbap: là món ăn phổ biến tại Triều Tiên. Về hình dạng, Gimbap có vẻ giống món Maki - cũng là món cơm cuốn trong lá rong biển của Nhật, nhưng nếu bạn để ý sẽ thấy, Kimbap thường to hơn vì nhân bên trong gồm