

BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG DU LỊCH VÀ CÔNG THƯƠNG



GIÁO TRÌNH

MÔN HỌC/MÔ ĐUN: VĂN HÓA ẨM THỰC

NGHỀ: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số 854/QĐ-DLCT ngày 24 tháng 8 năm 2022 của Hiệu trưởng trường Cao đẳng Du lịch và Công Thương)

Hải Dương, năm 2022

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo trình Văn hóa ẩm thực là giáo trình dùng cho môn học chuyên môn được biên soạn dựa trên chương trình môn học của Trường Cao đẳng Du lịch và Công Thương dành cho trình độ cao đẳng.

Giáo trình được biên soạn làm tài liệu dạy và học nên giáo trình được xây dựng ngắn gọn, cơ bản, cốt lõi, dễ hiểu.

Nội dung của giáo trình đã được các tác giả biên soạn dựa trên kinh nghiệm giảng dạy, tham khảo đồng nghiệp và nhiều giáo trình hiện có để phù hợp với nội dung, mục tiêu chương trình môn học.

Nội dung của giáo trình bao gồm:

Bài mở đầu: Giới thiệu môn học

Chương 1: Văn hóa ẩm thực Việt Nam

Chương 2: Văn hóa ẩm thực của một số địa phương và trông những ngày lễ tết của người Việt Nam

Chương 3: Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới

Mặc dù đã rất cố gắng khi biên soạn, nhưng giáo trình không tránh khỏi những sai sót, rất mong sự đóng góp ý kiến của các thầy giáo, cô giáo, các em học sinh, sinh viên và các bạn đồng nghiệp để cuốn sách được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn Ban Giám hiệu Nhà trường, các nhà chuyên môn và bạn đọc đã giúp đỡ, động viên, tạo điều kiện để tôi hoàn thành cuốn giáo trình này.

Biên soạn

Ths. Nguyễn Thị Thanh Dung

MỤC LỤC

MỤC LỤC	4
CHƯƠNG 1. VĂN HÓA ĂM THỰC VIỆT NAM	12
1. Khái niệm về văn hóa ẩm thực	12
1.1. Khái niệm về văn hóa	12
1.2. Khái niệm về văn hóa ẩm thực	13
2. Cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam	13
2.1. Cơ cấu bữa ăn	13
2.2. Các bữa ăn thường ngày	16
2.2.1. Bữa sáng	16
2.2.2. Bữa trưa	16
2.2.3. Bữa tối	17
2.3. Bữa cỗ, tiệc	17
3. Phương pháp truyền thống trong chế biến món ăn Việt Nam	18
3.1. Phương pháp cơ học	18
3.2. Phương pháp lên men (bằng vi sinh).	18
3.3. Phương pháp chế biến nhiệt	19
3.4. Chế biến món ăn hài hòa về nguyên liệu gia vị	19
4. Cách thức ăn uống của người Việt Nam	19
4.1. Ăn uống gắn liền với sinh hoạt cộng đồng	20
4.2. Ăn uống có liên quan đến triết lý âm dương ngũ hành	21
5. Văn hóa ứng xử trong ăn uống	23
5.1. Giữa người nấu ăn và người ăn	23
5.2. Giữa người ăn với nhau	23
6. Các dụng cụ trong bữa ăn truyền thống của người Việt Nam	25
Câu hỏi ôn tập chương 1:	26
CHƯƠNG 2. VĂN HÓA ĂM THỰC CỦA MỘT SỐ ĐỊA PHƯƠNG VÀ TRONG NGÀY LỄ TẾT	27
1. Văn hóa ẩm thực của một số địa phương	28
1.1. Hương vị Hà Thành	28
1.2. Phong vị xứ Nghệ	29
1.3. Nghệ thuật ẩm thực Huế	32
1.4. Văn hóa ẩm thực người Việt Nam bộ	33

2. Văn hóa ẩm thực trong ngày lễ tết	36
2.1. Các ngày lễ, tết theo phong tục cổ truyền.....	36
2.2. Cổ, lễ vật dâng cúng tổ tiên và thần linh trong các ngày lễ tết theo phong tục cổ truyền.....	36
2.2.1. Tết Nguyên đán.....	40
2.2.2. Tết Thượng nguyên.....	44
2.2.3. Tết Trung nguyên.....	44
2.2.4. Tết táo quân.....	45
Câu hỏi ôn tập chương 2:	46
CHƯƠNG 3. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG CỦA VIỆT NAM VÀ MỘT SỐ QUỐC GIA TRÊN THẾ GIỚI.....	47
1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống	47
1.1. Vị trí địa lý và khí hậu	47
1.2. Ảnh hưởng của lịch sử và văn hóa.....	48
1.3. Ảnh hưởng của tôn giáo.....	48
1.4. Ảnh hưởng của nghề nghiệp và kinh tế	49
2. Khuynh hướng chung trong văn hóa ăn uống.....	50
3. Tập quán khẩu vị ăn uống của một số Quốc gia.....	51
3.1. Văn hóa ăn uống khu vực Châu Á – Thái Bình Dương.....	51
3.1.1 .Văn hóa ăn uống chung của khu vực	51
3.1.2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia tiêu biểu	52
3.2. Văn hóa ẩm thực của Âu- Mỹ.....	59
3.2.1 Văn hóa ẩm thực chung của khu vực.....	59
3.2.2. Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia tiêu biểu	60
3.2.2.2. Văn hóa ẩm thực Nga.....	62
4. Tập quán ăn kiêng của một số tôn giáo.....	63
4.1. Đạo Hồi (Islam- Phục tùng)	63
4.2. Đạo Hindu (Balamon).....	64
4.3. Đạo phật	64
Câu hỏi ôn tập chương 3	65

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

1. Tên môn học: Văn hóa ẩm thực

2. Mã môn học: MH10

3. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun

3.1. Vị trí

Vị trí: Văn hóa ẩm thực là phần lý thuyết nghề liên quan tới đào tạo nghề Cao đẳng Kỹ thuật chế biến món ăn; Hướng dẫn DL; NV nhà hàng, khách sạn; NV lễ tân; Kỹ thuật pha chế đồ uống; Quản trị nhà hàng, được học ở năm đầu của ngành học.

3.2. Tính chất

Môn học này sẽ cung cấp kiến thức cơ bản về các nội dung liên quan đến văn hóa ẩm thực Việt Nam; Văn hóa ẩm thực của một số địa phương và các ngày lễ tết của người Việt. Học phần cũng cung cấp các nội dung cơ bản về các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia trên thế giới thuộc khu vực Châu Á – Thái Bình Dương và khu vực Âu – Mỹ.

3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học

Môn học Văn hóa ẩm thực giúp cho sinh viên biết được các kiến thức cơ bản về văn hóa ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới thuộc khu vực Châu Á – Thái Bình Dương và khu vực Âu – Mỹ.

4. Mục tiêu môn học

4.1. Về kiến thức

Trình bày được khái niệm về văn hóa, văn hóa ẩm thực; cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam; các phương pháp truyền thống trong chế biến món ăn; Cách thức ăn uống; các dụng cụ ăn uống truyền thống.

Trình bày được văn hóa ẩm thực của một số địa phương; cỗ lễ vật mặn, cỗ lễ vật chay; Một số ngày lễ tết của người Việt Nam.

Trình bày được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống; Khuynh hướng chung trong văn hóa ăn uống; Khẩu vị ăn uống của một số quốc gia thuộc khu vực Châu Á – Thái Bình Dương và khu vực Âu – Mỹ; Tập quán ăn kiêng của một số tôn giáo.

4.2. Về kỹ năng

Thực hiện được nhiệm vụ và kiến thức trong quá trình phát triển nghề nghiệp.

thập được các nội dung liên quan đến ẩm thực của Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới.

Hình thành và phát triển hoàn thiện năng lực nghề nghiệp theo mức độ tăng dần của khung năng lực.

Phát hiện, đánh giá được các yếu tố ẩm thực của mỗi quốc gia.

4.3. Về tự chủ và tự chịu trách nhiệm

Ứng xử tế nhị, không phán xét, không chỉ trích, có văn hóa thích hợp với mọi đối tượng.

Tôn trọng văn hóa, phong tục ẩm thực của người Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới ; không phân biệt tôn giáo văn hóa xã hội, sắc tộc hoặc niềm tin, tín ngưỡng của họ. Đảm bảo tính khách quan tôn trọng văn hóa ẩm thực của mỗi quốc gia.

Có thái độ tôn trọng, tinh thần hợp tác trong quá trình học tập và làm việc.

5. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Nội dung	Thời gian (giờ)			
		Tổng	LT	TH	KT
1	Bài mở đầu: Giới thiệu môn học	1		1	
	Chương 1: Văn hóa ẩm thực Việt Nam	17	10	6	1
2	1. Khái niệm về văn hóa ẩm thực	1	1		
	2. Cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam	3	2	1	
	3. Phương pháp truyền thống trong chế biến món ăn Việt Nam	4	2	2	
	4. Cách thức ăn uống của người Việt Nam	3	2	1	
	5. Văn hóa ứng xử trong ăn uống	3	2	1	
	6. Các dụng cụ trong bữa ăn truyền thống của người Việt Nam	3	1	1	1
3	Chương 2: Văn hóa ẩm thực của một số địa phương và trong ngày lễ tết của Việt Nam	10	6	4	
	1. Văn hóa ẩm thực của một số địa phương		3	3	
	1.1. Hương vị Hà Thành	6			
	1.2. Phong vị xứ Nghệ				

	1.3. Nghệ thuật ẩm thực Huế		3	1	
	2. Văn hóa ẩm thực trong ngày lễ tết	4			
4	Chương 3: Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới	10	5	4	1
	1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống	2	1	1	
	2. Khuynh hướng chung trong văn hóa ăn uống	2	1	1	
	3. Tập quán khẩu vị ăn uống của một số Quốc gia	3	2	1	
	4. Tập quán ăn kiêng của một số tôn giáo	3	1	1	1
5	Thi\ Kiểm tra hết môn	2			2
	Tổng cộng	40	21	15	4

6. Điều kiện thực hiện môn học:

- Phòng học Lý thuyết/Thực hành: Đáp ứng phòng học chuẩn
- Trang thiết bị dạy học: Projector, máy vi tính, bảng, phấn
- Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện: Giáo trình, mô hình học tập, bảng kiểm...
- Các điều kiện khác:

7. Nội dung và phương pháp, đánh giá

7.1. Nội dung:

- Kiến thức: Đánh giá tất cả các nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- Kỹ năng: Đánh giá tất cả các nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, sinh viên 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:

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

7.2.1. Cách đánh giá

Áp dụng quy chế đào tạo Cao đẳng hệ chính quy ban hành kèm theo Thông tư số/20...../TT-LĐTĐBXH, ngày của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội.

Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Y tế Hà Tĩnh 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 học phần lý thuyết	60%

7.2.2. Phương pháp đánh giá

- Điểm kiểm tra thường xuyên: 1 điểm kiểm tra 15 phút hoặc hỏi miệng

- Kiểm tra định kỳ lý thuyết: 2 điểm kiểm tra

+ Hình thức: Kiểm tra viết

+ Công cụ: Câu hỏi truyền thống cải tiến

+ Thời gian: 45 phút

- Thi kết thúc môn học lý thuyết: 1 điểm

+ Hình thức: Thi tự luận hoặc trắc nghiệm khách quan

+ Công cụ: Ngân hàng đề thi/ Bộ câu hỏi trắc nghiệm khách quan

+ Thời gian: 60 phút.

7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần 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 các điểm đánh giá thành phần của học phần 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 mô đun, tín chỉ.

8. Hướng dẫn thực hiện môn học

8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng: Đối tượng Cao đẳng Kỹ thuật chế biến món ăn; Hướng dẫn DL; NV nhà hàng, khách sạn; NV lễ tân; Kỹ thuật pha chế đồ uống; Quản trị nhà hàng.

8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học

8.2.1. Đối với giảng viên

* 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...

* Thảo luận: Phân chia nhóm nhỏ thảo luận theo nội dung đề ra.

* 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

Sinh viên 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 sinh viên vào học học phần này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu **70%** các buổi giảng lý thuyết. Nếu học sinh vắng **>30%** số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tự học và thảo luận nhóm: là một phương pháp học tập kết hợp giữa làm việc theo nhóm và làm việc cá nhân. Một nhóm gồm 8-10 sinh viên sẽ được cung cấp chủ đề thảo luận trước khi học lý thuyết, thực hành. Mỗi sinh viên sẽ chịu trách nhiệm về 1 hoặc một số nội dung trong chủ đề mà nhóm đã phân công để phát triển và hoàn thiện tốt nhất toàn bộ chủ đề thảo luận của nhóm.

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

- Tham dự thi kết thúc học phần lý thuyết.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- [1]. Cơ sở văn hóa Việt Nam – Trần Ngọc Thêm, Nxb Giáo dục, Tp. Hồ Chí Minh, 1999.
- [2]. Văn hóa ẩm thực Việt Nam - Vũ Ngọc Khánh - NXB Lao động.
- [3]. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước – Thực đơn trong nhà hàng – Trịnh Xuân Dũng và Hoàng Ninh Khang- Trường Cao đẳng Du lịch Hà Nội.
- [4]. Văn hóa ẩm thực trong lễ hội truyền thống – Nguyễn Quang Lê, Nxb Văn hóa thông tin, 2003.
- [5]. 555 món ăn Việt Nam – Trường ĐH Thương Mại – Nxb Thống kê 1991.

CHƯƠNG 1. VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

Mã bài học: MH 10-01

GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1:

Văn hóa ẩm thực là nét văn hóa tự nhiên hình thành trong cuộc sống. Đối với nhiều dân tộc, quốc gia, ẩm thực không chỉ là nét văn hóa về vật chất mà còn là văn hóa về tinh thần. Qua ẩm thực người ta có thể hiểu được nét văn hóa thể hiện phẩm giá con người, trình độ văn hóa của dân tộc với những đạo lý, phép tắc, phong tục trong cách ăn uống...

Nhắc đến đất nước Việt Nam thì ẩm thực luôn là một đề tài thú vị. Ẩm thực của người Việt không chỉ là những món ăn, công thức chế biến mà đây là một nét văn hóa tự nhiên hình thành trong cuộc sống. Chúng được biết đến với những nét đặc trưng. Với một đất nước có chiều dài lịch sử lâu đời và vị trí địa lý khác biệt, thì mỗi một vùng miền trên dải đất hình chữ S này lại có những món ăn đặc trưng, những món đặc sản riêng biệt không thể hòa lẫn.

MỤC TIÊU CHƯƠNG 1:

- Trình bày được khái niệm văn hóa ẩm thực, cơ cấu bữa ăn, cách thức ăn uống của người Việt Nam, văn hóa ứng xử trong ăn uống, cách thức ăn uống của người Việt Nam.

- Thực hiện đúng chức năng, nhiệm vụ trong phạm vi thực hành nghề nghiệp

- Có thái độ tôn trọng, tinh thần hợp tác với các đối tác trong thực hiện nhiệm vụ.

NỘI DUNG CHƯƠNG 1:

1. Khái niệm về văn hóa ẩm thực

1.1. Khái niệm về văn hóa

Văn hóa: PGS.TS Trần Ngọc Thêm: 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 tự nhiên và xã hội của mình.

UNESCO: Văn hoá hôm nay có thể coi là một tổng thể những nét riêng biệt tinh thần và vật chất, trí tuệ và xúc cảm quyết định tính cách của một xã hội hay của 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 các giá trị, những phong tục và những tín ngưỡng.

Theo thư tịch cổ “văn hóa” chúng ta sử dụng ngày nay có nguồn gốc là 1 từ việt gốc hán.

Văn có nghĩa là nét vẽ, là cái mang tính hình thức, cái bên ngoài

Hóa là biến đổi, là giáo hóa. Khi nói đến hình thức người ta nói đến cái vẻ bên ngoài, nói đến cái « có khả năng thay đổi được », làm cho nó tốt đẹp hơn bởi sự kiên trì, phấn đấu, quyết tâm sửa đổi của con người. Như vậy từ « văn » bản thân nó đã bao hàm sự tiến bộ, sự phát triển

Văn hóa có nghĩa là biến cái xấu trở lên tốt đẹp

Văn hóa làm cho con người tiến bộ, con người tiến bộ thì xã hội tiến bộ.

Văn hóa là 1 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.

1.2. Khái niệm về văn hóa ẩm thực

Văn hóa ẩm thực là những giá trị về vật chất và tinh thần trong lĩnh vực ăn uống do con người sáng tạo ra.

Văn hóa ẩm thực bao gồm :

Văn hóa vật chất : Là món ăn đồ uống, chất dinh dưỡng, màu sắc, mùi vị...

Văn hóa tinh thần : là ý nghĩa của món ăn, biểu tượng tâm linh, triết học, cách ứng xử, cách giao tiếp trong ăn uống...

2. Cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam

2.1. Cơ cấu bữa ăn

Đối với bất kỳ một nền văn hóa nào, thời đại nào thì ăn uống luôn là một vấn đề hệ trọng hàng đầu. Đó là điều kiện đầu tiên để sinh tồn. Tuy nhiên quan niệm về ăn uống, cách thức ăn uống lại mang đặc trưng riêng của mỗi vùng miền, quốc gia, dân tộc, đó chính là nền văn hóa ẩm thực

Ăn uống là công việc quan trọng của người Việt : “có thực mới vực được đạo”, “trời đánh tránh bữa ăn”.

Mọi hành động của người Việt đều lấy ăn làm đầu: ăn uống, ăn ở, ăn mặc, ăn nói, ăn chơi, ăn học, ăn ngủ, ăn nằm, ăn cắp, ăn trộm...

Tính thời gian cũng lấy ăn uống và cây trồng làm đơn vị, nhanh thì gọi là “giập bã trâu”, lâu hơn một chút là “chín nồi cơm”, còn kéo dài hàng năm thì là “hai mùa lúa”...

Văn hóa ẩm thực của người Việt phản ánh rõ khả năng tận dụng của người Việt từ những yếu tố thuộc môi trường tự nhiên, thức ăn, thức uống đều được chế biến từ tự nhiên.

Trong cơ cấu bữa ăn truyền thống của người Việt: ăn 3 bữa trong ngày (2 chính –trưa, tối, 1 phụ - sáng), có 3 thành phần chính là cơm - rau – cá.

Đứng vị trí đầu tiên trong cơ cấu bữa ăn: là Gạo

“Người sống về gạo, cá bạo về nước”, bữa ăn của người Việt gọi là bữa cơm. Người Việt trồng cả hai loại lúa: nếp và tẻ. Cây lúa tẻ là loại cây trồng chính nên gạo tẻ được dùng trong bữa ăn hàng ngày: “Cơm tẻ là mẹ ruột”, “Đói thì thềm thịt thềm xôi, hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường”. Người Việt còn coi cây lúa là tiêu chuẩn của cái đẹp: “Em xinh là xinh như cây lúa”. Người Việt không chỉ tận dụng cây lúa thành gạo để nấu cơm mà còn biết tận dụng từ gạo để làm bún và làm bánh: bánh lá, bánh đúc, bánh tráng... Gạo nếp được dùng làm xôi, làm bánh mặn, bánh ngọt...

Thành phần thứ hai trong cơ cấu bữa ăn người Việt là rau quả.

Là nước nằm trong vành đai khí hậu nhiệt đới gió mùa, nông nghiệp lại là ngành kinh tế chủ yếu nên rau quả vô cùng phong phú. Việc dùng rau trong cơ cấu bữa ăn chứng tỏ khả năng tận dụng môi trường tự nhiên của người Việt

Người Việt thường hay nói: “Đói ăn rau, đau uống thuốc”, “Ăn cơm không rau như đánh nhau không có người gỡ”, “Ăn cơm không rau như người giàu chết không kèn trống”. Rau quả trong cơ cấu bữa ăn đực thù là rau muống và dưa cà: “Anh đi anh nhớ quê nhà, Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương”; cà và dưa cà, dưa cải là những món ăn hợp thời tiết, được người Việt ưa thích và thường được dự trữ để ăn thường xuyên: “có dưa chừa rau”, “có cà thì tha gấp mắm”, “thịt cá là hoa, tương cà là gia bản”. Bên cạnh các loại rau quả là thành phần chính trong cơ cấu bữa ăn còn có những loại rau quả dùng làm gia vị như: hành, gừng, ớt, tỏi, rau răm, rau diếp cá...Gia vị cũng là thành phần không thể thiếu trong bữa ăn của người Việt.

Thành phần thứ ba trong cơ cấu bữa ăn của người Việt là cá.

Việt Nam có phía Đông giáp với biển Đông lại có hệ thống sông ngòi, ao hồ chằng chịt nên dùng cá trong cơ cấu bữa ăn cũng là khả năng tận dụng môi trường tự nhiên của người Việt. Cá đứng thứ ba trong cơ cấu bữa ăn và đứng đầu trong bảng các loại thức ăn thủy sản (so với tôm, cua, mực...). Người Việt thường nói: “Cơm với cá như má với con”, “Có cá đồ vạ cho cơm”, “con cá đánh ngã bát cơm”. Người Việt còn tận dụng các loài thủy sản để chế biến ra một thứ đồ chấm đặc biệt là nước mắm và mắm các loại: nước mắm Vạn Vân, cá rô đầm Sét, các loại nước mắm nổi tiếng: Nghệ An, Phan Thiết, Phú Quốc. Thực phẩm được chế biến từ thủy sản cũng rất đa dạng: nấu chín, ướp mắm, phơi khô. Chế biến cũng có nhiều cách: chiên, xào, kho, luộc, nướng, gỏi...

Ngoài ba thành phần nói trên thịt cũng là một thành phần quan trọng trong cơ cấu bữa ăn. Thịt có thể dùng kết hợp với cơ cấu nói trên, có thể thay thế cho cá trong các bữa cơm của người Việt. Người Việt thường ăn các loại thịt như: thịt lợn, thịt vịt, thịt gà, thịt bò, thịt trâu, thịt cày...”Sống được miếng dồi chó, chết được bó vàng tâm”, “Sống ở trên đời ăn miếng dồi chó, chết xuống âm phủ biết có hay không?”.

Trong lĩnh vực văn hóa ẩm thực của người Việt còn phải kể đến tục ăn trầu. “Miếng trầu là đầu câu chuyện”. Trầu cau là tính hiệu của tình yêu, là biểu tượng của nghi lễ: hỏi, cưới, đám tang, cúng, giỗ...Ăn trầu để trừ “lâm sơn, chướng khí”, chống hôi miệng, sau răng, làm nóng người (chống lạnh)... (Nam xưa đều ăn nhưng nữ thường ăn hơn, ngày nay chỉ thấy nữ ăn).

Nói đến văn hóa ẩm thực, có ăn thì phải có uống. Người Việt uống nước mát từ nước mưa (nước mưa chum để lâu có thể dùng để chữa bệnh), nước dừa... Người Việt uống chè (trà): chè ướp, chè hoa sen, hoa nhài, hoa cúc... Thường thì người miền Bắc có nghệ thuật pha chè và uống chè rất độc đáo, người miền Nam uống chè để giải khát. Ngoài chè ra, rượu cũng là một thức uống không thể thiếu trong đời sống sinh hoạt. Rượu được làm từ gạo nếp, có nhiều loại rượu: rượu đế, rượu mùi, rượu thuốc... Uống rượu là một nét văn hóa. Tuy nhiên, ngày nay tác hại của rượu mang lại cũng là vấn đề đáng quan tâm. Vì vậy cần phải có một cách nhìn thật tế, có cách đánh giá và xây dựng nét “văn hóa uống rượu” trong lĩnh vực văn hóa ẩm thực.

Hút thuốc cũng là một nét văn hóa truyền thống của người Việt. Hút thuốc ở đây không phải là hút thuốc lá như ngày nay, mà đó là tục ăn trầu, hút thuốc

lào. Ăn trâu, hút thuốc lào dành cho cả nam và nữ. Thuốc là và điều thuốc lào trở thành sự đam mê và biểu tượng của đam mê: “Say như điên điên”, “Nhớ ai như nhớ thuốc lào, đã chôn điên xuống lại đào điên lên”...

2.2. Các bữa ăn thường ngày

2.2.1. Bữa sáng

Ăn sáng là thói quen không thể thiếu hàng ngày, nhưng đôi khi nó hay bị quên hoặc bỏ qua do nhiều lý do khác nhau. Bữa sáng đóng vai trò quan trọng để tiếp năng lượng cho bạn khởi đầu một ngày mới. Tuy nhiên một số người không bao giờ ăn sáng. Không phải vì họ không thích mà do bữa sáng quá sớm, họ không đủ thời gian hoặc họ không cảm thấy đói....

Người Trung Quốc có câu: “ Sáng ăn ngon, trưa ăn no, tối ăn ít” nghĩa là bạn nên ăn như một ông hoàng vào bữa sáng, ăn như một tráng sĩ vào bữa trưa và ăn như một người dân nghèo vào bữa tối.

Mỗi sáng thức dậy, dạ dày hầu như không có chút thức ăn gì, lượng dinh dưỡng mà cơ thể con người cần để duy trì quá trình trao đổi chất bị thiếu hụt hoàn toàn. Nếu không được bổ sung năng lượng kịp thời, con người sẽ thiếu minh mẫn, tư duy chậm chạp, năng suất lao động giảm. Do mức sống của mỗi người khác nhau nên bữa sáng cũng phụ thuộc vào thu nhập của họ vì thế người Việt Nam từ xưa cũng có câu: “ Nhà giàu cơm ăn ba bữa, nhà nghèo thổi lửa ba lần ” cũng là để nói về điều này.

Giờ ăn: 6h - đến 8h

Tổng thời gian dành cho bữa ăn khoảng 15 phút.

Món ăn: cháo, phở, bún, mì, xôi.....

2.2.2. Bữa trưa

Người Việt Nam vốn quan niệm bữa trưa là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì thế người nội trợ thường chuẩn bị nhiều nguyên liệu để nấu nhiều món cho bữa trưa. Điều này cũng bắt nguồn từ suy nghĩ cho rằng bữa sáng là bữa phụ. Tuy nhiên ngày nay do có quá nhiều người bận rộn với công việc, thời gian giành cho bữa trưa rất ít vì vậy họ chọn giải pháp ăn nhanh, ăn tạm và bữa trưa của người Việt nam trở nên đơn giản hơn nhất là ở các đô thị lớn

Giờ ăn: 11h - đến 13h

Tổng thời gian dành cho bữa ăn trên dưới 30 phút.

Món ăn: món ăn có chất lượng cao, dinh dưỡng nhiều, cơ cấu món ăn đầy đủ, phong phú....

Phương pháp chế biến: nấu, kho, rim, xào.....

2.2.3. Bữa tối

Bữa tối của người Việt Nam không đơn giản chỉ là bữa ăn mà còn là bữa ăn sum họp của cả gia đình sau một ngày làm việc vất vả. Thời gian giành cho bữa ăn thường kéo dài hơn vì các thành viên vừa ăn vừa trò chuyện và lượng thức ăn cho bữa tối cũng nhiều hơn các bữa khác trong ngày.

Giờ ăn: 17h30 - đến 19h30

Tổng thời gian dành cho bữa ăn trên 30 phút.

Món ăn: Món ăn được chế biến từ các nguyên liệu động vật, thực vật phù hợp với văn hóa ẩm thực.....

Phương pháp chế biến phong phú, có thể sử dụng nhiều phương pháp hoặc kết hợp các phương pháp.

2.3. Bữa cỗ, tiệc

Bữa cỗ : Cỗ bàn thường sử dụng nhiều món ăn trong đó nhấn mạnh đặc biệt các món mặn dùng nguyên liệu động vật, loại trừ tất cả những món ăn ngày thường như rau luộc, dưa cà v.v.

Cỗ cúng tổ tiên: Cúng tổ tiên (ngày giỗ chạp, ngày tết cỗ truyền) thường sử dụng xôi đậu xanh, xôi gấc với gà luộc nguyên con hoặc chân giò. Cúng người mới mất chỉ dùng xôi trắng và một quả trứng luộc.

Cỗ Tết: Cỗ tết truyền thống rất cầu kỳ, mâm cỗ cơ bản thường là 5 bát: bóng, miến, măng, mọc, chim hoặc gà tần và 5 đĩa: giò, chả, gà hoặc vịt luộc, nộm, xào. Ngày nay mâm cỗ tết đã có nhiều thay đổi về thực đơn theo xu hướng tinh giản, chú trọng "chơi" hơn "ăn".

Cỗ là bữa ăn mang tính nghi lễ, truyền thống của người dân Việt nam, tồn tại từ ngàn đời nay, nó thể hiện tín ngưỡng, tâm linh của người Việt. Cỗ thường diễn ra vào những thời điểm nhất định trong một năm : tết, giỗ, hội hè, đình, đám. Tuy nhiên cũng có những bữa cỗ không diễn ra theo chu kỳ : cỗ tang, cỗ cưới, mừng thọ.... Các món ăn trong bữa cỗ thường là những món ăn truyền thống có xen lẫn các món hiện đại tùy theo từng bữa cỗ, đồ uống chủ yếu là rượu. Trang phục khi ăn cỗ phải lịch sự, kín đáo đặc biệt khách được mời ăn cỗ thường có lễ mang theo để thờ cúng

Bữa tiệc : Bữa tiệc hay tiệc hoặc tiệc tùng (một số trường hợp có thể là bữa liên hoan, liên hoan nhẹ, liên hoan thân mật, chiêu đãi, bữa (chầu) nhậu...) là một sự kiện được tổ chức của một hoặc nhiều bên để mời những đối tượng đến tham gia vào một loạt cho các mục đích xã hội, truyền thống, tôn giáo, lễ nghi, hội thoại, giải trí hoặc các mục đích khác.

Một bữa tiệc thường sẽ có thức ăn và đồ uống kèm theo (những món ăn, đồ uống được dọn ra trong bữa tiệc thường thịnh soạn và linh đình hơn so với những bữa ăn thông thường) và cũng thường có âm nhạc kết hợp khiêu vũ, nhảy múa, hát hò trong một số trường hợp.

Một bữa tiệc được tổ chức có thể nhân một dịp, một sự kiện, một kỷ niệm, một ngày lễ hoặc bất kỳ các lý do khác nhau, thực khách đến có thể đến kèm theo quà cáp hoặc đến không. Địa điểm tổ chức bữa tiệc thường đa dạng, có thể là nhà riêng, nhà hàng, hộp đêm, quán, trong các phòng tiệc, phòng ăn....

Tùy theo tính chất của bữa tiệc mà có thể có nhiều cách gọi khác nhau về bữa tiệc như: tiệc cưới, tiệc sinh nhật, ăn giỗ, ăn hỏi, ăn cúng, ăn kỵ, tất niên, hoặc tiệc Thánh, tiệc Ly, tiệc đứng (Buffet), tiệc mặn (tiệc đêm/dạ tiệc, yến tiệc, tiệc liên hoan, tiệc chiêu đãi, tiệc cưới)...

Tiệc là những bữa ăn thịnh soạn nhưng không mang nặng tính nghi lễ. Các bữa tiệc thường mang tính vui vẻ, diễn ra vào bất cứ thời gian nào trong năm để ăn mừng một sự kiện nào đó : tân gia, sinh nhật, mừng đầy tháng, đầy năm...Các món ăn trong bữa tiệc chủ yếu là các món ăn hiện đại, đồ uống tùy theo sở thích đặc biệt khách đến dự có thể mặc bất cứ trang phục nào mà họ cho là đẹp và phù hợp với tính chất của bữa tiệc.

3. Phương pháp truyền thống trong chế biến món ăn Việt Nam

3.1. Phương pháp cơ học

Đây là phương pháp chế biến đơn giản nhất.

Phương pháp này sử dụng ngoại lực học, bao gồm hệ thống các tác động của phương tiện (dụng cụ thô sơ, thiết bị cơ khí và bán cơ khí) làm thay đổi chủ yếu về hình dạng, kích thước, trạng thái của nguyên liệu. Phương pháp chế biến này hầu như không làm biến đổi màu sắc, mùi, vị cũng như thành phần hóa học của nguyên liệu

3.2. Phương pháp lên men (bằng vi sinh).

Tác nhân của phương pháp chế biến này là các hệ enzym thủy phân

Ở điều kiện nhiệt độ bình thường nhưng vẫn làm cho nguyên liệu chuyển từ trạng thái sống về trạng thái chín.

Trong quá trình chế biến, nguyên liệu được biến đổi sâu sắc tạo ra những chất hữu cơ đơn giản hơn cùng với những màu sắc, mùi, vị đặc trưng: mùi của nước mắm, mùi của tương, mùi của nem chua...

3.3. Phương pháp chế biến nhiệt

Đây là phương pháp phổ biến nhất. Các dạng cơ bản là: đun nóng ướt, đun nóng khô ngoài ra người ta còn làm cho thực phẩm đun nấu tự đốt nóng nhờ sự tác động của điện từ trường, đó là phương pháp làm chín thực phẩm trong thiết bị sóng cao tần, thiết bị sử dụng phổ biến là lò vi sóng.

3.4. Chế biến món ăn hài hòa về nguyên liệu gia vị

Trong chế biến thức ăn, tổng hợp nhiều loại thức ăn, gia vị...

Chế biến đảm bảo cơ cấu đủ ngũ chất: bột – nước – khoáng – đạm – béo, Đủ ngũ vị: chua – cay – ngọt – mặn – đắng.

Đủ ngũ sắc: trắng – xanh – vàng – đỏ - đen.

Nước chấm cũng mang tính tổng hợp rất đặc biệt nước mắm với vị mặn đậm đà được kết hợp với vị cay của gừng, ớt, tiêu, vị chua của chanh, giấm, vị ngọt của đường... Trong cách ăn, tính tổng hợp được biểu hiện qua việc ăn nhiều món trong bữa ăn. Cách ăn tổng hợp, tác động vào đủ mọi giác quan: mũi ngửi mùi thơm, mắt nhìn màu sắc hài hòa của bàn ăn, lưỡi nếm vị ngon của thức ăn, tai nghe tiếng kêu ròn tan của thức ăn (khi uống thì “chà”, “khà” lên một tiếng, nhiều người uống bia, rượu thích “cụng ly” để nghe âm thanh tạo thêm cảm giác ngon và thú vị cho bữa ăn, uống). Người Việt ăn uống nhiều món cùng một lúc, đó cũng là biểu hiện của tính tổng hợp, khác với phương Tây, thường ăn hết món này mới đến món khác. Cách ăn của người Việt còn tổng hợp cái ngon của nhiều yếu tố: thời tiết, chỗ ăn, bè bạn, người thân, không khí bữa ăn...

4. Cách thức ăn uống của người Việt Nam

Cấu trúc chung của bữa ăn của người dân Việt Nam đều có cơm, rau, cá. Theo vùng miền món ăn đặc trưng nhất là cà muối và rau muống, miền bắc do khí hậu lạnh nên các món ăn thường có nhiều mỡ đặc biệt là thịt mỡ.

Miền trung do khí hậu theo mùa, cư dân cũng làm kinh tế đa dạng (trồng lúa nước, đánh bắt thủy sản, chăn nuôi....) nên các món ăn nó cũng có vị khác với miền bắc. Đó là vị cay, mặn, chát..vv. Tuy nhiên vị cay vẫn là vị đặc trưng của miền trung, món hải sản không thể thiếu trong các bữa ăn.

Miền nam thì các món ăn lại nghiêng về vị ngọt, vùng miền có ẩm thực khác nhau nhưng trong bữa ăn lúc nào cũng có cơm và nước mắm

4.1. Ăn uống gắn liền với sinh hoạt cộng đồng

Người Việt cổ xưa vốn là cư dân nông nghiệp, luôn sống truyền đời trong các làng xã, họ sống chung từ gia đình nhỏ đến dòng họ rồi ra đến cộng đồng, làng xã. Vì vậy người ta có nhu cầu ăn chung mỗi khi có dịp, làm cho các thành viên trong bữa ăn liên quan chặt chẽ và phụ thuộc lẫn nhau. Dẫn đến khi ăn người ta hay nói chuyện tâm giao, vui vẻ hoặc động viên nhau, nhất là trong các bữa cỗ tiệc hay hưởng lộc trong lễ hội...

Nồi cơm và chén nước mắm là hai biểu tượng của tính cộng đồng trong bữa ăn (cũng giống như sân đình, bến nước là biểu tượng cho tính cộng đồng nơi làng xã). Người Việt ăn cơm chung cùng một nồi cơm, chấm chung chén nước mắm. Vì ai cũng dùng, cho nên nó trở thành thước đo của sự ý tứ, đo trình độ văn hoá của con người.

Người ngồi đầu nồi phải tế nhị và mực thước khi đơm cơm: Không đơm quá nhiều hoặc quá ít. Thấy cơm trong nồi sắp hết phải chú ý đến việc ăn uống của mình; tránh không để đĩa cái va vào nồi, phải luôn làm sao cho các thành viên trong gia đình khi ăn thấy đầy đủ và thoải mái nhất.

Biểu hiện của tính mực thước ở chỗ tôn trọng khách “tiên khách hậu chủ”, “ăn coi nồi, ngồi coi hướng”;

Tính mực thước biểu hiện của khuynh hướng quân bình âm dương, đòi hỏi người ăn: đừng ăn quá nhanh, quá chậm; đừng ăn quá nhiều, quá ít; đừng ăn hết, đừng ăn còn. (ăn nhanh là người vội vàng thô lỗ, ăn chậm khiến người ta phải chờ; ăn nhiều, ăn hết là tham lam; ăn ít, ăn còn là chê cơm không ngon).

Tục ngữ có câu: ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ

Khi đơm cơm cho các thành viên trong gia đình “không đơm quá nhiều hoặc quá ít” vào mỗi bát (nhiều quá thì đầy dễ rơi vãi khiến người ăn mang tiếng