

## 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 bắt 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 này ăn uống không chỉ đơn thuần là nhu cầu ăn uống của con người nữa mà nó còn 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

<b>Chương 1: KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CÁC NỀN VĂN HÓA, VĂN HÓA ẨM THỰC LỚN TRÊN THẾ GIỚI</b> .....	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
<b>Chương 2: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM</b> .....	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
<b>Chương 3: MỘT SỐ NỀN VĂN HÓA ẨM THỰC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM.</b> .....	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
<b>Chương 4: ẨM THỰC VÀ TÔN GIÁO.....</b>	<b>80</b>
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 đū giáo .....	89
4.4.1 Sơ lược về Hin đū giáo .....	89
4.4.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo đạo Hin Đū .....	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 quyên 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 đón 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 đũi 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

## 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 nghề 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 Khuyên 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 thế 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 xốc bép," và món ăn "sơn hào hải vị" cũng như cách thế 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 bằm, 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 sử 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 (nghênh), bữa tổng (biệt), bữa từ (khỏi tai nạn), bữa sâu (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 nghênh, 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 hết 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 sỉ 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 bịch 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 sỉ, 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 lẽ (trường hợp Kiều), 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 gắn 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 cấp, 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 chày (ăn cối), ăn chịu, ăn chung, ăn chẹn, ăn chùng (mực), ăn chùng 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 dằm nằm đĩa, ăn da (lóc thịt), ăn dư (ăn giả), ăn dung (nói có), ăn dờm (rờm), ăn dùng, ăn dài, ăn đại, ăn dôi, ăn dôi, ăn dử, 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 đê, 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 đua, ăn đưa, ăn đón, ăn được (ngủ được là tiên, ăn được cả, ngã về không), ăn đường...

- Ăn gửi, ăn giỡ, ăn giờ (ăn giắc), ăn gả, ăn giầu ăn giếm, ăn gán, ăn gượng (ăn ép), ăn gàn (nói gàn), ăn gạ, ăn ngồi (ăn không ngồi rồi)...

- Ăn học, ăn hôi, ăn hờn, ăn hỏi (lộ), ăn ham, ăn hàng, ăn hại, ăn hết, ăn hiếp, ăn hung, ăn hót, ăn hời, ăn hỏi, ăn (nói) hò hò, ăn (nói) hò hời, ăn hộ, ăn hội đồng, ăn hơi, 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 khỏi, ăn khen (kham)...

- Ăn làm, ăn lăm, ăn lầy (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 mày, ăn mòi, ăn mò, ăn mẽ, ăn muộn, ăn mặn (nói ngay còn hơn ăn chay nói dối), ăn miêng (trả miêng), 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 mǎng (nói mọc, ăn cò nói leo), ăn ót (sụt sịt ăn quít ghê rǎng), 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 qua (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 rưng 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 bản), ăn tham, ăn thật, ăn thúng (trả đầu), ăn trái (nhớ kẻ trồng cây), ăn trắng (mặt trơn), ăn trâu, 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 va, ăn vờ ăn vẹt, ăn vật ăn vãnh, ăn vụng, ăn vóc (học hay), ăn vội ăn vã, ăn vung ăn vít, ăn vốn (ăn lời), ăn vợ 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 của (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. Tâm 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 thiu, 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 quà, 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 "cơm 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*

Quan trọng hơn, cách ăn uống, y hệt như cách ăn nói biểu hiện chính cách sống. Thứ nhất, nó biểu hiện qua hành vi. Chúng ta chỉ cần nhìn người ăn, cách ăn, nơi ăn, thì đã có thể biết được người đó thuộc loại người nào, trí thức hay lao công, thành thị hay thôn quê, bắc hay nam. Người lao động húp canh sùm sụp, và cơm như gió, trong khi nhà nho ăn nhỏ nhẹ, uống nhâm nhi, "ăn chẳng cầu no." Người buôn bán ăn vội vã, vừa ăn vừa làm, trong khi những cụ già khề khà với ly rượu nho nhỏ, suốt ngày chưa xong. Từ những thái độ ăn như vậy, ta thấy chúng nói lên lối sống của mỗi người: người thợ lam lũ với cách thế ăn mộc mạc, thẳng thừng; người có học, từ từ không vội vã. Chính vì nhận thấy sự tương quan giữa lối ăn và cách sống, mà ta thấy trong ca dao tục ngữ không thiếu những câu như "Ăn đã vậy, múa gậy làm sao," hay "ăn bốc đái đứng."

Nếu cách thế ăn uống phản ánh hành vi con người, thì ở xã hội nào chả thế. Có chi đáng nói. Ở đâu mà giới thợ thuyền có thể chậm chậm thưởng thức sầm banh như giới quý tộc nhà nhà hưởng thụ? Ở đâu mà giới nông dân có thể hưởng bữa tiệc cả mấy tiếng đồng hồ của bọn trưởng giả học làm sang? Điểm mà chúng tôi muốn nói, đó là cách sống Việt qua lối ăn uống không chỉ là những phản ứng máy móc, tùy thuộc vào thời gian và công việc. Hơn thế nữa, miếng ăn, cách ăn phản ánh lối sống, tức lối cư xử cũng như lối phán đoán giá trị của họ. Thế nên đối với họ, không phải "người thế nào ăn thế nấy," mà lối ăn đánh giá trị lối cư xử, lối sống. Họ nói "Ăn đầu trả bò" khi diễn tả lối sống sòng phẳng, công bằng. Khi diễn tả sự tranh dành, hay sự ganh đua, trả thù, họ nói "ăn miếng trả miếng," hay "chồng ăn chả vợ ăn nem." Tương tự, ăn uống nói lên tâm tình tri ân: "ăn quả nhớ kẻ trồng cây," hay "uống nước nhớ nguồn." Ăn uống cũng nói lên niềm hy vọng:

"Ăn đong cho đáng ăn đong.

Lấy chồng cho đáng hình dong con người

Ăn đua cho đáng ăn đua

Lấy chồng cho đáng việc vua việc làng"

Sau nữa, người Việt đánh giá trị cách sống bằng chính cách ăn, hay dụng cụ để ăn như bát, đĩa, mâm, vân vân. Thế nên, cách ăn, dụng cụ ăn luôn đi đôi với thân thế, cũng như với tầm quan trọng của bữa ăn. Người Việt xếp loại bữa ăn theo tầm quan trọng: bữa cơm, bữa cỗ, bữa tiệc, đám. Ăn không tương xứng với thân phận; dùng dụng cụ ăn không tương xứng với tầm quan trọng của bữa ăn thường được ví von so sánh với mặt trái của xã hội:

Vợ chồng như đĩa có đôi

Bây giờ chồng thấp vợ cao

Như đôi đĩa lệch so sao cho đều

Hay:

Vợ dại không hại bằng đũa vênh

*Ăn là nghệ thuật sống*

Khi nói ăn là một cách sống, là một lối sống, chúng tôi cũng phải nói thêm, đối với người Việt, ăn là một nghệ thuật sống. Một lối sống có ý nghĩa là một lối sống đầy nghệ thuật, trong đó có nghệ thuật ăn uống. Chúng ta không lạ gì nghệ thuật uống chè của người Nhật, lối ăn cầu kỳ của người Trung Hoa, hay những bữa tiệc đầy hình thức của giới ngoại giao. Chúng làm cuộc sống của họ thêm thú vị, hay ít ra, không mấy nhàm chán. Tương tự, nơi người Việt, nghệ thuật ăn làm cuộc sống của họ mặn mà hơn. Cách tiếp khách thân thiện nhất vẫn là một bữa ăn thịnh soạn. Lối yêu thương chồng, con cái cụ thể nhất, vẫn là việc người vợ, người mẹ "mặt mũi nhọ nhem, mồ hôi nhễ nhãi" sửa soạn những món ăn người chồng và con cái ưa thích.

Vậy nên, ta có thể nói, nghệ thuật sống của người Việt không chỉ nói lên cách sống thoải mái, khiến giác quan thích thú, mà còn hơn thế nữa, nó biểu tả những cảm tình sâu đậm nhất. Qua ăn, ta có thể tìm được sự thỏa mãn tình cảm. Qua ăn, ta có thể biểu lộ tình yêu, tình thương, hay sự quan tâm của ta với người khác. Và như vậy, nghệ thuật ăn của ta có lẽ hơi khác với nghệ thuật ăn uống của các dân tộc khác. Người mẹ cảm thấy hạnh phúc khi nhìn chồng con "nhồm nhoàm" ăn không kịp thở. Người con vui sướng khi thấy bố mẹ thưởng thức món quà (bánh) cô (anh) ta làm biểu song thân. Nơi đây, ta thấy người Việt diễn tả nghệ thuật sống qua chính nghệ thuật ăn uống. Nghệ thuật ăn của họ mục đích không chỉ nhằm tăng khẩu vị, không chỉ để thỏa mãn dạ dày, mà còn để biểu lộ tình cảm của họ. Như vậy, nó không hoàn toàn chỉ dừng lại nơi nghệ thuật thưởng thức mỹ vị của mỗi cá nhân. Ta biết người Tàu rất để ý đến mùi vị, màu sắc, cách xếp món ăn. Nghệ thuật nấu nướng rất cầu kỳ, không chỉ làm ta "khoái khẩu" mà còn "khoái nhãn," "khoái vị," và "thỏa mãn óc tưởng tượng." Đối với người Nhật, nghệ thuật ăn, uống phản ánh nghệ thuật sống của họ: rất tỉ mỉ, rất điêu luyện, gần thiên nhiên (biển cả), gần thế giới cỏ cây. Nhưng nói chung, đối với người Tàu hay người Nhật, nghệ thuật ăn mục đích chính vẫn là làm thỏa mãn ngũ giác của chính người đang ăn. Nghệ thuật bếp núc của họ chưa hẳn gắn bó với tình cảm con người, một cách mật thiết và một cách toàn diện, như trong các món ăn Việt. Chính vì coi tình cảm là bản chất, mà đối với người Việt, ăn không chỉ nói lên tình trạng thoải mái của con người:

"Ăn được ngủ được là tiên

Không ăn không ngủ mất tiền thêm lo"

Mà còn biểu tả sự hưởng lạc:

"Ăn lấy đời, chơi lấy thời"

Và nhất là biểu lộ tình thương:

"Ăn rượu nếp chết vì say  
Chẳng say vì rượu mà say vì người  
Say vì cái miệng ai cười  
Đôi mắt ai liếc chào mời nở nang".

*Ăn uống như là quy luật sống*

Quan trọng hơn cả, đó là người Việt thường đánh giá trị con người qua miếng ăn, cách thể ăn. Nói cách khác, quy luật xã hội thường được người Việt diễn tả qua lối ăn uống: ăn uống phản ánh phạm trù sống, phương thức sống, cách thể sống và phép tắc sống. Và từ đây, ta có thể nói, quy luật, phép tắc ăn uống cũng phản ánh một phần lớn phép tắc sống. Ta thấy trong các câu ca dao tục ngữ như sau:

- Ăn nói lên quy luật sống:  
"Ăn cây nào rào cây nấy"
- Ăn nói lên bản phận sống:  
"Ăn quả nhớ kẻ trồng cây"  
"Uống nước nhớ nguồn"
- Ăn nói lên phương cách sống:  
"Ăn có nơi làm có chỗ"

*Miếng ăn nói lên tâm lòng sống:*

Những quy luật sống chỉ được tuân thủ, nếu nó phản ánh, giúp và giải quyết những vấn nạn trong cuộc sống. Và nhất là nó phát xuất từ chính tâm lòng của con người. Đây là một lý do quan trọng giải thích vai trò quan trọng của ăn uống trong nền văn hóa Việt. Bài thơ của Nguyễn Khuyến sau đây được người Việt ưa thích, chính vì nó nói lên tâm tình chung của dân Việt:

"Đã bấy lâu nay bác tới nhà  
Trẻ thời đi vắng chợ thời xa  
Ao sâu nước cả không chài cá  
Vườn rộng rào thưa khó đuổi gà  
...  
Bác đến chơi đây ta với ta."

*Ăn biểu hiện tính cộng đồng, xã hội*

Trong tập Cơ Sở Văn Hóa Việt Nam, Trần Ngọc Thêm nhận định, chính những đặc tính như tổng hợp, cộng đồng và mục thức thấy trong nghệ thuật ăn

uống mới là những nguyên lý cốt lõi của văn hóa Việt. Nhận định trên quả thật có một cơ sở khá chắc chắn. Nơi đây, chúng tôi xin bàn thêm về tính chất cộng đồng (hay gia đình) của bữa cơm Việt, lối ăn Việt, và ngay cả cách chế biến thực phẩm Việt.

Bữa cơm truyền thống Việt ngồi quay quần trên chiếu, chung quanh mâm cơm cũng tròn. Cách ăn cũng cộng đồng: cùng chấm một bát nước mắm, cùng múc một bát canh, cùng gắp món ăn từ đĩa, cùng một niêu (nồi) cơm. Không có chia phần, cũng không có phân loại, như thường thấy trong bữa ăn Âu Mỹ. Thêm khách, thêm bát, thêm đĩa, và mọi người đều nhịn một tí để chia cho người khác.

Tuy theo trật tự trên dưới. Người dưới đợi người trên, nhưng ngược lại, ta cũng thấy người trên nhường người dưới. Con cháu mời và đợi ông bà, cha mẹ gắp thức ăn, ăn trước. Nhưng ông bà, cha mẹ thường gắp thức ăn cho con cháu trước. "Ăn trông nồi, ngồi trông hướng" không có nghĩa là tuân thủ quy luật kẻ ngồi trên. Câu này mang một ý nghĩa tương quan. Ta tuân thủ luật tương quan cộng đồng một quy luật dựa theo sự tương quan giữa mọi người. Do vậy, người Việt không có lễ nghi cố định trong các bữa tiệc, nhưng họ có lễ phép theo tinh thần tôn kính và nhường nhịn. Con kính cha, cha nhường con, cháu mời ông, ông cho cháu. Chủ nhường khách, khách nhường chủ. "Ngồi trông hướng" có lẽ phải hiểu theo nghĩa như vậy. "Ăn trông nồi" là xem nồi cơm có đủ cho mọi người hay không. Đây là lý do tại sao ai cũng ăn không no, nhưng mà đồ ăn vẫn còn đồ thừa. Ai ai cũng nhường cho nhau.

Tính chất cộng đồng cũng thấy trong cách dùng bát, đĩa, nồi và mâm. Chiếc bát "cái", chiếc đĩa "cái" để dùng chung, và đặc biệt là cái mâm, bát nước mắm và bát canh. Tác giả Băng Sơn nhận xét: "Lý do gì mâm mang hình tròn... có lẽ trước hết vì nó hợp lý, gần với tất cả mọi người ngồi quanh nó... Tâm điểm của mâm là bát nước chấm, một đặc biệt của mâm cơm Việt Nam, nó điều hòa mọi vị khẩu mạn hay nhạt, chua hay cay, đặc hay loãng..." Tương tự, Trần Ngọc Thêm cũng nhận định: "Tính cộng đồng và tính mực thước trong bữa ăn thể hiện tập trung qua nồi cơm và chén nước mắm."

## CHƯƠNG 2: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

### 2.1 Khái quát về Việt Nam

#### 2.1.1 Điều kiện tự nhiên

**Vị trí địa lý:** Việt Nam là một quốc gia nằm trên bán đảo Đông Dương, ven biển Thái Bình Dương. Việt Nam có diện tích 327.500 km<sup>2</sup> với đường biên giới trên đất liền dài 4.550 km, phía Bắc tiếp giáp với Trung Quốc, phía Tây tiếp giáp với Lào và Campuchia; phía Đông giáp biển Đông. Trên bản đồ, dải đất liền Việt Nam mang hình chữ S, kéo dài từ vĩ độ 23<sup>0</sup>23' Bắc đến 8<sup>0</sup>27' Bắc, dài 1.650 km theo hướng Bắc - Nam, phần rộng nhất trên đất liền chừng 500 km; nơi hẹp nhất gần 50 km.

**Địa hình** Việt Nam đa dạng, bao gồm đồi núi, đồng bằng, bờ biển và thềm lục địa, phản ánh lịch sử phát triển địa chất, địa hình lâu dài trong môi trường gió mùa, nóng ẩm, phong hóa mạnh mẽ. Địa hình thấp dần theo hướng Tây Bắc - Đông Nam, được thể hiện rõ qua hướng chảy của các dòng sông lớn.

Đồi núi chiếm tới 3/4 diện tích lãnh thổ nhưng chủ yếu là đồi núi thấp. Địa hình thấp dưới 1.000 m chiếm tới 85% lãnh thổ. Núi cao trên 2.000m chỉ chiếm 1%. Đồi núi Việt Nam tạo thành một cánh cung lớn hướng ra Biển Đông, chạy dài 1.400 km, từ Tây Bắc tới Đông Nam Bộ. Những dãy núi đồ sộ nhất đều nằm ở phía Tây và Tây Bắc với đỉnh Phan-xi-păng cao nhất bán đảo Đông Dương (3.143m). Càng ra phía Đông, các dãy núi thấp dần và thường kết thúc bằng một dải đất thấp ven biển. Từ đèo Hải Vân vào Nam, địa hình đơn giản hơn. Ở đây không có những dãy núi đá vôi dài mà có những khối đá hoa cương rộng lớn, thỉnh thoảng nhô lên thành đỉnh cao; còn lại là những cao nguyên liên tiếp hợp thành Tây Nguyên, rìa phía đông được nâng lên thành dãy Trường Sơn.

Đồng bằng chỉ chiếm ¼ diện tích trên đất liền và bị đồi núi ngăn cách thành nhiều khu vực. Ở hai đầu đất nước có hai đồng bằng rộng lớn, phần nhiều là đồng bằng Bắc Bộ (lưu vực sông Hồng, rộng 16.700 km<sup>2</sup>) và đồng bằng Nam Bộ (lưu vực sông Mê Công, rộng 40.000 km<sup>2</sup>). Nằm giữa hai châu thổ lớn đó là một chuỗi đồng bằng nhỏ hẹp, phân bố dọc theo duyên hải miền Trung, từ đồng bằng thuộc lưu vực sông Mã (Thanh Hóa) đến Phan Thiết với tổng diện tích 15.000 km<sup>2</sup>.

Việt Nam có ba mặt Đông, Nam và Tây-Nam trông ra biển với bờ biển dài 3.260 km, từ Móng Cái ở phía Bắc đến Hà Tiên ở phía Tây Nam. Phần Biển Đông thuộc chủ quyền Việt Nam mở rộng về phía Đông và Đông Nam, có thềm lục địa, các đảo và quần đảo lớn nhỏ bao bọc. Chỉ riêng Vịnh Bắc Bộ đã tập trung một quần thể gần 3.000 hòn đảo trong khu vực Vịnh Hạ Long, Bái Tử Long, các đảo Cát Hải, Cát Bà, đảo Bạch Long Vĩ... Xa hơn là quần đảo Hoàng Sa và Trường Sa. Phía Tây - Nam và Nam có các nhóm đảo Côn Sơn, Phú Quốc và Thổ Chu.

**Khí hậu:** Việt Nam nằm trong vành đai nội chí tuyến, quanh năm có nhiệt độ cao và độ ẩm lớn. Phía Bắc chịu ảnh hưởng của lục địa Trung Hoa nên ít nhiều mang tính khí hậu lục địa. Biển Đông ảnh hưởng sâu sắc đến tính chất nhiệt đới gió mùa ẩm của đất liền. Khí hậu nhiệt đới gió mùa ẩm không thuần nhất trên toàn lãnh thổ Việt Nam, hình thành nên các miền và vùng khí hậu khác nhau rõ rệt. Khí hậu Việt Nam thay đổi theo mùa và theo vùng từ thấp lên cao, từ Bắc vào Nam và từ Đông sang Tây. Do chịu sự tác động mạnh của gió mùa Đông Bắc nên nhiệt độ trung bình ở Việt Nam thấp hơn nhiệt độ trung bình nhiều nước khác cùng vĩ độ ở Châu Á.

Việt Nam có thể được chia ra làm hai đới khí hậu lớn: (1) Miền Bắc (từ đèo Hải Vân trở ra) là khí hậu nhiệt đới gió mùa, với 4 mùa rõ rệt (Xuân-Hạ-Thu-Đông), chịu ảnh hưởng của gió mùa Đông Bắc và gió mùa Đông Nam. (2) Miền Nam (từ đèo Hải Vân trở vào) do ít chịu ảnh hưởng của gió mùa nên khí hậu nhiệt đới khá điều hòa, nóng quanh năm và chia thành hai mùa rõ rệt (mùa khô và mùa mưa).

Bên cạnh đó, do cấu tạo của địa hình, Việt Nam còn có những vùng tiểu khí hậu. Có nơi có khí hậu ôn đới như tại Sa Pa, tỉnh Lào Cai; Đà Lạt, tỉnh Lâm Đồng; có nơi thuộc khí hậu lục địa như Lai Châu, Sơn La. Đây là những địa điểm lý tưởng cho du lịch, nghỉ mát.

Nhiệt độ trung bình tại Việt Nam dao động từ 21<sup>0</sup>C đến 27<sup>0</sup>C và tăng dần từ Bắc vào Nam. Mùa hè, nhiệt độ trung bình trên cả nước là 25<sup>0</sup>C (Hà Nội 23<sup>0</sup>C, Huế 25<sup>0</sup>C, thành phố Hồ Chí Minh 26<sup>0</sup>C). Mùa Đông ở miền Bắc, nhiệt độ xuống thấp nhất vào các tháng Mười Hai và tháng Giêng. Ở vùng núi phía Bắc, như Sa Pa, Tam Đảo, Hoàng Liên Sơn, nhiệt độ xuống tới 0<sup>0</sup>C, có tuyết rơi.

Việt Nam có lượng bức xạ mặt trời rất lớn với số giờ nắng từ 1.400 - 3.000 giờ/năm. Lượng mưa trung bình hàng năm từ 1.500 đến 2.000 mm. Độ ẩm không khí trên dưới 80%. Do ảnh hưởng gió mùa và sự phức tạp về địa hình nên Việt Nam thường gặp bất lợi về thời tiết như bão, lũ lụt, hạn hán (trung bình một năm có 6-10 cơn bão và áp thấp nhiệt đới, lũ lụt, hạn hán đe dọa).

**Thủy văn:** Việt Nam có một mạng lưới sông ngòi dày đặc (2.360 con sông dài trên 10 km), chảy theo hai hướng chính là tây bắc- đông nam và vòng cung. Dọc bờ biển cứ khoảng 20 km lại có 1 cửa sông, do đó giao thông đường thủy khá thuận lợi; đồng thời cũng nhờ đó mà Việt Nam có nhiều các cảng biển lớn như Hải Phòng, Đà Nẵng, Quy Nhơn, Cam Ranh, Vũng Tàu, Sài Gòn... Hai sông lớn nhất ở Việt Nam là sông Hồng và sông Mê Công tạo nên hai vùng đồng bằng rộng lớn và phì nhiêu. Hệ thống các sông suối hàng năm được bổ sung tới 310 tỷ m<sup>3</sup> nước. Chế độ nước của sông ngòi chia thành mùa lũ và mùa cạn. Mùa lũ chiếm tới 70-80% lượng nước cả năm và thường gây ra lũ lụt.

### **Tài nguyên thiên nhiên:**



Đất ở Việt Nam rất đa dạng, có độ phì cao, thuận lợi cho phát triển nông, lâm nghiệp. Việt Nam có hệ thực vật phong phú, đa dạng (khoảng 14 600 loài thực vật). Thảm thực vật chủ yếu là rừng rậm nhiệt đới, gồm các loại cây ưa ánh sáng, nhiệt độ lớn và độ ẩm cao.

Quần thể động vật ở Việt Nam cũng phong phú và đa dạng, trong đó có nhiều loài thú quý hiếm được ghi vào Sách Đỏ của thế giới. Hiện nay, đã liệt kê được 275 loài thú có vú, 800 loài chim, 180 loài bò sát, 80 loài lưỡng thể, 2.400 loài cá, 5.000 loài sâu bọ. (Các rừng rậm, rừng núi đá vôi, rừng nhiều tầng lá là nơi cư trú của nhiều loài khỉ, vẹt, vượn, mèo rừng. Các loài vẹt đặc hữu của Việt Nam là vẹt đầu trắng, vẹt quần đùi trắng, vẹt đen. Chim cũng có nhiều loài chim quý như trĩ cổ khoang, trĩ sao. Núi cao miền Bắc có nhiều thú lông dày như gấu ngựa, gấu chó, cáo, cầy...)

### **2.1.2 Điều kiện xã hội**

- *Lịch sử*: Suốt 4000 năm lịch sử của nước ta là quá trình dùng nước và giữ nước, liên tục bị ngoại xâm xâm lược: Trung Quốc, Pháp, Nhật, Mỹ...Sau năm 1975 đất nước ta mới được thống nhất.

Yếu tố lịch sử của dân tộc đã chi phối đến nền văn hoá ăn uống của Việt Nam rất nhiều: Chịu ảnh hưởng nhiều của văn hoá ẩm thực Trung Hoa, văn hoá ẩm thực Pháp và miền Nam bị ảnh hưởng của văn hoá ăn uống và lối sống Mỹ.

- *Kinh tế*: Việt Nam là một quốc gia nghèo và đông dân đang dần bình phục và phát triển sau sự tàn phá của chiến tranh, sự mất mát viện trợ tài chính từ khối các nước xã hội chủ nghĩa trước đây, và sự yếu kém của nền kinh tế tập trung.

+ Chính sách Đổi Mới năm 1986 thiết lập nền "kinh tế thị trường theo định hướng xã hội chủ nghĩa". Các thành phần kinh tế được mở rộng nhưng các ngành kinh tế then chốt vẫn dưới sự điều hành của Nhà nước. Sau năm 1986, kinh tế Việt Nam đã có những bước phát triển to lớn

- *Văn hóa*: Việt Nam có một nền văn hóa rất đa dạng, phong phú và giàu bản sắc bởi đã là sự giao hòa văn hóa của 54 sắc tộc cùng tồn tại trên lãnh thổ. Bên cạnh đó, văn hóa Việt Nam còn có một số yếu tố từ sự kết tinh giao thoa giữa nền văn hóa Trung Quốc và Ấn Độ cộng với nền văn minh lúa nước của người dân Việt Nam

- *Dân tộc*: Theo chính phủ Việt Nam, Việt Nam có 54 dân tộc, trong đó có 53 dân tộc thiểu số, chiếm khoảng 14% tổng số dân của cả nước. Dân tộc Việt (còn gọi là người Kinh) chiếm gần 87%, tập trung ở những miền châu thổ và đồng bằng ven biển. Những dân tộc thiểu số, trừ người Hoa, phần lớn đều tập trung ở các vùng cao nguyên.

- *Tôn giáo:*

+ Việt Nam là một nước có nhiều tôn giáo, hiện có gần 45 triệu tín đồ Phật giáo (đã quy y), 5,5 triệu tín đồ Công giáo 2,4 triệu tín đồ Cao Đài 1,3 triệu tín đồ Hòa Hảo, 1 triệu tín đồ Tin Lành và 60.000 tín đồ Hồi giáo.

+ Trên thực tế, đại đa số người dân Việt Nam có tục lệ thờ cúng tổ tiên, nhiều người theo các tôn giáo dân gian khác như Đạo Mẫu, và thường đến cầu cúng tại các đền chùa Phật giáo, Khổng giáo và Đạo giáo. Ngoài ra, có một số các tôn giáo khác như Hồi giáo, Bà la môn...

- *Giao thông vận tải:* Do đặc thù của địa lý Việt Nam, nên các tuyến giao thông nội địa chủ yếu từ đường bộ, đường sắt, đường hàng không đều theo hướng bắc - nam, riêng các tuyến giao thông nội thủy thì chủ yếu theo hướng đông - tây dựa theo các con sông lớn đều đổ từ hướng tây ra biển.

## **2.2 Văn hoá ẩm thực Việt Nam truyền thống**

### **2.2.1 Một số nét văn hoá ẩm thực truyền thống tiêu biểu**

Từ ngàn xưa, người Việt Nam ăn đâu phải là chỉ để ăn no mà còn để thưởng thức ăn ngon, "ngon" hay ngon miệng là một phạm trù lớn của nghệ thuật ẩm thực Việt Nam

- *Cơ cấu bữa ăn:* Người Việt Nam thường ăn ba bữa một ngày gồm bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa ăn tối. Bữa ăn sáng người Việt Nam thường ăn điểm tâm, ăn nhẹ, không mang tính chất ăn no (phở, bún, miến, cháo...). Bữa trưa người Việt Nam thường ăn mang tính chất ăn no: ăn cơm + thịt + rau... Bữa tối mang tính chất ăn no và thường phần lớn các gia đình là bữa ăn chính thức trong ngày, cũng là lúc mọi người trong nhà tụ họp đông đủ sau một ngày làm việc.

- *Nguyên liệu chế biến:* Việt Nam là một nước nông nghiệp thuộc về xứ nóng, vùng nhiệt đới gió mùa. Chính các đặc điểm văn hóa, dân tộc, khí hậu đã quy định những đặc điểm riêng của ẩm thực Việt Nam. Trong bữa ăn của người Việt Nam, ngoài cơm (lương thực) còn sử dụng rất nhiều loại rau (luộc, xào, làm dưa, ăn sống); nhiều loại nước canh đặc biệt là canh chua, trong khi đó số lượng các món ăn có dinh dưỡng từ động vật thường ít hơn. Những loại thịt được dùng phổ biến nhất là thịt lợn, bò, gà, ngan, vịt, các loại tôm, cá, cua, ốc, hến, trai, sò v.v. Những món ăn chế biến từ những loại thịt ít thông dụng hơn như chó, dê, rùa, thịt rắn, ba ba thường không phải là nguồn thịt chính, nhiều khi được coi là đặc sản và chỉ được sử dụng trong một dịp liên hoan nào đó với rượu uống kèm.

Người Việt cũng có một số món ăn chay theo đạo Phật được chế biến từ các loại rau, đậu tương tuy trong cộng đồng thế tục ít người ăn chay trường, chỉ có các sư sãi trong chùa hoặc người bị bệnh buộc phải ăn kiêng.

- *Gia vị*: Ẩm thực Việt Nam còn đặc trưng với sự trung dung trong cách phối trộn nguyên liệu không quá cay, quá ngọt hay quá béo. Các nguyên liệu phụ (gia vị) để chế biến món ăn Việt Nam rất phong phú, bao gồm nhiều loại rau thơm như húng thơm, tía tô, kinh giới, hành, thì là, mùi tàu v.v.; gia vị thực vật như ớt, hạt tiêu, sả, hẹ, tỏi, gừng, chanh quả hoặc lá non; các gia vị lên men như mẻ, mắm tôm, bỗng rượu, dấm thanh hoặc kẹo đắng, nước cốt dừa v.v. Các gia vị đặc trưng của các dân tộc Đông Nam Á nhiệt đới nói trên được sử dụng một cách tương sinh hài hòa với nhau và thường thuận theo nguyên lý "âm dương phối triển", như món ăn dễ gây lạnh bụng buộc phải có gia vị cay nóng đi kèm. Các món ăn kỵ nhau không thể kết hợp trong một món hay không được ăn cùng lúc vì không ngon, hoặc có khả năng gây hại cho sức khỏe cũng được dân gian đúc kết thành nhiều kinh nghiệm lưu truyền qua nhiều thế hệ.

Đặc biệt nhất trong khâu nấu nướng của người Việt Nam là cách pha nước chấm và làm các món để lâu như dưa, cà, tương, mắm. Nước chấm thì có tương, nước mắm chanh ớt, nước mắm gừng, nước mắm cà cuống, nước mắm dấm tỏi.

- *Cách chế biến*: Trong ăn uống, người Việt Nam rất coi trọng triết lý âm dương ngũ hành của các món ăn; sự âm dương trong cơ thể con người và sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên. Trong quá trình sống, người Việt Nam phân biệt thức ăn theo 5 mức âm dương, tương ứng với ngũ hành: Hàn (lạnh, âm nhiều là thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều là hỏa); ôn (ấm, dương ít lạnh); bình (mát, âm ít là kim) và trung tính (vừa phải âm dương điều hòa là thổ). Dựa trên cơ sở đã người Việt Nam từ bao đời nay đã biết điều chỉnh theo qui luật âm dương bù trừ và chuyển hoá lẫn nhau để chế biến ra những món ăn có sự cân bằng âm dương. Chính vì vậy, tập quán dùng gia vị của Việt Nam, ngoài các tác dụng kích thích dịch vị, làm dậy mùi thơm ngon của thức ăn, chứa các kháng sinh thực vật có tác dụng bảo quản thức ăn còn có tác dụng đặc biệt là điều hòa âm dương, hàn nhiệt của thức ăn.

Chẳng hạn, gừng đứng đầu vị nhiệt (dương) có tác dụng làm thanh hàn, giải cảm, giải độc, cho nên được dùng làm gia vị đi kèm với những thực phẩm có tính hàn (âm) như bí đao, rau cải, cải bắp, cá, thịt bò... Ớt cũng thuộc loại nhiệt (dương), cho nên được dùng nhiều trong các loại thức ăn thủy sản (cá, tôm, cua, mắm, gỏi...) là những thứ vừa hàn bình, lại có mùi tanh. Lá lốt thuộc loại hàn (âm) đi với mít loại nhiệt (dương). Rau răm thuộc loại nhiệt (dương) đi với trứng lộn thuộc loại hàn (âm). Để tạo nên sự quân bình âm dương trong cơ thể, ngoài việc ăn các món chế biến có tính đến sự quân bình âm dương, người Việt Nam còn sử dụng thức ăn như những vị thuốc để điều chỉnh sự mất quân bình âm dương trong cơ thể. Mọi bệnh tật đều do mất quân bình âm dương, vì vậy, một người bị ốm do quá âm cần ăn đồ dương và ngược lại, ốm do quá dương cần ăn đồ âm để khôi phục lại sự thăng bằng đã mất. Ví dụ: đau bụng nhiệt (dương) thì cần ăn những thứ hàn (âm) như chè đậu đen, nước sắc đậu đen (màu đen âm), trứng gà, lá mơ... Đau bụng hàn

(âm) thì dùng các thứ nhiệt (dương) như gừng, riềng... Bệnh sốt cảm lạnh (âm) thì ăn cháo gừng, tía tô (dương), còn sốt cảm nắng (dương) thì ăn cháo hành (âm)...

Để đảm bảo sự quân bình âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên, người Việt Nam có tập quán ăn uống theo vùng khí hậu, theo mùa.

Việt Nam là xứ nóng (dương), cho nên phần lớn thức ăn đều thuộc loại bình, hàn (âm). Trong cuốn *Nữ công thập lục kinh*, Hải Thượng Lãn Ông kể ra khoảng 120 loại thực phẩm thì đã có tới khoảng 100 loại mang tính bình, hàn rồi. Cơ cấu ăn truyền thống thiên về thức ăn thực vật (âm) và ít ăn thức ăn động vật (dương) chính là góp phần quan trọng trong việc tạo nên sự cân bằng giữa con người với môi trường.

Mùa hè nóng, người Việt thích ăn rau quả, tôm cá (là những thứ âm) hơn là mỡ thịt. Khi chế biến, người ta thường luộc, nấu canh, làm nộm, làm dưa, tạo nên thức ăn có nhiều nước (âm) và vị chua (âm) vừa dễ ăn, vừa dễ tiêu, vừa giải nhiệt. Chính vì vậy mà người Việt Nam rất thích ăn đồ chua, đắng – cái chua của dưa cà, của quả khế, quả sấu, quả me, quả chanh, quả chay, lá bứa; cái đắng của mướp đắng (khổ qua). Canh khổ qua là món được người Nam bộ (vùng gần xích đạo) đặc biệt ưa chuộng.

Mùa đông lạnh, người Việt ở các tỉnh phía Bắc thích ăn thịt, mỡ là những thức ăn dương tính giúp cơ thể chống lạnh. Phù hợp với mùa này là các kiểu chế biến khô, dùng nhiều mỡ hơn (dương tính hơn) như xào, rán, rim, kho... Gia vị phổ biến của mùa này cũng là những thứ dương tính như ớt, tiêu, gừng, tỏi... Dân miền Trung sở dĩ ăn ớt (dương) nhiều là vì thức ăn phổ biến ở dải đất này là các thứ hải sản mang tính hàn, bình (âm) và con người thường phải ngâm mình trong nước biển.

Xứ nóng (dương) phù hợp cho việc phát triển mạnh các loài thực vật và thủy sản (âm), xứ lạnh (âm) thì phù hợp cho việc phát triển chăn nuôi các loài động vật với trữ lượng mỡ, bơ sữa phong phú (dương). Như vậy là tự thân thiên nhiên đã có sự cân bằng rồi. Do vậy, ăn uống theo mùa chính là đã tận dụng tối đa môi trường tự nhiên để phục vụ con người, là hòa mình vào tự nhiên, tạo nên sự cân bằng biện chứng giữa con người với môi trường. Thức ăn theo đúng mùa, mùa nào thức nấy, người xưa gọi là “thời trân” : *Mùa hè cá sông, mùa đông cá bể/ Chim ngói mùa đông, chim cu mùa hè...* Ăn uống theo mùa cũng là lúc sản vật ngon nhất, nhiều nhất, rẻ nhất và tươi sống nhất.

- *Đồ dùng trong ẩm thực*: Các món ăn của người Việt Nam thường được bày ra mâm, bàn. Dụng cụ chủ yếu là bát và đũa. Thông thường sử dụng loại bát sâu lũng, có đường kính khoảng từ 8-10cm, đũa sử dụng là đũa tre hoặc đũa gỗ có đường kính khoảng 8 mm, có chiều dài khoảng trên dưới 30cm. Đôi đũa được người Việt Nam sử dụng rất linh hoạt trong khi ăn với nhiều chức năng khác nhau như ngoài việc gắp thức ăn, và com, người ta còn dùng đũa để dằm, để khuấy, trộn... thức ăn và làm vật nối cho cánh tay dài ra để gắp được những món ăn ở xa, để ăn được

dễ dàng và tạo được cảm giác thoải mái khi ăn. Đồi dưa đối với người Việt Nam đã trở thành biểu tượng, hay tượng trưng cho đôi lứa "Vợ chồng như dưa có đôi" hay cho sự đoàn kết "so bó dưa chọn cột cờ"...Do vậy đồi dưa tuy giản đơn vẫn được người nước ngoài coi trọng và cho rằng đã là một trong những nét tiêu biểu, độc đáo của văn hoá ẩm thực của Việt Nam. Khi ăn, người Việt Nam thường ngồi chiếu hoặc ngồi ghế. Mọi người quây quanh mâm cơm thể hiện sự đầm ấm.

- *Phép ứng xử qua văn hóa ẩm thực:* Lịch sự, mực thước trong ăn uống, coi trọng tình nghĩa, lễ nghi trong ẩm thực

Trước và sau khi ăn, người Việt thường hay mời ăn- điều này thể hiện lễ giáo và sự kính trọng với người trên. Trong khi ăn, người Việt thường chú ý đến cách nói năng, ý tứ khi ngồi và ăn phải đúng mực: không ăn quá nhanh hoặc quá chậm, không ngồi quá lâu và ăn quá nhiều hoặc quá ít, không ăn hết nhẵn hoặc bỏ dở. Vì vậy, trong dân gian Việt Nam vẫn lưu truyền câu ca dao tục ngữ răn dạy người ta như "*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng" hay "Ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ"*

Trong ăn uống thể hiện tính cộng đồng rất rõ, bao giờ trong bữa cơm cũng có bát nước mắm chấm chung, hoặc múc riêng ra từng bát nhỏ từ bát chung ấy.

- *Những quan niệm , chuẩn mực trong ẩm thực:*

+ Coi trọng tính cân bằng trong ăn uống: Điều phối hợp lý giữa các loại lương thực, thực phẩm, chú trọng cân bằng âm dương trong lựa chọn và chế biến đồ ăn, đồ uống, điều hoà ngũ vị của đồ ăn uống, thức uống.

+ Coi trọng tính chỉnh thể, thống nhất trong ăn uống: Ăn uống thích ứng với điều kiện địa lý, phù hợp với khí hậu, thời tiết. Người Việt dễ dàng tiếp thu văn hóa ẩm thực của các dân tộc khác, vùng miền khác để từ đó chế biến thành của mình. Đây cũng là điểm nổi bật của ẩm thực của nước ta từ Bắc chí Nam.

+ Tính linh hoạt, biện chứng trong lối ăn của người Việt

Tính linh hoạt của người Việt Nam thể hiện rất rõ trong cách ăn. Ở trên vừa nói rằng, ăn theo lối Việt Nam là một quá trình tổng hợp các món ăn. Nhưng có bao nhiêu người ăn thì có bấy nhiêu cách tổng hợp khác nhau.

Tính linh hoạt còn thể hiện trong dụng cụ ăn. Người Việt Nam truyền thống chỉ dùng một thứ dụng cụ là đôi đũa. Đó là cách ăn đặc thù xuất phát từ cư dân trồng lúa nước Đông Nam Á cổ đại . Trong khi người phương Tây phải dùng một bộ đồ ăn tổng hợp gồm thìa, nĩa, dao, mỗi thứ một chức năng riêng rẽ (sản phẩm của tư duy phân tích) thì đôi đũa của người Việt Nam thực hiện một cách cực kỳ linh hoạt hàng loạt chức năng khác nhau : gắp, và, xé, xẻ, dằm, khoắng, trộn, vét và... nổi cho cánh tay dài ra để gắp thức ăn xa.

Tập quán dùng đũa lâu đời đã khiến cho ở người Việt Nam hình thành cả một triết lý : triết lý đôi đũa. Trước hết, đó là triết lý về tính cặp đôi. *Vợ chồng như*

*đũa có đôi/ Bây giờ chồng thấp vợ cao, như đôi đũa lệch so sao cho bằng/ Vợ dại không hại bằng đũa vênh...* Thời Lê, bẻ gãy đôi đũa là dấu hiệu ly hôn. Thứ đến là triết lý về tính số đông. Bó đũa là biểu tượng của sự đoàn kết, của tính cộng đồng. Vợ đũa cả nắm là nói đến thói cào bằng xô bồ, tốt xấu không phân biệt...

Tính biện chứng trong việc ăn uống không chỉ thể hiện ở việc ăn uống phải hợp thời tiết, phải đúng mùa, mà người Việt Nam sành ăn còn phải chọn đúng bộ phận có giá trị (*Chuối sau, cau trước/ Đầu chếp, mép trôi, môi mè, lườn trắm...*), đúng trạng thái có giá trị (*Tôm nấu sống, bóng để won/ Bàu già thì ném xuống ao, bí già đóng cửa làm cao lấy tiền...*), đúng thời điểm có giá trị (*Cơm chín tới, cải vông non, gỏi một con, gà ghẹ ồ*).

Thời điểm có giá trị còn là lúc thức ăn đang trong quá trình âm dương chuyển hóa, đang ở dạng âm dương cân bằng hơn cả, và vì vậy cũng là những thứ rất giàu chất dinh dưỡng. Đó là các món ăn dạng bào tử: động vật có trứng lộn, nhộng, lợn sữa, chim ra ràng, ong non, dế non... Người Nam bộ có món đuông, một loại ấu trùng kiến dương, sống trong ngọn cây dừa, cau, chà là. Thực vật có giá, côm, măng... Tục ngữ có câu: *Côm hoa vàng, chim ra ràng, gỏi mần tang, cà cuống trứng...* Không phải ngẫu nhiên mà nhau sản phụ được sử dụng làm loại nguyên liệu đặc biệt để sản xuất thuốc bổ.

- *Các loại đồ uống*: Rượu là loại đồ uống đặc sản của người Việt Nam được làm từ loại gạo nếp cái hoa vàng. Người ta đem gạo đồ xôi, ủ cho lên men và đem nấu (cát) ra rượu nếp. Nếu để nguyên gọi là rượu trắng (Bắc Bộ) hoặc rượu đế (Nam Bộ), với chất lượng cao thơm ngon, khoảng từ 40-45độ. Người ta có thể dùng rượu nếp nguyên chất để chế biến ra các loại rượu mùi, màu, hoặc ngâm thuốc bắc, hay ngâm các loại động vật quý như rắn, cao xương, tắc kè... thành rượu thuốc dùng để bổ dưỡng hoặc chữa bệnh. Rượu cần ủ bằng men lá rừng, chứa trong hũ khi uống pha chế thêm nước, rượu cần uống theo lối "Tập thể" biểu thị tính đoàn kết công đồng... tuy nhiên khi đem cúng thần linh hoặc ông bà, tổ tiên, người Việt dùng loại rượu trắng tinh khiết.

Tục uống chè (trà) có từ khi người ta phát hiện ra cây chè mọc hoang, sau đem về trồng lấy lá để đun nước. Lúc đầu người Việt Nam dùng nó như một thứ thảo dược để uống cho mát - đã là nước chè xanh. Về sau người Việt nghiền lá chè thành bột để uống. Cuối cùng, người ta hái búp chè, rồi vũ kỹ đem phơi khô thành trà như ngày nay. Do vậy, người Việt biết uống chè tươi, chè khô (trà), chè ướp với các loại hoa thơm như hoa sen, hoa nhài, hoa ngâu, hoa cúc... Cách uống chè của người Việt rất đặc sắc không kém gì cách uống trà của người Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc...

Món ăn đồ uống đặc sản của Việt Nam rất nhiều. Ngày nay khi du lịch ngày càng phát triển thì những món ăn, đồ uống đặc sản của Việt Nam ngày càng được

chú trọng khám phá. Mỗi vùng miền, địa phương khác nhau lại có những món ăn đồ uống riêng của họ.

### **2.2.2 Một số nét văn hoá ẩm thực của dân tộc thiểu số tiêu biểu**

#### **- Nét văn hoá ẩm thực vùng Tây Bắc**

Tây Bắc là cái nôi của các dân tộc thiểu số như Thái, Tày, Mường, Dao, Mông, Lô Lô, Hà Nhì... Một trong những sắc thái văn hoá dân tộc độc đáo của họ là những món ăn truyền thống nổi tiếng chỉ có ở vùng này. Người dân Tây Bắc thường thưởng thức những món ăn truyền thống của mình trong không gian và không khí cộng đồng như tại các lễ hội, tại các chợ và đặc biệt là vào ngày Tết nhân dịp năm mới xuân về.

Mỗi dân tộc thiểu số đều có những món ăn truyền thống riêng, mang đậm sắc thái dân tộc mình. Người H'Mông có món mèn mèn, người Tày nổi tiếng với thắng cố, người Thái được biết đến nhiều qua các món nướng như: cá, gà, thịt lợn... Tuy nhiên, một số món ăn được nhiều dân tộc ưa dùng đó là thắng cố và các món làm từ thịt hun khói... Và đặc điểm nổi bật chính là không gian và thời gian thưởng thức món ăn này.

Thắng cố của người Tày, người Thái thường được làm từ thịt ngựa, lòng ngựa hoặc thịt trâu, lòng trâu... với ít nhất 8 loại gia vị đặc biệt. Vì là sản vật của núi rừng địa phương nên cho mùi vị rất đặc trưng. Thắng cố thường được ăn và uống cùng rượu ngô.

Trong tất cả đặc sản của các dân tộc vùng cao, đặc trưng nhất vẫn là thịt hun khói. Nhưng có một đặc sản được khá nhiều người ưa chuộng, đó là món thịt trâu khô.

+ Thịt trâu được lọc hết gân (nếu có), lọc sạch bạc nhac, sau đó thái miếng dọc thớ rộng khoảng 7-8 cm, dài khoảng 15 cm, dày khoảng 2-3 cm, dần cho thật mềm. Người ta băm nhỏ sả, gừng, tỏi, ớt khô, hạt mắc khén (loại gia vị chỉ một số vùng mới có) giã nhỏ trộn đều, ướp thịt trâu với hỗn hợp gia vị đó, sao cho vừa đủ.

+ Thời gian ướp khoảng 2-3 tiếng, sau đó lấy que xiên và sấy trên than củi, để xa cho thịt chín từ từ, chín đều, không được để thịt sát than củi tránh bên ngoài thì bị cháy, bên trong lại không chín. Thịt được sấy như thế cho đến khi vừa chín, không sấy khô quá ăn sẽ bị dai và cứng, mất vị ngọt.

+ Khi những miếng thịt trâu khô đã đượm mùi hấp dẫn rất riêng của nó, người ta gỡ ra bọc bằng giấy báo, nếu gia đình nào có điều kiện thì cho vào tủ lạnh để ăn dần. Còn với các hộ gia đình vùng cao vẫn đun bằng bếp củi thì họ sẽ treo lên trên gác bếp hun khói và ăn trong một thời gian dài.

+ Khi ăn, lấy ra thì dùng đũa xới đũa lại khoảng 20 – 30 phút là ăn được. Vị ngọt của thịt trâu đơm trong sự đậm đà của các gia vị tạo nên sức hấp dẫn cho đặc sản vùng cao Tây Bắc này.

- ***Nét văn hoá ẩm thực dân tộc Thái (Điện Biên)***

Dân tộc Thái có trên 1 triệu người sinh sống tập trung chủ yếu tại các tỉnh Lai Châu, Điện Biên, Sơn La, Hoà Bình, Yên Bái, Nghệ An, Thanh Hoá và sinh sống rải rác ở một số tỉnh miền núi phía Bắc và Tây Nguyên do di cư. Dân tộc Thái còn có những tên gọi khác là Táy và có các nhóm Táy Đăm, Táy Khao, Táy Mươi, Táy Thanh, Hàng Tổng, Pu Thay, Thổ Đà Bắc. Tiếng Thái thuộc hệ ngôn ngữ Tày-Thái.

Một trong những đặc trưng nổi bật của dân tộc Thái là văn hóa ẩm thực. Dân tộc Thái ưa cái hương vị đậm đà, giàu chất dinh dưỡng của món nướng. Món thịt trâu hoặc bò, cá, gà nướng được người Thái tẩm, ướp gia vị rất cầu kỳ. Gia vị để ướp là tiêu rừng hay còn gọi là “mắc khén”, ớt, tỏi, gừng, muối... Trước khi đem ướp với thịt, các gia vị cũng được nướng lên cho chín, tỏa mùi thơm. Trong mâm cơm của người Thái có nhiều món ăn, mỗi món đều có hương vị đặc trưng. Các loại thịt gia súc, gia cầm, hay thủy sản đều có thể nướng.

Thịt thái miếng, ướp gia vị, dùng xiên hoặc kẹp tre tươi đặt lên than hồng; hoặc thịt băm nhỏ, bóp nhuyễn với trứng, gói lá chuối, lá dong, kẹp lại, nướng trên than đỏ hoặc vùi tro nóng; khi chín, thịt rất thơm, ăn không ngán.

Món cá nướng hấp dẫn bởi hương thơm của cá, vị cay của ớt. Dùng cá to như chép, trôi, trắm... mổ lưng, để ráo nước, xoa một lớp muối rang nổ; tẩm ớt tươi nướng, nghiền nát, mắc khén, để cá ngấm gia vị, cứng thịt lại rồi đặt lên than hồng. Cá chín có vị thơm hấp dẫn, dùng để uống rượu rất độc đáo. Sản phẩm cá được người Thái chế biến ra nhiều món ăn khác nhau, đặc trưng và ngon: cá hấp trong chõ gỗ, người Thái gọi là cá mọ; món “pa giăng” là cá hun khói.

Do đặc thù vùng cao, người Thái thường để dành cá sấy trong bếp. Khi có khách, nhà xa chợ, chưa làm kịp món ăn thì bỏ cá ra nướng lại cho thơm, rót rượu mời khách nhâm nhi. Và ở bếp, người nhà tiếp tục chế biến món ăn, tiếp từng món lên đãi khách. Đây là cách giữ chân khách, thể hiện sự hiếu khách của đồng bào vùng cao.

Bên cạnh các món nướng, người Thái còn có tài chế biến gia vị để ăn với các món luộc, món hấp, hương vị thơm ngon. Lên Điện Biên, du khách sẽ được thưởng thức món gà “đi bộ” - gà nuôi thả trên đồi, luộc lên chấm với gia vị chẻo rất ngon, không ngấy, uống với rượu Mông pê hoặc lấu sơ rất thú vị. Từ thịt, cá, người vùng cao còn có các món Lạp, luộc, canh chua... với vị ngon đặc trưng.

Xôi nếp là món ăn truyền thống của dân tộc Thái. Người Thái có phương pháp đồ xôi cách thủy bằng chõ gỗ rất kỹ thuật. Xôi chín bằng hơi, mềm, dẻo



nhưng không dính tay. Xôi được đựng vào ép khẩu hoặc giỏ cơm đáy kín, ủ ấm, giữ cho cơm dẻo lâu.

Cơm lam là đặc sản của dân tộc Thái thường được sử dụng vào dịp lễ, tết hay đãi khách. Với các chuyến du lịch, du khách có thể mang theo ép khẩu xôi, vài khúc cơm lam để ăn dọc đường hoặc khi nghỉ ngơi tại các điểm tham quan sẽ rất tiện lợi.

Mùa nào thức nấy, người Thái đãi khách bằng sản vật, như: măng đắng, măng ngọt, rau cải ngồng, rau dớn... chấm với gia vị chèo, đậm đà vị cay của ớt, riêng, mặn của muối rang, hương thơm của rau làm biết bao du khách phải ngẩn ngơ khi đã một lần nếm thử./.

#### **- *Nét văn hoá ẩm thực dân tộc Mường (Hoà Bình)***

Nói đến Ẩm thực Mường là nói tới nét văn hoá toát lên trong mỗi món ăn, thức uống, trong cách họ ăn như thế nào. Với cuộc sống thường nhật, người Mường sáng tạo ra những món ăn của riêng mình, và khi ta thưởng thức ẩm thực Mường, ta hiểu hơn về cuộc sống lao động, nếp sống bao đời nay của dân tộc này.

Người Mường thường sinh sống trong những thung lũng có triền núi đá vôi bao quanh, gần những con sông, con suối nhỏ. Họ trồng lúa trên những thửa ruộng bậc thang hay trong chân núi trũng nước, trồng ngô, khoai sắn trên các nương rẫy thấp, săn bắt hái lượm trên rừng và đánh bắt cá tôm ở lòng sông, khe suối. Cuộc sống chủ yếu dựa vào thiên nhiên; chính từ sự che chở của thiên nhiên đó, người Mường đã tồn tại cùng những món ăn, thức uống do họ tự sáng tạo ra, để rồi từ đó Văn hoá Ẩm thực Mường đã được khẳng định.

Người Mường rất thích ăn thức ăn có vị chua : củ kiệu, quả cà muối chua với cá, rau cải muối dưa, quả đu đủ muối dưa tép, rau sắn muối dưa cá, lá lồm nấu thịt trâu, thịt bò, muối thịt trâu, tiết bò ăn vào mùa nào cũng thích hợp. Đặc biệt, trong góc bếp của mỗi gia đình Mường không thể thiếu những hũ măng chua.Nguồn thức ăn quanh năm sẵn có nơi núi rừng. Măng chua có thể xào nấu với cá, thịt gà, vịt, nước măng chua kho thịt trâu, kho cá, chấm rau sống hay ngâm ớt tươi,

Vị đắng cũng là vị mà người Mường rất yêu thích. Măng đắng; lá, hoa, quả đu đủ không chỉ là món ăn thường ngày mà còn là món để thờ phụng trong nhiều nghi lễ dân gian. Ngoài ra còn có rau đóm, lá kịa, vừa là thức ăn vừa là thuốc đau bụng. Đặc biệt, ruột và dạ dày con Đon vừa là vị thuốc chữa dạ dày vừa là món ăn quý hiếm.

Gắn với vị cay, người Mường có món Ớt nổi tiếng . Ớt được băm lẫn với lòng cá; hay đầu, tiết luộc, ruột cắt nhỏ của con gà, vịt. Băm nhỏ cho tất cả lên màu nâu sẫm, cắt nhỏ vài loại rau thơm trộn vào là được món ớt. Vị ớt cay của người Mường thường dùng để chế biến thành những món ăn riêng chứ không làm gia vị xào nấu như một số dân tộc khác.

Truyền thống của người Mường là thích bày cỗ trên lá chuối trong tất cả những bữa cỗ cộng đồng: Lễ hội, cưới xin, tang ma hoặc lễ cúng lớn trong năm. Trong mỗi dịp lễ tết, hội hè, món ăn và cách bày trí nó đều có những nét riêng, chứa đựng cả một tín ngưỡng. Với người Mường, phần ngọn và mép lá tượng trưng cho Mường Sáng- mừng của người sống, phần gốc lá và mang lá tượng trưng cho Mường Tối- Mừng ma, mừng của người chết. Chính thế, khi dùng lá chuối bày cỗ, người Mường có quy tắc phân biệt: Người vào, ma ra. Tức là khi dọn cỗ cho người sống, phần ngọn lá hướng vào trong, phần gốc lá hướng ra ngoài, còn khi dọn cỗ cho người ma thì ngược lại. Đây là một quy tắc khá nghiêm ngặt, không thể vi phạm bởi người Mường tin rằng, sự vi phạm sẽ mang lại những điều dữ hoặc làm mất lòng khách.

Trong văn hoá ẩm thực Mường, tục uống rượu đúng ra thành một nét văn hoá riêng- Văn hoá rượu cần. Loại rượu này làm từ gạo nếp ủ với men, mà thứ men này làm từ nhiều loại cây, củ, lá tự nhiên như cây mun già nhỏ, củ riềng, củ gừng, một ít ớt, với lá ổi trộn lẫn. Chính những hỗn hợp tự nhiên này đã làm nên vị thơm ngon của rượu cần; mun, gừng, riềng, ớt là để tạo nồng độ, lá ổi để tạo mùi thơm và chống đau bụng do đồ nước lã hoặc nước đun sôi để nguội vào vào rượu. Rượu cần người Mường luôn phải uống tập thể, mỗi lần uống rượu cần là ta lại được hoà mình vào những luật vui của các tuần rượu, được nghe hát dân ca, hát đối đáp của các bên tham gia. Có thể khẳng định rằng, văn hoá Ẩm thực Mường cũng văn hoá rượu Cần đã thể hiện được tính cộng đồng và tính huyết thống rất cao của dân tộc.

### **2.2.3 Văn hoá ẩm thực ba miền**

Mỗi miền có một nét, khẩu vị đặc trưng. Điều đó góp phần làm ẩm thực Việt Nam phong phú, đa dạng.

#### **\* Miền Bắc:**

Với tính chất là trung tâm chính trị, kinh tế, văn hoá của cả nước trong hàng ngàn năm, Thăng Long - Đông Đô - Hà Nội là nơi có sự giao lưu văn hoá rộng rãi và đa dạng với nước ngoài. Văn hoá Trung Quốc, Ấn Độ văn hoá phương Tây đặc biệt là văn hoá Pháp đã ảnh hưởng không nhỏ vào văn hoá nước ta và ảnh hưởng ấy thể hiện trước hết và nhiều nhất là ở thủ đô. Sự hội tụ văn hoá của cả nước và sự giao lưu văn hoá với nước ngoài thể hiện trong văn hoá vật chất và văn hoá tinh thần của thủ đô trong đã có nghệ thuật nấu ăn.

- Đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của miền Bắc: Vừa mang đặc điểm vùng khí hậu lạnh vừa mang đặc điểm vùng khí hậu nóng nên

+ Mùa lạnh: Người Bắc ăn rất nhiều thịt và các sản phẩm từ thịt (giò, chả), dùng nhiều món xào, nấu, kho.

+ Mùa nóng: Ăn nhiều món canh được chế biến bằng phương pháp luộc, trần... Tỷ lệ ăn có nguồn gốc thực vật nhiều hơn động vật, dùng nhiều món luộc, nấu...

- Thực phẩm: Dùng nhiều là thịt gia súc (trâu, bò, lợn...) hay thịt gia cầm (gà, ngan, ngỗng), cá, cua... rau (rau muống, bầu, bí, rau ngót, bắp cải...), gia vị sử dụng nhiều là dấm, chanh, sấu, ớt, tiêu, gừng, hành, tỏi...

- Các món ăn ít cay, ít ngọt, nổi mùi thơm trong khi chế biến, ít khi có đường, ít trực tiếp vào món ăn, có nhiều món ăn đặc sản truyền thống lâu đời mang tính độc đáo.

- Khẩu vị miền Bắc hết sức tinh tế và nghiêm ngặt:

*"Con gà cục tác lá chanh  
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi  
Con chó khóc đứng khóc ngồi  
Bà ơi ra chợ mua tôi đồng riềng  
Con trâu gó gó nghiêng nghiêng,  
Mày có củ riềng để tôi cho tao"*

Có lẽ chính quan điểm về cái ăn và phong cách ăn đã góp phần tạo nên những món ăn đặc sản của xứ Bắc.

Cách chế biến tinh tế, gia vị thanh nhẹ khiến cho người ăn chiêm ngưỡng, không thể vội vã và ồn ào. Nước dùng của phở, của bún thang là thứ nước nấu xương với lửa liu riu, sôi lăn tăn không được đun to quá, phải luôn tay hớt bọt lúc vừa sôi, nấu làm sao để khi dùng là một thứ nước trong vắt như nước mưa, thoảng mùi hơi vàng mà chưa nổi thành màu vàng, nếm thấy ngọt lịm nơi đầu lưỡi.

Trong ăn uống, cách ứng xử của người Bắc cũng rất tinh tế, nhẹ nhàng "lời chào cao hơn mâm cỗ", "Ăn trông nồi, ngồi trông hướng", "Kính lão đắc thọ", "Một miếng giữa làng bằng một sàng xó bếp". Bao giờ người lớn tuổi, người được tôn trọng cũng được mời ăn trước, gắp những miếng ngon cho người khác. Người miền Bắc ưa được gắp, được mời chào vồn vã. Trong ăn uống cũng rất khó mời được họ ăn mà phải rất khéo léo, tế nhị...

**- Một số món ăn đặc trưng**

*Chả cá lã vọng*

Chả cá Lã Vọng là tên của một đặc sản Hà Nội. Đây là món cá tẩm ướp, nướng trên than rồi rán lại trong chảo mỡ, do gia đình họ Đoàn tại số nhà 14 phố

Chả Cá (trước đây là phố Hàng Sơn) trong khu phố cổ giữ bí quyết kinh doanh và đặt tên cho nó như trên.

Vào những năm thời kỳ Pháp thuộc, ở số 14 Hàng Sơn có một gia đình họ Đoàn sinh sống, họ thường lấy nhà mình làm nơi cư mang nghĩa quân Đề Thám. Chủ nhà hay làm một món chả cá rất ngon đãi khách, lâu dần thành quen, những vị khách ấy đã giúp gia đình mở một quán chuyên bán món ăn ấy, vừa để nuôi sống gia đình, vừa làm nơi tụ họp. Lâu dần, hai tiếng 'Chả Cá' được gọi thành tên phố. Trong nhà hàng luôn bày một ông Lã Vọng - Khương Tử Nha ngồi bó gối câu cá - biểu tượng của người tài giỏi nhưng đang phải đợi thời. Vì thế khách ăn quen gọi là Chả cá Lã Vọng, ngày nay trở thành tên nhà hàng và cũng là của món ăn. Bí quyết làm chả cá chỉ truyền lại cho người con cả họ Đoàn

Cá làm chả thường là cá lăng tươi. Đây là loại cá ít xương, ngọt thịt và thơm. Đặc biệt nhất và cũng vô cùng hiếm hoi là chả làm từ cá Anh Vũ, bắt ở ngã ba sông Bạch Hạc (Việt Trì - Phú Thọ). Không có cá lăng thì có thể dùng đến cá nheo, cá quả, nhưng cá nheo thì thịt bở hơn và cá quả thì nhiều xương dăm hơn nên không ngon bằng cá lăng. Thịt cá được lọc theo kiểu lạng từ hai bên sườn, thái mỏng, ướp với nước riêng, nghệ, mè, hạt tiêu, nước mắm theo một phương cách bí truyền đặc biệt ít nhất 2 giờ đồng hồ, rồi kẹp vào cặp tre (hoặc vỉ nướng chả có quét một lớp mỡ cho đỡ dính). Người nướng phải quạt lửa, lật giở đều tay sao cho hai mặt đều chín vàng như nhau. Chuẩn bị ăn, người ta mới mang những kẹp chả nướng đã chín trút vào chảo mỡ - loại mỡ chó (đây là tuyệt chiêu khiến chả cá Lã Vọng nổi tiếng) sôi đặt trên bếp than hoa đặt trên bàn ăn, cùng với rau thì là và hành hoa cắt khúc. Thường người ta không dùng dầu ăn vì nhiệt độ thấp hơn và cá kém thơm hơn.

Chả phải ăn nóng. Khi ăn, gấp từng miếng cá ra bát, rưới nước mỡ (đang sôi lên trên, ăn kèm với bánh đa nướng hay bún rối, lạc rang, rau mùi, húng Láng, thì là, hành củ tươi chẻ nhỏ chấm với mắm tôm. Mắm tôm phải được pha chế bằng cách vắt chanh tươi, thêm ớt, đánh sủi lên rồi tra thêm chút tinh dầu cà cuống, thêm vài giọt rượu trắng, một ít nước mỡ và đường. Một số khách nước ngoài không ăn được mắm tôm thì thay bằng nước mắm, nhưng nước mắm ít nhiều khiến món chả cá bị giảm hương vị.

Có hai cách ăn phổ biến:

Cho cá đã nướng vào chảo mỡ, bỏ hành và rau thì là vào. Khi rau chín tái thì gấp ra ăn với bún, rau thơm, đậu phộng rang và mắm tôm đã pha chế theo cách cho một ít bún vào bát, cho rau và một vài miếng chả cá lên trên, rắc ít lạc rang, rưới chút mắm tôm rồi trộn ăn. Khi ăn mùi mắm tôm quyện với vị ngọt của cá, mùi rau và vị bùi của lạc rang. Do có nhiều mỡ nên khi ăn phải kèm theo cuống hành tươi chẻ nhỏ ngâm qua dấm pha loãng.

Cho chả cá, hành và rau vào bát, rưới nước mỡ đang sôi và dùng ngay, có thể ăn kèm với bánh đa nướng. Cách ăn này làm vừa đủ ăn nếu không cá sẽ nguội, mất ngon.

Ngoài hai cách trên, một số người có thể cho cả bún vào chảo và đảo nhanh với cá, thì là, hành hoa sau đó trút ra bát ăn. Ăn cách này rất nóng ngon nhưng hơi nhiều mỡ.

Món này có thể nhắm với rượu và hợp với tiết trời lạnh. Với trời nóng thì, để cho đỡ ngán, thực khách thường uống bia.

### *Cốm làng Vòng*

Cốm Làng Vòng là một đặc sản ẩm thực của Việt Nam. Đây là một sản phẩm đặc trưng của làng Vòng (thôn Hậu) cách trung tâm Hà Nội khoảng 5–6 km, nay là phường Dịch Vọng, quận Cầu Giấy, Hà Nội.

Từ xa xưa, làng Vòng đã nổi tiếng với đặc sản cốm:

Cốm Vòng, gạo tám Mễ Trì

Tương bản, húng Láng còn gì ngon hơn!"

Nghề làm cốm làng Vòng, bắt nguồn từ truyền thuyết: Vào một mùa thu cách đây cả ngàn năm, khi lúa bắt đầu uốn câu thì trời đổ mưa to, gió lớn, đê vỡ, ruộng lúa cao nhất đồng cũng chìm ngấm. Người làng Vòng đành mò cắt những bông lúa còn non ấy đem về rang khô, ăn dần, chống đói. Không ngờ cái sản phẩm bất đắc dĩ ấy lại có hương vị riêng, rất hấp dẫn, khiến người làng Vòng thường hay làm để ăn chơi mỗi khi mùa thu đến.

Cứ mỗi lần làm là một lần rút kinh nghiệm, sáng tạo thêm nên hạt cốm ngày càng xanh, càng mỏng, càng dẻo, càng thơm.

### *Bánh cuốn Thanh Trì*

Bánh cuốn Thanh Trì là món ăn nổi tiếng của người Hà Nội, là đặc sản của phường Thanh Trì, Quận Hoàng Mai, Hà Nội. Bánh được làm từ gạo gié cánh, tám thơm, tráng mỏng như tờ giấy.

Bánh cuốn Thanh Trì không có nhân, thường được xếp thành từng lớp trong lòng một chiếc thúng, trên phủ tờ lá sen hay lá chuối, lá dong. Người bán bánh thường đội thúng bánh trên đầu, di dạo bán trên phố phường Hà Nội. Khi gặp người mua, người bán hàng sẽ hạ thúng xuống, lần giở từng lớp bánh cuốn mỏng, tách từng lớp bánh sao lá bánh cuốn khỏi bị rách. Trên mặt lá bánh cuốn điểm những cọng hành lá màu vàng, nâu đã được phi qua trên chảo. Mỗi lớp bánh cuốn đó sẽ được sắp xếp gọn lại trên đĩa, lần lượt từng miếng bánh một được đặt cạnh nhau. Sau đó, với một nhát kéo, tất cả các lá bánh cuốn được cắt đôi. Công việc tiếp theo là nhắc một nửa đầu bánh cuốn mới cắt đó, đặt lên trên nửa kia để người

thường thức có thể nhìn thấy rõ từng lớp bánh cuốn trắng mỏng như giấy. Bánh được ăn với thứ nước chấm đặc trưng cho từng người bán bánh riêng, có thể ăn kèm chả quế, giò lụa hoặc đậu rán và rau mùi.

### **\* Miền Trung**

Đặc điểm nổi bật của khẩu vị người miền Trung là các món ăn có vị cay. Ớt được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong các món ăn và bữa ăn ở dạng tươi hoặc khô, có thể dùng chế biến cùng món ăn và để ăn kèm thêm ngoài.

- Người miền Trung cũng ưa vị ngọt nhưng vừa phải.

- Nét nổi bật nhất trong một mâm cơm xứ Huế (dù là bữa cơm cung đình hay một bữa cơm bình dân trong mỗi gia đình) là tính hài hoà. Hài hoà về màu sắc, hương vị; hài hoà về âm dương, bố cục, bát đĩa, đũa, thìa...

- Những món ăn của người Huế được chế biến từ những nguyên liệu rất dân dã, phổ thông, không đắt nhưng trình bày đẹp và quyến rũ. Các món ăn rất ngon, luôn làm hài lòng những thực khách khú tính như cơm hến, tôm, chua, giò heo, bún bò.

Với bờ biển dài, bề ngang hẹp, khẩu vị của miền Trung có mắm ruốc, cá khô đã đi vào mâm cơm của số đông thay cho "tương cà gia bản" của truyền thống miền Bắc. Món cá ngỗ kho chan bún, bánh tráng là đặc sản của dọc suốt chiều dài miền Trung.

### **- Một số món ăn đặc trưng**

#### ***Cơm hến***

Cơm hến là một đặc sản ẩm thực Huế. Cơm hến được trình bày dưới hình thức là cơm nguội trộn với hến xào qua dầu và gia vị, nước hến, mắm ruốc, rau bắp cải, tóp mỡ, bánh tráng nướng, mì xào giòn, ớt màu, đậu phộng nguyên hạt, dầu ăn chín, tiêu, vị tinh (bột ngọt, mì chính) và muối. Các món cải biên như bún hến và mì hến không phải là đặc sản Huế.

Hến ngâm nước gạo một thời gian để thải hết bùn đất, rửa sạch, đem luộc cho đến khi hến mở vỏ. Lấy nước luộc sau khi đã để lắng, đổ hến ra sàng để lấy thịt hến. Thịt hến và nước hến là hai vị chính của cơm hến, ngoài ra thì cũng không thể thiếu các loại gia vị đi kèm. Các phần khác gồm có: cơm trắng để nguội, khế chua, rau thơm, bạc hà (dọc mùng), bắp chuối thái chỉ, nước mắm, hồ tiêu, hành phi, muối mè, ớt tượng, tóp mỡ, da heo phơi khô chiên phồng, mắm ruốc sống, đậu phộng rang vàng nguyên hạt, ớt bột tao dầu.

Tất cả đều để nguội. Duy có nước hến phải được giữ cho nóng sôi. Bát cơm hến được trộn từ tất cả các thành phần trên rồi chan nước hến. Cơm hến thường được ăn với ớt thật cay mới đúng vị; còn đối với bún hến thì có lẽ sẽ ngon hơn nếu ăn khô (tức là không chan nước hến khi ăn).

### *Mì Quảng*

Mì Quảng là một món ăn đặc trưng của Quảng Nam, Việt Nam, cùng với món cao lầu.

Ngày nay khi nói đến mì Quảng không nhất thiết là nói đến món ăn đặc sản của Quảng Nam - Đà Nẵng mà là nói đến một món ăn đặc trưng của người miền Trung nói chung. Mì Quảng thường được làm từ sợi mì bằng bột gạo xay mịn và tráng thành từng lớp bánh mỏng, sau đó thái theo chiều ngang để có những sợi mì mỏng khoảng 2mm. Sợi mì làm bằng bột mỳ được trộn thêm một số phụ gia cho đạt độ dòn, dai. Dưới lớp mì là các loại rau sống, trên mì là thịt heo nạc, tôm, thịt gà cùng với nước dùng được hầm từ xương heo. Người ta còn bỏ thêm đậu phụng rang khô và giã dập, hành lá thái nhỏ, rau thơm, ớt đỏ... Thông thường nước dùng rất ít.

### **\* Miền Nam:**

Ẩm thực miền Nam, là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan, có đặc điểm là thường gia thêm đường và hay sử dụng sữa dừa (nước cốt và nước dảo của dừa). Nền ẩm thực này cũng sản sinh ra vô số loại mắm khô (như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía v.v.). Ẩm thực miền Nam cũng dùng nhiều đồ hải sản nước mặn và nước lợ hơn miền Bắc (các loại cá, tôm, cua, ốc biển), và rất đặc biệt với những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi, hiện nay nhiều khi đã trở thành đặc sản: chuột đồng khìa nước dừa, doi quạ hấp chao, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là, vọp chong, cá lóc nướng trui v.v.

Đặc điểm nổi bật của khẩu vị Nam Bộ là cay, ngọt, chua. Để các vị này, người Nam Bộ thường dùng ớt, me, đường cho vào trực tiếp để chế biến món ăn.

Món ăn miền Nam mang tính chất hoang dã và hào phóng. Cơm tay cầm, cá kho tộ, canh chua, lẩu mắm, bánh xèo... là món miền Nam qua thử thách của thời gian được khẩu vị cả nước chấp nhận cho là đặc sản. Cơm nấu trong nồi đất thêm tay cầm để tiện vừa ăn vừa di chuyển.

Cá kho trong tộ phản ánh cuộc sống tạm bợ của cảnh sống trên nương, trong những gian nhà lá.

Miền Bắc, miền Trung đều có món canh chua nhưng tô canh miền Nam khác hẳn về chất và lượng, thể hiện sự trù phú vô cùng của miền đất mới: nước thật chua, cá cắt khúc lớn, các loại quả thơm, cà chua, giá, đậu bắp, các loại rau thơm và ớt thật cay.

Lẩu mắm ngày nay đã là món ăn cao cấp. Trong lẩu có nhiều loại cá lại thêm thịt dọi, ốc, mực, đậu hũ... thể hiện đầy đủ nét hoang dã và hào phóng.

Miền Nam chấp nhận rộng rãi các món ăn nước ngoài vào. Nhưng cái hồn Việt vẫn sâu đậm trong mọi món ăn mà chúng ta rất dễ cảm nhận.

Nét đặc trưng lớn nhất trong bữa ăn của người Nam Bộ là sự đơn giản và dân dã. Họ chỉ cần một chút thức ăn (một con cá), ít mắm kèm thêm rau hái ở vườn là đủ cho một bữa ăn.

Một bữa nhậu chỉ cần trái xoài, bát nước mắm và bình rượu để đủ cho vài người bạn. Người Nam Bộ rất ưa nhậu, họ uống bia, rượu nhưng ăn rất ít. Bữa ăn bao giờ cũng có đá lạnh (bía đá, rượu đá, trà đá...) và rau sống.

Trong ăn uống của người Nam. Cách ứng xử có vẻ thoải mái hơn niềm Bắc. Người niềm Nam dễ dàng chấp nhận lời mời đi ăn uống hơn và ăn uống không cầu kỳ, câu nệ như người miền Bắc.

Như vậy, món ăn của ba miền nước ta tuy có đôi chút khác nhau nhưng cơ bản thống nhất trong văn hoá ẩm thực Việt Nam.

#### - *Một số món ăn đặc trưng*

##### *Tắc kè xào lăn:*

Có thể nói ở vùng Đồng Tháp Mười có rất nhiều món ăn lạ lùng. Nào chuột, rắn, rồi đến cả tắc kè đều được chế biến thành các món ăn. Và điều đặc biệt là tất cả các món ăn này đều ngon, độc đáo, được nhiều người biết đến. Thế mới thấy tài nghệ chế biến của những người đầu bếp ở nơi này.

Tắc kè vốn được biết đến như một vị thuốc dùng để ngâm rượu chữa bệnh rất quý, thì ở Đồng Tháp, tắc kè lại là nguyên liệu chế biến các món ăn ngon. Trong đó có món tắc kè xào lăn. Là một món ăn khá phổ biến ở trong vùng nên hầu như người dân nào của Đồng Tháp cũng biết công thức chế biến món tắc kè xào lăn.

Tắc kè được bắt về, chặt bỏ đầu, nhúng nước sôi rồi cạo cho sạch vảy. Mổ và làm sạch tắc kè rồi chặt ra thành từng miếng vừa ăn, ướp thịt tắc kè với đại hồi, tiêu hồi và các loại gia vị khác. Bắc chảo phi tỏi cho thơm, đổ thịt tắc kè vào xào cho săn lại; sau đó vắt nước cốt dừa vào xâm xấp chảo thịt. Đun chảo thịt trên lửa liu riu, nêm gia vị cho vừa ăn và để thịt hoà quyện với gia vị và nước cốt dừa. Khi nước dừa sặc lại mức thịt ra đĩa rồi rắc đậu phộng (lạc) đập dập lên trên.

##### *Cháo đậu xanh nấu với rắn hổ đất*

Ở Đồng Tháp Mười rắn, rùa nhiều có tiếng. Khi bắt được rắn hổ đất, đem đập đầu cho chết, dùng nước sôi cạo vẩy thật sạch. Kế đến mổ lấy ruột gan, rồi chặt rắn thành từng khúc dài khoảng tấc tây; đem hầm cho nhừ mới vớt ra. Sau đó, đổ gạo và đậu xanh vào nồi nước hầm rắn. Cháo chín nêm nếm vừa miệng. Đem xé thịt rắn hổ đất nhỏ như thịt gà, trộn chanh, rau răm. Múc mỗi tô cháo cho vào một ít thịt rắn, có rắc tiêu hành trộn đều, ăn đến đâu mát đến đó ... vì cháo đậu xanh rắn hổ đất làm mát gan, giải nhiệt !



### *Chuột nướng chao*

Làm món chuột ướp chao nướng vị cũng đơn giản. Dùng nước sôi cạo sạch lông (có nơi người ta thui) hoặc lột da, móc ruột bỏ, chừa gan, tim, cắt bỏ đầu, để nguyên con hoặc chặt ra cỡ hai, ba ngón tay tùy theo chuột lớn, nhỏ. Kế đến nhúng thịt vào tô chao có ướp sẵn tiêu, tỏi, bột ngọt, ít muối ăn, tí nước mắm ngon cho thơm. Tím được chao cũ thì rất ngon (chao đã sản xuất trên 6 tháng).

Bếp than được đốt cháy lên đỏ hồng. Gắp thịt chuột sắp lên vỉ nướng và trở đều. Khi nào thấy thịt chuột hơi tái màu, ta có thể phết thêm chao cho thấm và nướng tiếp; khi thấy thịt có mùi thơm và cháy sem sém rìa là thịt đã chín. Chuột ướp chao nướng vị chấm với nước tương giảm ớt hiểm xanh hoặc nước mắm chao mới đúng điệu và thật tuyệt vời! Có thể ăn kèm món này với rau thơm, đậu bắp nướng.

### *Ba khía ngâm muối*

Ba khía là loại sinh vật sống ở ven sông, biển, hình dáng giống con cua, lớn hơn con còng. Ba khía bắt đem về rửa sạch, chú ý làm sạch mắt và miệng, rồi ướp ba khía với muối theo tỷ lệ thích hợp, bỏ vào khay, đậy kín nắp lại. Khoảng một tuần lễ ba khía sẽ chín, lấy ra ăn với món nào cũng đều ngon. Lúc đem ba khía ra dùng, cần ngâm với nước sôi khoảng năm phút, tách yếm bẻ càng, bỏ trong tô ướp tỏi, ớt, chanh, đường, bột ngọt cho thấm đều, bắt chảo phi mỡ, tỏi cho thơm rồi đổ ba khía vào chiên. Khi nào ăn, vắt chanh vào, ta sẽ có món ăn ngon, nhứt là ăn với cơm nguội, hết sảy !

### *Cá bóng kho tiêu*

Đây là cá bóng trứng xuất hiện vào lúc mùa mưa dầm ở miệt đồng bằng Nam bộ. Chúng sống bám theo những dề lục bình trôi lênh bênh trên sông rạch theo con nước lớn, ròng. Loại bóng trứng này nhỏ con, lớn lắm chỉ bằng ngón tay út, chúng ăn toàn bọt bèo trên mặt nước nên trong ruột không có chất dơ. Thông thường, người ta bơi xuống kè theo mấy dề lục bình, dùng rổ xúc cá bóng, hoặc là dùng đáy giăng trên sông. Mỗi lần kéo đáy vài ba ký cá tươi nhảy soi soi. Do không có tạp chất, nên cá bóng đem về khỏi cần mổ bụng, chỉ để vào rổ, dùng lá chuối tươi chà xát cho sạch nhớt, bớt tanh, trộn với ít muối cho thấm đều cá, rồi rưới ít dầu hoặc mỡ, nước màu, xúc cho đều, bắc lên bếp chụm lửa liu riu. Đặc biệt kho với nước mắm đồng, nêm đường, bột ngọt cho vừa ăn. Khi nước vừa cạn, rưới thêm mỡ hoặc dầu, rắc tiêu lên cho thơm. Ăn cơm với cá bóng kho tiêu thật đậm đà tình quê hương ... rất hợp với cuộc sống dân dã.

## TÍNH TỔNG HỢP VÀ TÍNH CỘNG ĐỒNG TRONG LỐI ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT

Tính tổng hợp trong lối ăn của người Việt trước hết thể hiện trong cách chế biến đồ ăn. Hầu hết các món ăn Việt Nam đều là sản phẩm của sự pha chế tổng hợp: rau này với rau khác, rau với các loại gia vị, rau quả với cá tôm,... có không ít những câu ca dao nói lên cách thức phối hợp các nguyên liệu để có một bát canh ngon: "Bông bông nấu với tép khô - Dầu chết xuống mồ cũng dậy mà ăn"; "Rau cải nấu với cá rô - gừng thơm một lát cho cô lấy chồng"; "Rủ nhau xuống bể mò cua - Đem về nấu quả mơ chua trên rừng..."

Nói về cách chế biến tổng hợp, tục ngữ Việt Nam có một hình ảnh so sánh thật dí dỏm: "Nấu canh suông ở trường mà nấu"! Dù là bình dân như xôi ngô, ốc nấu, phở...; cầu kì như bánh chưng, nem rán (= chả giò)... hay đơn giản như rau sống, nước chấm - tất cả được tạo nên từ rất nhiều nguyên liệu. Các món xào, nấu, ninh, tần, hấp, nộm của ta bao giờ cũng có thịt, cá, rau, quả, củ, đậu, lạc.... rất ít khi chỉ có thịt không. Từng ấy thứ tổng hợp lại với nhau, bổ sung lẫn nhau để cho ta những món ăn có đủ mọi chất : chất đạm, chất béo, chất bột, chất khoáng, chất nước; nó không những có giá trị dinh dưỡng cao còn tạo nên một hương vị vừa độc đáo ngon miệng, vừa nồng nàn khó quên của đủ ngũ vị :mặn -béo -chua -cay -ngọt, lại vừa có cái đẹp hài hòa của đủ ngũ sắc: đen-đỏ-xanh-trắng-vàng.

Ví như nem rán (miền Nam gọi là "chả giò") có vỏ bọc là bánh đa làm từ gạo với lõi gồm thức ăn động vật là thịt hoặc tôm, cua, và rau độn là giá đỗ, su hào, đu đủ hoặc củ đậu thái nhỏ, cũng có thể là miến dong....Một món quà sáng bình dân như xôi ngô (thường gọi là xôi lúa) không chỉ chứa gạo nếp, ngô, đỗ, mà còn được rắc muối lạc, rưới nước mỡ trộn hành phi mỡ; ở miền Nam nó được rắc thêm đường, cùi dừa. Món ốc nấu không chỉ có ốc, mà còn được gia giảm thêm đậu phụ, thịt mỡ, chuối xanh, rau tía tô.

Món rau sống cũng vậy, không khi nào lại chỉ có một thứ rau, đó thực sự là một dàn hợp xướng của đủ loại rau : xà lách, giá, rau muống chẻ nhỏ, rau húng, rau diếp cá,... Ngay chỉ một chén nước chấm thông thường thôi, bà nội trợ khéo tay cũng phải pha chế rất kì công sao cho đủ vị : không chỉ có cái mặn đậm đà của nước mắm mà còn phải có cái cay của gừng, ớt, hạt tiêu; cái chua của chanh, dấm; cái ngọt của đường, cái mùi vị đặc biệt của tỏi,... Và một bát phở bình dân thôi cũng đã có sự tổng hợp của mọi chất liệu : mọi mùi vị, mọi sắc màu. Nó vừa có cái mềm của thịt bò tái hồng, cái dẻo của bánh phở trắng, cái cay diu diu của lát gừng vàng, hạt tiêu đen, cái cay xuyết xoa của ớt đỏ, cái thơm nhè nhẹ của hành hoa xanh nhạt, cái thơm hăng hắc của rau thơm xanh đậm, và hòa hợp tất cả những thứ đó lại là nước dung ngọt từ cái ngọt của tủy xương ...

Tính tổng hợp còn thể hiện ngay trong cách ăn. Mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đồng thời nhiều món : cơm, canh, rau, dưa, cá thịt,

xào, nấu, luộc, kho. ... Suốt bữa ăn là cả một quá trình tổng hợp các món ăn. Bất kì bát cơm nào, miếng cơm nào cũng đã là kết quả tổng hợp rồi : trong một miếng ăn đã có thể có đủ cả cơm- canh-rau-thịt. Điều này khác hẳn cách ăn lần lượt đưa ra từng món của người phương Tây - ăn hết món này mới đưa ra món tiếp theo - đó là cách ăn theo lối phân tích hoàn toàn.

Cách ăn tổng hợp của người Việt Nam tác động vào đủ mọi giác quan : mũi ngửi mùi thơm ngào ngạt từ những món ăn vừa bung lên, mắt nhìn màu sắc hài hòa của bàn ăn, lưỡi thưởng thức vị ngon của đồ ăn; tai nghe tiếng kêu ròn tan của thức ăn (không phải ngẫu nhiên mà khi uống trà ngon người Việt thích chép miệng, khi uống rượu ngon thích "khà" lên mấy tiếng), và đôi khi nếu được mó tay vào cầm thức ăn mà đưa lên miệng xé (như khi ăn thịt gà luộc) thì lại càng thấy ngon!

Tính tổng hợp kéo theo tính cộng đồng. Ăn tổng hợp, ăn chung, cho nên các thành viên của bữa ăn liên quan mật thiết với nhau, phụ thuộc chặt chẽ vào nhau (khác hẳn phương Tây, nơi mọi người hoàn toàn độc lập với nhau - ai có suất người ấy). Vì vậy mà trong lúc ăn uống, người Việt Nam rất thích chuyện trò (khác với người phương Tây tránh nói chuyện trong bữa ăn). Thú uống rượu cần của người miền Thượng (mọi người ngồi xung quanh bình rượu, tra những cần dài vào mà cùng uống hoặc lần lượt chuyền tay nhau uống chung một cần) chính là biểu hiện một triết lí thâm thúy về tính cộng đồng của người dân buôn làng sống chết có nhau.

Tính cộng đồng trong ăn uống đòi hỏi nơi con người một thứ văn hóa giao tiếp cao - văn hóa ăn uống. Bài học đầu tiên mà các cụ dạy cho con cháu là ăn trông nồi, ngồi trông hướng. Vì mỗi thành viên trong bữa ăn của người Việt Nam đều phụ thuộc lẫn nhau nên phải có ý tứ khi ngồi và mực thước khi ăn.

Tính mực thước đòi hỏi người ăn đừng ăn quá nhanh, quá nhiều hết phần người khác, nhưng đồng thời cũng đừng ăn quá chậm khiến người ta phải chờ. Người Việt Nam có tục khi ăn cơm khách, một mặt phải ăn sao cho thật ngon miệng để tỏ lòng biết ơn và tôn trọng chủ nhà, nhưng mặt khác, bao giờ cũng phải để chừa lại một ít trong các đĩa đồ ăn để tỏ rằng mình không chết đói, không tham ăn; vì vậy mà tục ngữ mới có câu : ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ.

Tính cộng đồng trong bữa ăn thực hiện tập trung qua nồi cơm và chén nước mắm. Các món ăn khác thì có thể có người ăn, người không, còn cơm và nước mắm thì ai cũng xơi và ai cũng chấm. Vì ai cũng dùng, cho nên chúng trở thành thước đo sự ý tứ do trình độ văn hóa của con người trong việc ăn uống. Nói ăn trông nồi... chính là nói đến nồi cơm. Chấm nước mắm phải làm sao cho gọn, sạch, không rớt. Hai thứ đó là biểu tượng của tính cộng đồng trong bữa ăn, giống như sân đình và bến nước là biểu tượng cho tính cộng đồng nơi làng xã. Nồi cơm ở đầu mâm và chén nước mắm ở giữa mâm còn là biểu tượng cho cái đơn giản mà thiết

yếu : cơm gạo là tinh hoa của đất, mắm chiết xuất từ cá là tinh hoa của nước- chúng giống như hành Thủy và hành Thổ là cái khởi đầu và cái trung tâm trong Ngũ hành.

Có thể nói rằng, cái ngon của bữa ăn đối với người Việt Nam là tổng hợp cái ngon của đủ mọi yếu tố. Có người đã nói rằng có thức ăn ngon mà ăn không hợp thời tiết thì không ngon; hợp thời tiết mà không có chỗ ăn ngon thì không ngon; có chỗ ăn ngon mà không có bè bạn tâm giao cùng ăn thì không ngon; có bạn bè tâm giao mà không khí bữa ăn không vui vẻ thì cũng không ngon nốt. Chỉ khi, có không khí bữa ăn đầm ấm, có người cùng ăn tâm đầu ý hợp.... thì một bát canh dù chỉ được tổng hợp từ những thứ rẻ tiền nhất cũng ngon và ngọt biết bao: "Râu tôm nấu với ruột bầu. Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon"....

## CHƯƠNG 3: MỘT SỐ NỀN VĂN HÓA ẨM THỰC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI DU LỊCH VIỆT NAM

### 3.1 Trung Quốc

#### 3.1.1 *Khái quát chung*

Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa được gọi tắt là Trung Quốc, là một quốc gia ở khu vực Đông Á. Đây là nước đông dân nhất trên thế giới với hơn 1,3 tỷ người, phần nhiều thuộc sắc tộc Hán. CHNDTH do Đảng Cộng sản Trung Quốc lãnh đạo dưới chế độ một chính trị một đảng. Đơn vị hành chính của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa gồm 22 tỉnh, năm khu tự trị, bốn thành phố trực thuộc trung ương (Bắc Kinh, Thiên Tân, Thượng Hải, Trùng Khánh) và hai đặc khu hành chính (Hồng Kông và Ma Cao). Ngoài ra CHNDTH cũng tuyên bố Đài Loan, hiện do Trung Hoa Dân Quốc kiểm soát là tỉnh thứ 23. Thủ đô của CHNDTH là Bắc Kinh.

Với diện tích 9.6 triệu km<sup>2</sup>, CHNDTH là quốc gia lớn thứ ba hoặc thứ tư thế giới về tổng diện tích<sup>1</sup> và lớn thứ hai về diện tích đất. Đây là quốc gia có địa hình đa dạng với núi cao nguyên và sa mạc ở khu vực phía bắc gần Mông Cổ và Siberi của Nga, rừng cận nhiệt đới ở miền nam gần Việt Nam, Lào, Myanmar. Địa hình ở phía tây gồ ghề với các dãy núi cao Himalaya và Thiên Sơn hình thành biên giới tự nhiên với Ấn Độ và các quốc gia thuộc khu vực Trung Á. Ngược lại, phía đông là vùng đồng bằng thấp và có 14.500 km chiều dài bờ biển. Các biển tiếp giáp với Trung Quốc là Bột Hải, Hoàng Hải, biển Hoa Đông và biển Đông

Khí hậu: Trung Quốc thuộc khu vực gió mùa, khí hậu đa dạng từ ẩm đến khô. Nhiệt độ trung bình toàn quốc tháng 1 là -4,7°C, tháng 2 là 26°C. Ba khu vực được coi là nóng nhất là Nam Kinh, Vũ Hán và Trùng Khánh.

Dân tộc: Trung Quốc là một quốc gia có nhiều dân tộc. Dân tộc Hán là chủ yếu, ngoài ra còn có 55 dân tộc ít người (chiếm 6% dân số cả nước và phân bố trên 50-60% diện tích toàn quốc).

Tôn giáo: Có 4 tôn giáo chính là Phật giáo, Đạo giáo, Đạo Hồi và Thiên Chúa Giáo.

Ngôn ngữ: Tiếng Hán là tiếng phổ thông, lấy âm Bắc Kinh làm chuẩn.

Ngày Quốc khánh: 01/10/1949.

#### 3.1.2 *Văn hoá ẩm thực Trung Quốc*

Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay mỳ) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện. Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được “đầu xuôi đuôi lọt”. Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa...

Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt làm say lòng thực khách, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc...

Có đến mười mấy cách chế biến như hầm, nấu, ninh, xào, hấp, rang, luộc, om, nhúng,...mỗi một cách chế biến đem lại những dư vị và cảm nhận khác nhau trong lòng thực khách. Để có được các món ăn hấp dẫn đó không chỉ có khâu chọn thực phẩm, cách chế biến mà quan trọng hơn nữa chính là việc nắm vững được độ lửa, điều chỉnh lửa to, nhỏ sao cho phù hợp, và thời gian nấu là dài hay ngắn.

Cũng giống như Việt Nam, người Trung thường dùng đũa để gắp thức ăn. Điều này thể hiện sự điềm đạm, lịch sự và khoan thai khi ăn. Đối với họ thì dao và đĩa được xem là vũ khí gây thương tích.

### ***Phong cách ẩm thực Trung Hoa:***

8 phong cách ẩm thực truyền thống của Trung Hoa là: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy. Người Trung Quốc đã hình tượng hóa các trường phái ẩm thực của mình một cách nghệ thuật, ví trường phái ẩm thực Giang Tô và Chiết Giang như một người đẹp phương Nam; ẩm thực Sơn Đông và An Huy giống một chàng trai khỏe mạnh, kiêu ngạo; ẩm thực Quảng Đông và Phúc Kiến là một thanh niên lãng mạn; ẩm thực Tứ Xuyên và Hồ Nam lại là nhà bác học, nhà bách khoa thư

***Ẩm thực Sơn Đông:*** bao gồm hai loại món ăn của Tế Nam và Dao Đông. Các món ăn mang vị nồng đậm, nặng mùi hành tỏi, nhất là những món hải sản, có sở trường làm món canh và nội tạng động vật. Món ăn nổi tiếng của Sơn Đông là ốc kho, cá chép chua ngọt.

***Ẩm thực Tứ Xuyên:*** bao gồm hai trường phái Thành Đô và Trùng Khánh. Các món ăn Tứ Xuyên nhiều mùi vị và có độ nồng đậm, cay. Nổi tiếng với món Vây cá kho khô, cua xào thơm cay

***Ẩm thực Giang Tô:*** bao gồm món ăn của Dương Châu, Tô Châu và Nam Kinh. Giang Tô nổi tiếng về các món hầm, ninh, tần, đặc biệt các món canh bảo đảm nguyên chất, nguyên vị. Món ăn có tiếng như: món thịt và thịt cua hấp.

**Ẩm thực Chiết Giang:** Bao gồm các món ăn của Hàng Châu, Ninh Ba, Thiệu Hưng. Chủ yếu là của Hàng Châu. Món ăn Chiết Giang thường tươi mềm, thanh đạm, không ngấy. Nổi tiếng với món tôm nõn Long Tỉnh, cá chép Tây Hồ.

**Ẩm thực Quảng Đông:** hình thành từ 3 truyền thống nấu bếp là Quảng Châu, Triều Châu, và Đông Giang, phong phú về thành phần, cách chế biến tinh tế và phức tạp. Quảng Châu nổi tiếng hơn cả về các món chiên, rán, hầm với khẩu vị thơm giòn và tươi. Nổi tiếng với món Tam xà long hổ phượng, lợn quay.

**Ẩm thực Phúc Kiến:** gồm các món ăn Phúc Châu, Tuyên Châu và Hạ Môn, chủ yếu là món Phúc Châu. Các món ăn Phúc Kiến với nguyên liệu chủ yếu là hải sản, chú trọng vị ngọt, chua, mặn thơm, màu đẹp vị tươi. Nổi tiếng với món Kim phúc thọ, cá kho khô...

**Ẩm thực Hồ Nam:** được hình thành từ thời nhà Hán, các món ăn của Hồ Nam thường được chú trọng độ thơm cay, tê cay, chua, cay và tươi. Đặc biệt là vị chua cay. Hồ Nam có món kho vây cá là nổi nhất.

**Ẩm thực An Huy:** gồm các món ăn của miền Nam An Huy, khu vực dọc sông Trường Giang và Hoài Hà. An Huy có sở trường về các món ninh, hầm. Người An Huy đặc biệt chú trọng về mặt dùng lửa, nổi tiếng với món vịt hồ lô.

#### **\* Một số món ăn đặc sắc**

##### **- Vịt quay Bắc Kinh**

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 súp. Lai lịch món này có lẽ từ thời nhà Nguyên (1206-1368). Đến đầu thế kỷ 15, món này đã nổi tiếng được các vua chúa nhà Minh ưa thích. Vịt quay Bắc Kinh, cùng với môn Kinh Kịch được người Bắc Kinh tự hào làm thương hiệu riêng khi đề cập đến văn hóa thủ đô Bắc Kinh cho người nước ngoài.

##### **- Đậu phụ thối**

Đậu phụ thối là một loại đậu phụ lên men khá nặng mùi. Đây mà một món ăn nhẹ, bình dân, thường được bày bán ở các chợ đêm hoặc lề đường hơn là trong các nhà hàng.

Đậu phụ thối có mùi thum thum giống với mùi cải bắp hoặc phân bón mục rữa. Có người so sánh vị của nó với pho mát xanh trong khi người khác thì nghĩ nó giống thịt rữa. Với những người sành ăn thì đậu phụ thối càng nặng mùi thì càng ngon.

Đậu phụ thối có thể dùng để ăn sống, hoặc hấp, hầm, hoặc thông dụng nhất là rán và ăn kèm với tương ớt. Màu sắc của đậu phụ thối cũng khá đa dạng, ở Triết Giang, đậu hũ thối được chiên vàng còn ở Hồ Nam, đậu hũ thối có màu đen.

Tương truyền vào đời Khang Hy nhà Thanh có một người tên Vương Trí Hòa đã phát minh ra đậu phụ thối. Do thi trượt khoa cử và không còn lộ phí về nhà, chàng thư sinh nghèo Vương Trí Hòa phải ở lại kinh thành bán đậu phụ kiếm sống qua ngày. Một ngày kia, đậu phụ bị ế nhiều, anh đành phải cắt nhỏ đậu phụ và cho vào một cái chum ướp muối. Vài ngày sau, khi mở chum ra, anh nhận thấy đậu phụ đã hơi chuyển sang màu lục và có mùi rất hắc. Anh nếm thử thứ "đậu phụ thối xanh" đó và thấy nó ngon kinh ngạc. Anh mạnh dạn mang loại đậu hũ đặc biệt đó ra bán. Kể từ đó đậu hũ thối được lan truyền rộng rãi.

#### - *Sủi cảo*

Sủi cảo (còn gọi là bánh chẻo) được coi là một phần trong nền văn hóa của Trung Quốc. Cả gia đình cùng ăn món ăn truyền thống sẽ tượng trưng cho sự đoàn tụ, mời khách ăn là tỏ ra quý trọng và nhiệt tình.

Đây là loại thức ăn vỏ bột mỳ gói nhân rồi nấu ăn. Trước kia, sủi cảo chủ yếu là món ăn trong ngày tết, nhất là trong đêm giao thừa. Dần dần nó mới trở thành món ăn thường nhật của người dân. Trong tập quán của Trung Quốc, từ quá trình làm nhân, hình dáng cho đến lúc ăn sủi cảo đều rất cầu kỳ.

Nhân sủi cảo có loại có thịt, có loại chỉ có rau, nhưng thường là thịt và rau trộn lẫn với nhau. Trong quá trình làm nhân, cầu kỳ nhất là băm thịt và rau. Cần chuẩn bị đầy đủ thịt, rau và các loại gia giảm, cho lên thớt băm. Khi băm nhân, dao và thớt chạm vào nhau phát ra tiếng rất rắn chắc, bởi vì luôn thay đổi dao to nhỏ khác nhau, khiến tiếng băm tiết tấu thay đổi lúc mạnh lúc nhẹ theo nhịp điệu, như một bản nhạc trầm bổng, truyền sang hàng xóm. Mọi người đều muốn tiếng băm của nhà mình vang vọng nhất, kéo dài nhất. Rau trộn với thịt làm nhân, trong tiếng Trung Quốc đồng âm với từ "có của". Băm nhân tiếng to mà thời gian lại dài, có nghĩa là "lâu dài và dư thừa". Băm nhân thời gian càng dài tức là gói sủi cảo càng nhiều, tức là cuộc sống đậm ấm, khá giả.

Sau khi làm xong nhân, gói sủi cảo theo hình thù gì cũng rất cầu kỳ. Phần lớn các khu vực đều gói hình bán nguyệt kiểu truyền thống. Gói theo hình này thì khi gói gấp đôi vỏ bánh hình tròn, dùng ngón tay cái và ngón trỏ của tay phải viền theo diềm bán nguyệt là được, phải viền cho đều gọi là "viền phúc". Có gia đình kéo hai đầu của hình bán nguyệt nối liền với nhau như nén bạc, bày trên nắp, tượng trưng cho tiền của để khắp mọi nơi, vàng bạc đầy nhà. Ở nông thôn, ngoài vỏ sủi cảo bà con in hình bông lúa mỳ, chẳng khác nào những bông lúa mỳ trĩu hạt, với ngụ ý là sang năm mới ngũ cốc được mùa.



Khi ăn sủi cảo, cũng phải biết cách ăn. Bát thứ nhất là để thờ cúng tổ tiên, tỏ lòng tôn kính cha ông quá cố. Bát thứ hai là để cúng thần thánh trong dân gian (như ông táo). Người cao tuổi trong gia đình còn lắm nhâm đọc những bài về như:

*Một chiếc sủi cảo hai đầu nhọn  
Bỏ vào nồi thành trăm ngàn chiếc  
Thìa vàng múc, bát bạc bung  
Đặt lên bàn thờ cúng tổ tiên  
Thần tiên nhìn thấy cũng vui lòng  
Quanh năm bốn mùa được bình an.*

Bát thứ 3 cả nhà mới bắt đầu ăn. Khi ăn phải nhớ rằng, nên ăn số chẵn, không được ăn số lẻ. Có những cụ già vừa ăn vừa lắm bảm những câu cổ xưa: "rau nhiều, rau nhiều"... , vì từ rau trong tiếng Hán đồng âm với tài cũng tức là tiền của. Ăn xong những đĩa, bát đựng sủi cảo cả nồi nấu cũng bày sủi cảo, và nhất định để thừa lại mấy cái (với số chẵn), ngụ ý “năm nào cũng dư thừa”.

Hằng năm vào đêm giao thừa, các gia đình nhất định phải ăn sủi cảo. Bất kể là đi công tác, học tập hay làm ăn xa nhà, đều trở về đoàn tụ với gia đình. Cả gia đình quây quần gói sủi cảo, ăn sủi cảo, chung vui, đầm ấm trong bầu không khí bình an của ngày tết.

**\* Một số loại đồ uống**

*Rượu mao đài*

Nói đến rượu của dân tộc Trung Hoa, có lẽ, ta phải nói tới rượu Mao Đài đầu tiên. Rượu Mao Đài là một trong những loại rượu trắng nổi tiếng nhất của Trung Quốc, cũng như là trên thế giới. Nó là thứ đồ uống không thể thiếu được trong các bữa tiệc chiêu đãi khách quý . Ở Trung Quốc, rượu Mao Đài được tôn vinh là loại rượu "đệ nhất mỹ tửu".

*Rượu nữ nhi hồng*

Còn loại rượu "Hoa điều tửu" thì lại có một ý nghĩa rất thú vị, theo phong tục của người Triệu Hưng, khi phụ nữ sinh con gái, khi đứa bé được đầy tháng tuổi, người mẹ sẽ đích thân đi ủ rượu Hoàng tửu. Sau đó đựng rượu trong một chiếc hũ gốm có trạm trở hình hoa trên hũ, đem chôn dưới đất, để ủ khoảng mười mấy năm. Đợi cho tới khi người con gái xuất gia đi lấy chồng, mới lấy ra để khoản đãi bà con lối xóm cũng thường thức hoặc làm của hồi môn cho con gái về nhà chồng, vì thế mà loại rượu này còn có một cái tên khác nữa , đó là rượu "nữ nhi hồng".

*Rượu hoàng tửu triệu hưng*

Rượu Hoàng Tử Triệu Hưng có lịch sử từ rất lâu đời, là một trong những loại rượu ngon nổi tiếng. Nguyên liệu để chế biến loại rượu này chính là gạo nếp, và nước suối có vị ngọt tinh khiết mà tạo thành. Khi chế biến xong có sắc màu hơi vàng, hương thơm nồng. Muốn ủ được loại Hoàng tử ngon thì cần phải ủ trong một cái hũ làm từ gốm, sau đó dùng bùn trát lên đây chặt hũ lại.

Cái hũ rượu này sẽ được chôn dưới đất khoảng từ 3 tới 5 năm, nhiều nhất là khoảng từ 10 tới 20 năm, cho nên loại rượu này còn được gọi bằng một cái tên khác là "lão tử". Hoàng tử có một số loại rượu ngon nữa như "rượu cơm, hoa điều tử, trang nguyên hồng tử, hay tuyết hương tử".... Người ta gọi là rượu cơm là bởi vì trong quá trình lên men, người chế biến rượu cho thêm một số lượng gạo nếp tương đối nhiều nên mới có cái tên như vậy. Nó là loại rượu ngon nhất của Hoàng tử Triệu Hưng.

### *Các loại trà*

Người Trung Quốc uống trà đã có hơn 4 nghìn năm lịch sử, trong sinh hoạt hằng ngày của người TQ không thể thiếu một loại nước giải khát đó là trà, tục ngữ có câu: “củi đóm, gạo dầu, muối, tương, dấm và trà” Trà được liệt vào một trong 7 thứ quan trọng trong cuộc sống, có thể thấy được uống trà là điều rất quan trọng. Dùng trà để tiếp khách là thói quen của người TQ. Khi có khách đến nhà, chủ nhà liền bưng một chén trà thơm ngào ngạt cho khách, vừa uống vừa chuyện trò, bầu không khí rất thoải mái.

Ở TQ, trà đã hình thành một nền văn hóa độc đáo. Mọi người coi việc pha trà, thưởng thức trà là một nghệ thuật. Từ xưa đến nay, ở các nơi TQ đều có mở quán trà, hiệu trà v.v với những hình thức khác nhau, trên phố Tiền Môn tập nập ở Bắc Kinh cũng có quán trà. Mọi người ở đây uống trà, ăn điểm tâm, thưởng thức những tiết mục văn nghệ, vừa được nghỉ ngơi lại vừa giải trí, đúng là một công đôi việc. Ở miền Nam TQ, không những có lầu trà, quán trà, mà còn có một loại lều trà, thường là ở những nơi phong cảnh tươi đẹp, du khách vừa uống trà, vừa ngắm cảnh.

Uống trà cũng có những thói quen, chẳng hạn như trà, mỗi nơi lại có thói quen riêng, thích uống những loại trà cũng không giống nhau. Người Bắc Kinh thích uống trà hoa nhài, người Thượng Hải lại thích uống trà xanh. Người Phúc Kiến ở miền Đông Nam TQ lại thích uống trà đen v.v. Có một số địa phương, khi uống trà lại thích bỏ thêm gia giảm, chẳng hạn như một số địa phương ở tỉnh Hồ Nam ở miền Nam thường lấy trà gừng muối để tiếp khách, không những có trà, mà còn cho gừng, muối, bột đỗ tương và vừng, khi uống vừa quấy vừa uống, cuối cùng đổ bột đỗ tương, gừng, vừng và trà vào mồm ăn, nhấm nháp hương vị thơm ngon, vì vậy có nhiều địa phương còn gọi “uống trà” là “ăn trà”.

Cách pha trà mỗi địa phương lại có thói quen khác nhau, vùng miền Đông TQ, thích dùng tích pha trà, khách đến nhà, liền bỏ trà vào tích, đổ nước sôi, đợi

cho ngấm rồi rót ra chén, mời khách uống. Có nơi, như trà công phu ở Trương Châu tỉnh Phúc Kiến ở miền Đông, không những tách, chén rất khác biệt, mà cách pha trà cũng rất đặc biệt, hình thành nghệ thuật pha trà rất độc đáo.

Ở các nơi TQ nghi lễ uống trà cũng không giống nhau, ở Bắc Kinh, khi chủ nhà bưng trà mời khách, người khách phải lập tức đứng dậy, hai tay đỡ lấy chén trà, rồi cảm ơn. Ở Quảng, Đông, Quảng Tây miền Nam TQ, sau khi chủ nhà bưng trà lên, phải khum bàn tay phải lại gõ nhẹ lên lên bàn 3 lần, tỏ ý cảm ơn, ở một số khu vực khác, nếu như khách muốn uống thêm, thì trong chén để lại ít nước trà, chủ nhà thấy vậy sẽ rót thêm, nếu như uống cạn, chủ nhà sẽ cho rằng bạn không muốn uống nữa, thì sẽ không rót thêm nữa.

## **3.2 Nhật Bản**

### **3.2.1 Khái quát chung**

#### *Vị trí địa lý, diện tích và địa hình*

Nhật Bản nằm ở phía Đông của châu Á, phía Tây của Thái Bình Dương. Nhật Bản gồm 4 đảo chính, Honshu, Hokkaido, Kyushuy và Shikoku, nhiều dãy đảo và khoảng 3.900 đảo nhỏ. Honshu chiếm trên 60% diện tích. Những quốc gia và lãnh thổ lân cận ở vùng biển Nhật Bản là Nga, Bắc Triều Tiên, Hàn Quốc; ở vùng biển Đông Hải là Trung Quốc, Đài Loan; đi xa hơn về phía Nam là Philippines và quần đảo Bắc Mariana.

Tổng diện tích của Nhật Bản là 377.815 km<sup>2</sup>, đứng thứ 60 trên thế giới về diện tích và chiếm chưa đầy 0,3% tổng diện tích đất toàn thế giới..

#### *Đặc điểm về khí hậu*

Các đảo Nhật Bản nằm trong vùng khí hậu ôn hòa. Ở hầu hết các miền của Nhật Bản đều có 4 mùa rõ rệt. Mùa hè ẩm và ảm, bắt đầu khoảng giữa tháng 7; Mùa Xuân và mùa Thu là những mùa dễ chịu nhất trong năm. Vì có mưa nhiều và khí hậu ôn hòa nên trên khắp quần đảo Nhật Bản đều có những cánh rừng màu mỡ và cây cối xanh tốt.

#### *Đặc điểm dân số*

Dân số Nhật Bản ước tính khoảng 127,4 triệu người, phần lớn là đồng nhất về ngôn ngữ và văn hóa. Tộc người chủ yếu là người Yamato cùng với các nhóm dân tộc thiểu số như Ainu hay Ryukyuan.

Nhật Bản là một trong những nước có tuổi thọ dân số cao nhất thế giới, trung bình là 81,25 vào năm 2006. Tuy nhiên, dân số nước này đang lão hóa do hậu quả của sự bùng nổ dân số sau Thế chiến thứ hai.

#### *Kinh tế*

Nhật Bản là nước rất nghèo nàn về tài nguyên, ngoại trừ gỗ và hải sản, trong khi dân số quá đông, phần lớn nguyên nhiên liệu phải nhập khẩu, kinh tế bị tàn phá kiệt quệ trong chiến tranh. Tuy nhiên, nhưng với các chính sách phù hợp, kinh tế Nhật Bản đã nhanh chóng phục hồi trong những năm 1945- 1954, phát triển cao độ trong những năm 1955- 1973 khiến cho cả thế giới hết sức kinh ngạc và khâm phục.

Nhật Bản là một nước có nền kinh tế-công nghiệp-tài chính thương mại-dịch vụ-khoa học kỹ thuật lớn đứng thứ hai trên thế giới (đứng sau Hoa Kỳ). Cán cân thương mại và dự trữ ngoại tệ đứng hàng đầu thế giới, nên nguồn vốn đầu tư ra nước ngoài rất nhiều, là nước cho vay, viện trợ tái thiết và phát triển lớn nhất thế giới. Nhật Bản có nhiều tập đoàn tài chính, ngân hàng đứng hàng đầu thế giới. Đơn vị tiền tệ là: đồng Yên Nhật.

#### *Tôn giáo*

Đạo gốc của Nhật Bản là Thần đạo (đạo Shinto), có nguồn gốc từ thuyết vật linh của người Nhật cổ. Qua Trung Quốc và Triều Tiên, Phật giáo được du nhập từ Ấn Độ vào Nhật Bản từ khoảng giữa thế kỷ thứ VI. Khoảng 84% đến 96% dân số Nhật theo cả đạo Shinto và Phật giáo

#### *Quốc kỳ và Quốc ca*

Quốc kỳ Nhật Bản, ở Nhật Bản tên gọi chính thức là Nisshōki, nhưng người ta cũng hay gọi là Hinomaru tức là "vàng mặt trời", là lá cờ nền trắng với một hình tròn đỏ lớn (tượng trưng cho Mặt Trời) ở trung tâm.

Quốc ca của Nhật Bản là Kimi Ga Yo

#### *Hệ thống chính trị*

Hoàng gia Nhật do Nhật hoàng đứng đầu. Theo Hiến pháp Nhật thì “Hoàng đế Nhật là biểu tượng của quốc gia và cho sự thống nhất của dân tộc”. Nhật hoàng sẽ tham gia vào các nghi lễ của quốc gia nhưng không giữ bất kỳ quyền lực chính trị nào, thậm chí trong các tình huống khẩn cấp của quốc gia. Quyền lực này sẽ do Thủ tướng và các thành viên nghị viện đảm nhận.

#### 9. Văn hoá, phong tục tập quán.

Người Nhật rất coi trọng sự chào hỏi, ở đâu, lúc nào và đối với bất cứ ai họ cũng đều tỏ ra rất lịch sự và nghiêm túc trong việc chào hỏi lẫn nhau, đó là một tập quán tốt đẹp của người Nhật.

Tặng quà là một phần trung tâm trong văn hoá kinh doanh của người Nhật. Nói chung, người Nhật rất thích tặng quà. Hay đúng hơn, việc tặng quà đã trở thành một thói quen, một lễ nghi không thể thiếu được trong đời sống thường ngày của họ. Tặng quà được xem như một cách thể hiện sự yêu mến và kính trọng lẫn nhau và để xác định các mối quan hệ xã hội.

### 3.2.2 Văn hoá ẩm thực Nhật Bản

Nhắc đến văn hóa ẩm thực Nhật Bản – xứ sở của hoa anh đào là nhắc đến một nền văn hóa truyền thống với những món ăn và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Ẩm thực Nhật được thế giới cũng như Việt Nam biết đến với các món Sushi, sashimi, súp miso... nổi tiếng.

Biết về ẩm thực Nhật sẽ có cái nhìn khái quát về văn hóa cũng như phong tục tập quán của người Nhật để có cách tiếp đãi cũng như ứng xử phù hợp khi giao lưu, hợp tác cùng nước bạn.

Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống, và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, nên cơm được coi là thành phần chính trong bữa ăn của người Nhật. Ngoài ra cá và hải sản là nguồn cung cấp protein chủ yếu của họ. Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc...

“Tam ngũ” là quan niệm của người Nhật trong các món ăn, đó là “Ngũ vị, ngũ sắc, ngũ pháp”.

- + Ngũ vị bao gồm: ngọt, chua, cay, đắng, mặn
- + Ngũ sắc có: trắng, vàng, đỏ, xanh, đen
- + Ngũ pháp có: để sống, ninh, nướng, chiên và hấp.

Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây. Đồ ăn Nhật chú trọng đến đặc sản theo từng mùa và sự lựa chọn các bát đĩa đựng thức ăn một cách nghệ thuật. Các món ăn của Nhật nhằm giữ lại nhiều nhất hương vị, màu sắc của thiên nhiên.

Nhật Bản nghiêng về sự bắt mắt tinh tế, đó là sự hòa trộn khéo léo và tinh tế của màu sắc, hương vị cũng như tôn giáo truyền thống. Những món ăn được chế biến nhỏ nhắn, xinh xắn, hương vị thanh tao, nhẹ nhàng không quá nồng đậm. Người Nhật thường dùng đũa để ăn, đặc biệt họ thích bày biện món ăn bằng những bát, đĩa nhỏ xinh.

Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa góp, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh nóng hổi.

Trước khi ăn người Nhật thường nói: "itadakimasu" - là một câu nói lịch sự, nghĩa là "xin mời" nhằm nhấn mạnh sự cảm ơn tới người đã cất công chuẩn bị bữa

ăn. Khi ăn xong, họ lại cảm ơn một lần nữa "gochiso sama deshita" (cảm ơn vì bữa ăn ngon")

Ngày nay bữa ăn của người Nhật đã có sự Âu hóa bởi những ảnh hưởng của sự tiếp xúc với các nền ẩm thực châu Âu. Trong bữa ăn xuất hiện các sản phẩm sữa, bánh mì, thịt và các sản phẩm làm từ bột mì ngày một nhiều.

Những món ăn truyền thống của người Nhật

Ẩm thực truyền thống của người Nhật được thế giới biết đến với các món như: sushi, sashimi, tempura, súp miso, mì Udon, Soba... Các món này được xem như những món đem lại may mắn, hạnh phúc cho người thưởng thức.

Sushi là món cơm trộn với giấm, kết hợp với các loại thức ăn như cá sống, trứng cá, rau củ, và được cuộn trong lá rong biển. Có nhiều loại sushi khác nhau, mỗi loại đều đem lại hương vị và màu sắc khác nhau. Món này dùng bằng tay, chấm tương rồi cho vào miệng mà không cắn nhỏ vì sẽ làm nát miếng sushi. Sushi ăn kèm với nước tương, mù tạt và gừng ngâm chua.

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). Cảm giác đầu tiên khi ăn sashimi là vị cay xộc đến mũi, đánh thức các giác quan. Sau đó là vị mặn vừa của nước tương hảo hạng và vị ngọt tươi ngon, mềm, béo ngậy của cá sống. Tất cả như tan vào trong miệng, trôi tuột xuống bao tử.

Tempura là món chiên trong ẩm thực Nhật, đó là các loại tôm, cá, mực và rau củ được tẩm qua bột và chiên vàng. Lớp bột mỏng, giòn nhưng không cứng, có độ mềm nhẹ. Sau khi chiên, tempura phải thật khô ráo, không gây cảm giác ngán cho người ăn. Món ăn dùng với nước tương pha loãng cùng với ít củ cải trắng và gừng băm nhỏ.

Mỳ Soba là món mì lạnh, được sử dụng thay cơm, làm từ sợi mì soba, trứng cút, rong biển, hành lá, gừng và wasabi. Mì sau khi luộc được ngâm qua nước đá lạnh, ăn cùng với nước sốt zaru.

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. Mì nóng thì được ăn với canh nóng, mì nguội dùng với nước sốt. Gia vị ăn kèm mì udon là hạt vừng, bột gừng tươi, rong biển sấy khô, lát hành xanh, wasabi...

Rượu sake là thức uống không thể thiếu khi thưởng thức các món ăn Nhật. Rượu không chỉ làm cuộc vui thêm sôi nổi, thân thiết mà còn giúp cho các món ăn dễ tiêu và tăng thêm hương vị.

Rượu sake được làm từ gạo, có nồng độ cồn cao. Khi uống mọi người luôn phải rót sake cho người khác, không bao giờ tự rót cho mình, nhưng nếu dốc cạn chai thì chỉ được rót vào chén riêng của mình.

Rượu sake thường được uống khi ăn với các món sashimi, sushi để xóa đi vị tanh nhẹ của đồ sống.

### 3.3 Hàn Quốc

#### 3.3.1 *Khái quát chung*

**Tên gọi:** Hàn Quốc còn gọi là Nam Triều Tiên **hay** Đại Hàn Dân Quốc.

**Thủ đô:** Seoul

**Quốc kỳ:** Năm 1948, cùng với việc thành lập chính phủ Đại Hàn Dân Quốc, quy định về tiêu chuẩn lá cờ đã được ban hành. Quốc kỳ của Hàn Quốc bao gồm 1 vòng tròn được tạo thành bởi 2 hình bán nguyệt, 1 màu xanh và 1 màu đỏ có dạng như lốc xoáy (biểu tượng thái cực lưỡng nghi), 4 góc là 4 nhóm vạch nổi bật trên nền trắng tượng trưng cho 4 quẻ trong bát quái của âm dương ngũ hành.

**Nền :** Nền trắng của lá cờ tượng trưng cho sự tinh khiết, tính đồng nhất và tinh thần yêu chuộng hòa bình của dân tộc Hàn. Trong lịch sử, dân tộc Hàn có truyền thống mặc áo trắng và được gọi tên là “dân tộc Bạch y”. Bởi vậy màu trắng cũng được xem là màu biểu tượng cho dân tộc Hàn.

**Thái cực lưỡng nghi:** Vòng tròn ở giữa lá cờ được chia làm 2 nửa hình bán nguyệt đối xứng với nhau gồm màu xanh và màu đỏ có dạng như lốc xoáy. Đây là hình trang trí có tính truyền thống mà dân tộc Hàn đã sử dụng từ thời cổ đại. Màu xanh là biểu tượng của âm, tượng trưng cho hy vọng. Màu đỏ tượng trưng cho dương, chỉ sự tôn quý. Vòng tròn âm dương này tượng trưng cho sự sinh thành phát triển tương hỗ lẫn nhau trong quan hệ đối lập. Vì vậy, thái cực là căn nguyên của vạn vật trong vũ trụ, là khởi nguồn của sinh mệnh con người. Nó là sự tuần hoàn vĩnh cửu không bao giờ dứt.

**4 quẻ :** Bốn góc của lá cờ được trang trí bởi 4 quẻ trong âm dương ngũ hành. Quẻ Càn tượng trưng cho trời, mùa xuân, phương Đông và lòng nhân từ. Quẻ Khôn tượng trưng cho đất, mùa hè, phương Tây và sự ngay thẳng hào hiệp. Quẻ Khảm tượng trưng cho mặt trăng, mùa đông, phương Bắc và sự thông thái. Quẻ Ly tượng trưng cho mặt trời, mùa thu, phương Nam và lễ nghĩa. 4 quẻ này tuần hoàn phát triển không có điểm dừng : Càn Ly Khôn Khảm Càn.

Nền trắng và 4 quẻ được trang trí trên lá cờ là biểu tượng cho hy vọng, hòa bình, sự đồng nhất, sáng tạo và vĩnh cửu trường tồn.

**Vị trí địa lý:** Hàn Quốc là một quốc gia thuộc Đông Á, nằm ở nửa phía nam của bán đảo Triều Tiên; phía Bắc giáp với Bắc Triều Tiên, phía Đông giáp với biển

Nhật Bản, phía Tây là Hoàng Hải. Hàn Quốc có khí hậu ôn đới và địa hình chủ yếu là đồi núi. Lãnh thổ Hàn Quốc trải rộng 100,032 km vuông.

**Khí hậu:** Hàn Quốc có 4 mùa rõ rệt. Nhiệt độ, khí hậu khác nhau tùy theo mùa. Mùa xuân và mùa thu khá ngắn, mùa hè thời tiết nóng nhưng ẩm ướt, mùa đông thời tiết rất lạnh, khô và có tuyết rơi nhiều. Nhiệt độ trung bình ở Hàn Quốc khoảng từ 6<sup>0</sup>C đến 16<sup>0</sup>C, mùa hè thời tiết nóng, nhiệt độ từ 19<sup>0</sup>C đến 27<sup>0</sup>C, mùa đông thời tiết lạnh, nhiệt độ từ -8<sup>0</sup>C đến 7<sup>0</sup>C.

**Dân số:** Dân số Hàn Quốc theo thống kê năm 2009 là 48,75 triệu dân, mật độ dân số là 494 người/1km<sup>2</sup>, cao thứ 3 trên thế giới (sau Bangladesh và Đài Loan).

**Kinh tế:** Hàn Quốc là nền kinh tế lớn thứ 4 ở châu Á và thứ 15 trên thế giới. Nền kinh tế Hàn Quốc dựa vào xuất khẩu, tập trung vào hàng điện tử, ô tô, tàu biển, máy móc, hóa dầu và rô-bốt.

Hàn Quốc nổi tiếng trên thế giới với những ngành như sản xuất xe ô tô, đóng thuyền, sắt thép, điện tử, bán dẫn. Số lượng sản xuất xe ô tô mỗi năm của Hàn Quốc khoảng 3,500,000 đến 4,000,000 chiếc, đứng vị trí thứ 5 trên thế giới; trong đó khoảng 60 đến 70% dùng để xuất khẩu. Ngành đóng tàu của Hàn Quốc đứng thứ 2 trên thế giới, chất bán dẫn đứng vị trí thứ 3 trên thế giới cùng nhiều lĩnh vực khác có sức sản xuất và kỹ thuật đứng ở vị trí cao trên thế giới.

**Tôn giáo:** Hiến pháp Hàn Quốc công nhận quyền ‘tự do tôn giáo’, 51% dân số Hàn Quốc có tín ngưỡng tôn giáo. Trong số này 49% theo đạo Phật, 49% theo Kitô giáo, 1% là tín đồ đạo Khổng, 1% còn lại theo các tôn giáo khác.

Nhiều người dân Hàn Quốc không đặt nặng vấn đề tôn giáo, họ tổ chức ngày lễ của nhiều tôn giáo khác nhau. Những nghi lễ cổ truyền vẫn còn được duy trì. Các giá trị của đạo Khổng hiện nay vẫn ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống thường ngày của người dân xứ Hàn.

**Hệ thống chính trị:** Hàn Quốc hiện là một nước dân chủ và theo chế độ cộng hòa tổng thống bao gồm 16 đơn vị hành chính. Tổng thống được người dân trực tiếp bầu ra và không được phép tái ứng cử. Tổng thống là đại diện cao nhất của quốc gia và có quyền chỉ huy quân đội (tương đương chức: Tổng Tư lệnh). Thủ tướng được Tổng thống chỉ định và lãnh đạo Chính phủ. Chính phủ có tối thiểu 15 và tối đa là 30 thành viên. Thành viên Chính phủ do Thủ tướng chỉ định. Chức vụ Thủ tướng và Bộ trưởng phải được sự thông qua của Quốc hội. Nhiệm kỳ của Tổng thống là 5 năm, nhiệm kỳ của thành viên quốc hội là 4 năm (do người dân bầu cử trực tiếp) và cũng tiến hành chế độ tự trị địa phương.

**Phong tục tập quán:** Trải qua hàng trăm năm phát triển, Hàn Quốc vẫn lưu giữ được truyền thống mang tính nho giáo. Do đó “tư tưởng trọng nam” vẫn tồn tại rất rất mạnh trong xã hội Hàn Quốc.



**Hàn phục:** Hàn phục là áo truyền thống của người Hàn Quốc được mặc cách đây từ 2000 năm trước. Hàn phục có đặc điểm là nhẹ nhàng và thoải mái. Người Hàn mặc Hàn phục chủ yếu vào dịp tết trung thu, tết cổ truyền, ngày cưới, và các ngày lễ lớn.

### 3.3.2 Văn hoá ẩm thực Hàn Quốc

- **Nguyên liệu:** Đặc điểm nổi bật của ẩm thực Hàn quốc là mỗi vùng, miền và mỗi mùa xuân, hạ, thu, đông đều có những món ăn riêng, độc đáo. Món ăn chính của người Hàn Quốc là cơm. Ngoài việc nấu cơm với gạo, người ta thường đun thêm lúa mạch, bắp, kê, bobo hay đậu. Thức ăn chủ yếu là các loại rau xanh luộc tái, xào hoặc hầm, trộn gia vị như dưa chuột muối, rau sống trộn...; canh có nhiều nước dùng và thành phần chính là thịt, rau, cá, rong biển, xương hay lòng bò, lòng heo; các món hầm... và kim chi. Nguyên liệu món ăn đa dạng: các loại nấm, đậu, rong biển, con trai, cá, các loại rễ cây, rau...; nhiều màu sắc: màu vàng của trứng rán, màu đỏ của tương ớt, màu xanh của rau, màu đen của rong biển, màu trắng của nấm kim châm... Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mì... đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng.

- **Cách trình bày:** Vì thế, việc chế biến, trình bày cũng lắm công phu, tinh tế và mang tính thẩm mỹ cao. Dường như người Hàn ăn bằng mắt. Rất nhiều món, nhiều kiểu chén đĩa, nhiều sắc màu được bày trên bàn ăn, nhưng mỗi thứ chỉ một ít.

- **Gia vị:** Hầu hết các món ăn Hàn Quốc đều sử dụng gia vị như: xì dầu, hành, tỏi, muối, dầu ăn, dầu vừng, bột tiêu, tương ớt, ớt khô... Ngoài ra, kim chi và tương đậu là hai món không thể thiếu trong bữa cơm truyền thống của người dân xứ Hàn.

- **Phong cách ẩm thực Hàn Quốc:** Trong triều đại Joseon, khi đạo Khổng thịnh hành, dựa trên những quan niệm “kính trên nhường dưới”, trách nhiệm tôn trọng và chăm lo cha mẹ và người lớn tuổi trong gia đình là quan trọng nhất. Đây cũng là một phần trong các quy tắc xây dựng phong cách ẩm thực truyền thống của người Hàn. Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc phát triển hài hòa cùng với cả thiên nhiên, xã hội và điều kiện môi trường, cũng như theo mùa vụ hay khác biệt từng khu vực. Không khó để làm quen với ẩm thực Hàn, chỉ cần nắm rõ những điều cơ bản sau:

Bữa ăn tại nhà là thời điểm tụ tập cả gia đình. Theo truyền thống, người lớn tuổi nhất trong nhà cầm đũa bắt đầu bữa ăn thì những người khác mới lần lượt làm theo. Khi ăn phải ngồi ngay ngắn, nhai từ tốn, kín đáo và không nhắc bát lên khỏi bàn. Trên bàn ăn, cơm và canh được đặt lên trước, canh đặt bên phải bát cơm, thức ăn khác và món chấm được đặt ở giữa. Món ăn nóng và thịt ở bên phải, món ăn lạnh được làm từ rau được đặt bên trái. Đũa, thìa đặt bên phải bàn.

Người Hàn Quốc còn ăn uống theo mùa. Vào ngày đông chí (tháng 12 âm lịch), người ta nấu cháo đậu đỏ ăn nhằm xua đuổi mọi tai ương; Tết âm lịch, món chủ đạo là bánh ttok, bánh mantu (bánh bao), gangjong (bánh gạo nếp rắc vừng)...; Tết Đoan Ngọ (5 tháng 5 âm lịch), người ta ăn các loại bánh làm từ cây surichuynamu ở trên núi, mantu, cá diếc hấp...

**- Các món ăn đặc sắc:**

**Kim chi:** Nhiều người trong chúng ta khi nghe nói đến Hàn Quốc là nghĩ ngay đến kim chi, một món ăn độc đáo và dân dã chỉ có ở Hàn Quốc. Kim Chi là một trong những món ăn điển hình của ẩm thực Hàn Quốc; ra đời vào khoảng thế kỷ thứ VII chỉ là một loại rau cải muối và cho tới ngày nay đã có hàng trăm loại khác nhau. Thành phần nguyên liệu để chế biến kim chi gồm: cải thảo, củ cải, ớt, tỏi, hành, cá mực, tôm, sò hoặc các loại hải sản khác, gừng, muối ăn và đường. Kim chi từng được coi là một trong năm thực phẩm có lợi cho sức khỏe nhất của thế giới. Nó được thưởng thức với nhiều mức độ đậm đà khác nhau, tuy nhiên nó vẫn thường được dọn trên một cái đĩa phẳng. Kim Chi là món ăn không thể thiếu của người Hàn Quốc, nó là niềm tự hào của người dân xứ Hàn.

**Kim bap** – “kim” là tên gọi của lá rong biển khô; “bap” đơn giản là “cơm”. Tên gọi của món ăn rất đơn giản, cơm gói trong lá rong biển. Về hình dạng, kimbap “có vẻ” giống món cơm cuộn trong lá rong biển, của Nhật. Nhưng để ý thêm thì sẽ thấy, kimbap thường to hơn (béo hơn) vì bên trong, “nhân” gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau. Kimbap cũng được cắt khoanh tròn được cắt thành 12 khoanh hoặc hơn.

**Mì lạnh:** Mì lạnh với sợi mì mỏng làm từ bột kiều mạch chan nước hầm thịt bò nêm nếm cùng nước ướp quả lê ướp lạnh. Mì lạnh thường được dùng trong bát lớn, có mùi nồng, vị thanh thanh ngọt mát như làm tan biến bầu không khí oi bức của mùa hè.

**Thịt bò nướng:** Món ăn được chế biến bởi một loại nước tương riêng biệt của Hàn Quốc để làm tăng vị ngọt của thịt. Thịt bò thái mỏng tẩm sốt đậu nành, dầu vừng, tỏi, đường, hành xanh, tiêu đen, sau đó đem nướng vì nên được gọi là thịt bò nướng. Chính gia vị ướp làm cho món ăn mềm, thơm ngon đậm đà và mang một sắc thái riêng mà ai cũng có thể cảm nhận được.

**Gà hầm sâm:** Cháo gà hầm sâm là món ăn đặc biệt bổ dưỡng trong mùa hè. Người Hàn tin rằng sâm có thể làm mát cơ thể, vì vậy ăn món này, cơ thể vừa được làm mát, vừa bổ dưỡng tăng cường sinh lực. Họ sẽ dễ dàng vượt qua được mùa hè nóng bức, ẩm, ngọt ngọt và mệt mỏi. Đây là món người Hàn hay ăn trong những ngày nóng bức nhất của mùa hè. Thậm chí, giữa tháng 6 âm lịch còn có một ngày gọi là "ngày gà hầm sâm". Tất cả mọi nơi trên đất Hàn đều

ăn món này. Nhiều cửa hàng, căng tin giảm giá món đó, giống như ngày bánh trôi bánh chay ở Việt Nam. Sâm trong món cháo mang lại vị hơi đắng nhẹ, táo đỏ và gạo nếp có vị ngọt thơm. Tôi làm cho cháo có vị thanh, ngọt. Món gà hầm sâm này khi ăn, bạn sẽ toát nhiều mồ hôi. Thành phần chính trong món này là sâm, là vị thuốc làm toát mồ hôi, qua đó "giải độc" cho cơ thể, làm cho cơ thể khỏe lại, cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng.

**Thịt chó:** Người Hàn Quốc rất thích ăn thịt chó, ở Seoul có cả một “phố thịt chó”. Không có ý kiến đề cập nào về món ăn ở đất nước này mà không có lời nào nói về món ăn gần như nổi tiếng nhất này, 92% đàn ông và 68% phụ nữ Hàn Quốc ở tuổi trưởng thành cho rằng thịt chó là một trong những món ăn ngon nhất đối với họ. Thịt chó ở Hàn Quốc có phương thức chế biến hoàn toàn khác với ở Việt Nam chúng ta. Thường thường món ăn này được người dân nơi đây rất quý, khi mổ họ hay cất giữ tủ lạnh và lấy ra dùng dần bằng cách cho vào nồi cùng với các loại rau, nắm nấu dưới dạng lẩu và được trình bày rất đẹp mắt.

### **3.4 Cam pu chia**

#### **3.4.1 Khái quát chung**

- Vương quốc campuchia cũng còn được gọi là Căm Bốt hay Cao Miên (theo âm Hán Việt của từ Khmer), là một nước ở vùng Đông Nam Á. Nó nằm nối liền với Vịnh Thái Lan ở phía nam, Thái Lan ở phía tây, Lào ở phía bắc và Việt Nam ở phía đông. Ngôn ngữ chính thức của campuchia là tiếng Khmer, thuộc nhóm Môn-Khmer trong hệ Nam Á.

- Diện tích campuchia khoảng 181.040 km<sup>2</sup>, có 800 km biên giới với Thái Lan về phía bắc và phía tây, 541 km biên giới với Lào về phía đông bắc, và 1.137 km biên giới với Việt Nam về phía đông và đông nam. Nước này có 443 km bờ biển dọc theo Vịnh Thái Lan.

- Đặc điểm địa hình nổi bật của campuchia là một hồ lớn ở vùng đồng bằng được tạo nên bởi sự ngập lụt. Đó là Biển Hồ, có diện tích khoảng 2.590 km<sup>2</sup> trong mùa khô tới khoảng 24.605 km<sup>2</sup> về mùa mưa. Đây là một đồng bằng đông dân, phù hợp cho cây lúa nước, tạo thành vùng đất trung tâm campuchia. Phần lớn (khoảng 75%) diện tích đất nước campuchia nằm ở cao độ dưới 100 mét so với mực nước biển.

Nhiệt độ dao động trong khoảng 10-38 °C. campuchia có các mùa mưa nhiệt đới: gió tây nam từ Vịnh Thái Lan/Ấn Độ Dương đi vào đất liền theo hướng đông bắc mang theo hơi ẩm tạo thành những cơn mưa từ tháng 5 đến tháng 10, trong đó lượng mưa lớn nhất vào khoảng tháng 9, tháng 10; gió đông bắc thổi theo hướng tây nam về phía biển trong mùa khô từ tháng 11 đến tháng 3, với thời kỳ ít mưa nhất là tháng 1, tháng 2.

Campuchia cũng là quốc gia có nhiều loài động vật quý hiếm trên thế giới sinh sống, nổi bật nhất là hổ, voi và bò tót khổng lồ. Rất nhiều loài đang đứng trước hiểm họa diệt chủng do nạn săn trộm và phá rừng.

Văn hóa Campuchia mang đậm dấu ấn của các tôn giáo du nhập từ Ấn Độ đặc biệt là Hindu giáo và Phật giáo. Suốt chiều dài lịch sử của Campuchia các luồng tư tưởng tôn giáo này chi phối cũng như ảnh hưởng mạnh mẽ vào mọi mặt của đời sống cả vật chất lẫn tinh thần. Từ những công trình kiến trúc nguy nga lộng lẫy nổi tiếng thế giới như quần thể Angkor – di sản văn hóa thế giới cho đến các kiến trúc nhà ở, trường học; từ những điệu nhảy truyền thống trong các ngày lễ hội trọng đại của quốc gia cho đến những bài hát ru con ngủ của các bà các mẹ cũng đậm đà “hương vị” của tôn giáo.

Bên cạnh những nét văn hóa du nhập từ Ấn Độ, Trung Hoa qua tư tưởng tôn giáo thì người dân Campuchia cũng có những nét văn hóa riêng rất đặc sắc, rất “Campuchia” tạo nên một thứ văn hóa vừa quen, vừa lạ, rất gần gũi nhưng cũng rất lạ lẫm với các du khách Việt Nam.

Campuchia là một trong những đất nước mà người dân có một niềm tin vào tôn giáo mạnh mẽ nhất và tuyệt đối nhất trên thế giới này. Tôn giáo du nhập vào Campuchia từ rất sớm. Đạo Hindu có mặt tại Campuchia từ thời kỳ sơ khai và nhanh chóng đã chiếm được sự tín ngưỡng của người dân Campuchia. Cho đến thế kỷ thứ VII thì đạo Phật du nhập vào đất nước của những con người có bản chất hiền lành này và nhanh chóng trở thành quốc giáo với trên 90% người dân Campuchia là Phật tử. Và cũng từ đó đến nay đạo Phật ảnh hưởng đến mọi mặt đời sống của người dân Campuchia từ các chuẩn mực đạo đức xã hội cho đến cách ứng xử giữa các thành viên trong gia đình.

#### **3.4.2 Văn hoá ẩm thực Cam pu Chia**

- Ẩm thực Campuchia, cũng như thói quen ẩm thực của nhiều dân tộc thuộc nền văn minh lúa nước trong khu vực châu Á, cho thấy những đặc điểm riêng biệt. Người dân Campuchia có thói quen ăn gạo tẻ và ăn nhiều cá hơn thịt. Vào các ngày lễ tết, nông thôn cũng như thành thị đều có gói bánh tét, bánh ít. Phần lớn trong mỗi gia đình đều có mâm cỗ để ăn quanh năm.

- Ẩm thực Campuchia ảnh hưởng phong cách mạnh mẽ của Ấn Độ và Trung Hoa, hầu hết các món ăn có vị lạt, ngọt và béo. Món ăn Ấn Độ tìm thấy hầu hết ở các gia vị được dùng chủ yếu là cay như sa tế, ớt, tiêu, nhục, hồi v.v. Món ăn Trung Hoa được tìm thấy nhiều với vị lạt và khá béo, nhiều dầu mỡ nhất là mang phong cách ẩm thực vùng Tứ Xuyên.

- Các thực phẩm chủ yếu cho người dân Campuchia là lúa gạo. Hầu như mỗi bữa ăn đều có cơm. Các món khác như cari, súp hoặc khoai tây chiên thường là các món chính đi kèm khá phổ biến. Ngoài gạo, người Campuchia còn sử dụng nếp để

chế biến ra các món xôi và cơm lam. Xôi thường đi kèm sấu riêng như là một món tráng miệng còn cơm lam thường dùng như là một món thay thế cơm cho người nông dân làm ruộng khi mà họ không có thời gian chế biến.

#### **- Các gia vị đặc trưng**

Trái xăng: Gia vị chua, thay vì Việt Nam dùng me chua, trái sấu thì người Cambodia dùng trái xăng làm vị chua trong các món súp, canh.

Sầu đầu: vị đắng, thanh dùng trộn gỏi

Trái chúc : chanh rừng.

#### **- Một số món ăn thông dụng**

##### *Tomyam*

Món ăn của Campuchia thấy có nhiều nét tương đồng với Thái Lan và Lào. Đặc biệt nhiều món ăn sống và rau trộn là phổ biến. Trong đó món Tomyam - đu đủ bào, một loại gỏi được mỗi nước chế biến theo cách khác nhau. Ở Thái Lan thì có tôm khô, cà chua, đậu đũa, dưa chuột, tỏi, ớt v.v. thì ở Lào lại có thêm ba khía, còn ở Campuchia nó được chế biến lạt hơn và ít thêm nguyên liệu phụ mà nguyên liệu chính là đu đủ.

##### *Đường thốt nốt*

Giống như miền Nam Việt Nam có nhiều dừa, Campuchia đặc trưng với sự hiện diện của cây thốt nốt. Hình ảnh cây thốt nốt gắn bó với đời sống của người dân với nhiều công dụng. Lá thốt nốt dùng để lợp nhà, thân cây dùng làm cột. Nước thốt nốt ngọt, chắt lọc từ hoa thốt nốt nên hương vị rất tinh khiết, được nấu thành đường. Đường thốt nốt không chỉ dùng nấu chè, còn có thể nêm vào thức ăn, canh hay các món kho.

Ngoài ra, nước thốt nốt còn chế biến thành một loại rượu nhẹ như rượu vang rất đặc biệt còn có tên gọi là Túc-thốt-chu (thốt nốt chua).

##### *Chè ngọt*

Chè Campuchia rất ngọt, có rất nhiều loại chè khác nhau mà người Campuchia chế biến theo vùng địa phương mang khẩu vị rất lạ. Đặc biệt có món chè thốt nốt-một nguyên liệu lấy chủ yếu từ trái thốt nốt. Với hương vị béo ngậy của nước cốt dừa cùng với trái thốt nốt giòn tan sẽ làm thực khách nhớ mãi.

##### *Cơm lam*

Cơm lam- một loại xôi nếp được nướng trong ống tre cho hương vị ngon đặc biệt. Món cơm lam nhiều khi được người Campuchia còn trộn lẫn cùng với đậu phộng hay dừa làm cho hương vị xôi ngon nhưng không quá ngán. Nguyên liệu chính để làm xôi này chính là loại nếp thơm - một loại nếp sạch và thơm mà vùng

miền quê Campuchia trồng theo kỹ thuật của Thái Lan, loại nếp lùn cho năng suất cao mà hạt nếp rất thơm và đặc biệt rất ít sử dụng thuốc trừ sâu.

### *Hoa sầu đâu*

Hoa sầu đâu - một loại hoa thu hoạch từ cây sầu đâu ra hoa trong khoảng những tháng từ tháng 12-1-2-3 là một loại hoa được xem là đặc sản của Campuchia. Loài hoa này mang vị khá đắng giống mướp đắng nhưng vị đắng mang tính trầm - có vị thuốc, ăn xong có cảm giác vị ngọt nơi đầu lưỡi. Hoa sầu đâu được chế biến món ăn là trộn chung với khô (khô mực, khô cá, khô nai) xé nhỏ gọi là "gỏi sầu đâu". Cách trộn món gỏi "hoa sầu đâu" nguyên liệu gồm: củ cải bào mỏng, dưa leo bào mỏng, nước mắm me, sau đó trộn cùng với hoa sầu đâu. Hoa sầu đâu khi trộn gỏi phải trộn sơ với nước sôi, tước bỏ xơ trên hoa rồi trộn chung với tất cả. Khô có thể trộn chung hoa là khô cá lóc, cá trê, cá sặc v.v. Cùng với "hoa sầu đâu" thì một số loại rau dân dã khá ngon khác được người dân Campuchia sử dụng như là một loại đặc sản như rau rừng, hoa lục bình, chùm ruột, bông súng v.v.

### *Côn trùng chiên*

Loại thức ăn giàu đạm này được tìm thấy rất nhiều trên đất nước Campuchia. Người Campuchia rất thích dùng côn trùng để chế biến nhiều món ăn. Từ dế cơm, trứng kiến đến con cà cuống, nhện nhện trong các món chiên, xào, dồn đậu phộng đến háp cơm hay ngâm giấm đều rất ngon. Đắt nhất vẫn là con cà cuống - một loại côn trùng có ích sống nhiều ở đồng ruộng Campuchia với hương vị thơm cay. Cà cuống hiện nay đang trên đà tuyệt chủng vì nạn săn bắt quá mức và do lạm dụng các loại thuốc bảo vệ thực vật trên cây trồng.

### *Mắm bò hóc*

Một loại mắm chế biến theo nguyên tắc giữ được thực phẩm lâu bằng cách ướp muối và đường. Mắm bò hóc được làm từ những con cá con tốt nhất, mổ ruột ướp muối rồi để trong tủ đậy kín, vài tháng sau mới đem ra ăn. Có thể nói đây là món ăn truyền thống được chế biến trong đời sống ẩm thực Campuchia và cả những dân tộc Nam phần Việt Nam có ảnh hưởng từ văn hóa ẩm thực Khơme. Mắm bò hóc có thể nấu bún nước lèo, nấu canh rất ngon ăn cùng rau ghém, hoa lục bình, bông súng, giá sống thái nhỏ cùng với thịt cá, ốc nấu như chan vào.

### *Hủ tiếu Nam Vang*

Hủ tiếu Nam Vang có nguồn gốc từ Campuchia nhưng do người Hoa chế biến, nguyên liệu chính là hủ tiếu khô, nước dùng chính là thịt băm nhỏ, lòng heo nấu cùng. Sau đó trộn sơ mì với nước dùng sau đó cho các nguyên liệu phụ vào như giá, hẹ, thịt băm cùng lòng heo vào. Đây được xem là món ăn mà ai khi đến Campuchia cũng phải thưởng thức. Tùy theo khẩu vị của từng người, có thể thay thế lòng heo bằng tôm, cua, mực v.v. nhưng nhất thiết phải có thịt băm.

### *Thức uống*

Thức uống tại các vùng nông thôn phổ biến là nước thốt nốt- một loại nước được tìm thấy dễ dàng tại hầu hết các vùng. Nước thốt nốt được lấy trực tiếp từ cây thốt nốt được người dân lấy bằng thủ thuật của riêng mình. Thức uống này thơm và ngon nhưng không để được lâu và được uống trong ngày. Chỉ cần một giọt nước rơi vào, nước thốt nốt sẽ mau chóng hư.

Cà phê cũng được người dân chọn làm thức uống được ưa thích. Cách pha cà phê của người Campuchia là cà phê đen thì nhạt và cà phê sữa đá thì được pha bằng sữa tươi (không phải sữa đặc).

Rượu của Campuchia phổ biến là rượu thốt nốt (tức thốt chu - thốt nốt chua), một loại rượu nhẹ được người dân ưu chuộng trở thành loại "rượu đặc sản".

## **3.5 Thái Lan**

### **3.5.1 Khái quát chung**

*- Vị trí địa lý, thủ đô, diện tích, dân số*

Theo tiếng Thái, Thái Lan có nghĩa là “xứ sở của tự do”. Thủ đô Bangkok nghĩa là “thành phố của những thiên thần” trung tâm chính trị, thương mại, công nghiệp và văn hóa

Vương quốc Thái Lan nằm ở trung tâm Đông Nam Á. Phía Tây và phía Bắc giáp với Myanmar. Phía Bắc và Đông Bắc giáp Lào. Phía Đông Nam giáp với Campuchia và phía Nam giáp với Malaysia. Diện tích: 513.115 km<sup>2</sup>, dân số hơn 65 triệu người, trong đó người Thái chiếm 80%, người Hoa 10%, người Mã Lai 3%, còn lại là các nhóm thiểu số (Môn, Khmer, các dân tộc người vùng cao). Trải qua 800 năm lịch sử, Thái Lan có thể tự hào là quốc gia duy nhất ở Đông Nam Á không bị thực dân hoá. Người Thái có truyền thống tôn sùng hoàng gia.

*- Khí hậu, ngôn ngữ, tôn giáo*

Thái Lan có khí hậu nhiệt đới với ba mùa đặc trưng: Mùa nóng và khô từ tháng 2 đến tháng 5 (nhiệt độ trung bình 34o, độ ẩm 75%), mùa mưa nhưng nắng nhiều từ tháng 6 đến tháng 10 (nhiệt độ trung bình trong ngày là 29oC, độ ẩm 87%), và mùa mát từ tháng 11 đến tháng 1 (nhiệt độ giao động từ dưới 20oC tới 32oC, độ ẩm giảm). Ban đêm ở miền Bắc và Đông Bắc, nhiệt độ xuống thấp hơn. Miền Nam có khí hậu rừng mưa nhiệt đới với nhiệt độ trung bình 28oC.

Ngôn ngữ là tiếng Thái Lan, tiếng Anh cũng được sử dụng rộng rãi, nhất là ở Bangkok. Tôn giáo: Phật giáo (95%), Hồi Giáo (4%) và các tôn giáo khác (1%).

### **3.5.2 Văn hoá ẩm thực Thái Lan**

Nét văn hóa ẩm thực Thái chính là sự kết hợp giữa ẩm thực phương Đông và phương Tây, đặc biệt là các nước lân cận như Ấn Độ, Indonesia, Myanma, Trung

Quốc... Đó là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống để tạo nên một phong cách ẩm thực riêng biệt, độc đáo được kết tinh qua nhiều thế kỷ. Mỗi món ăn hay toàn thể bữa ăn đều có sự phối trộn tinh tế giữa vị cay, chua, ngọt và đắng. Ẩm thực Thái Lan là một phần của văn hóa Thái Lan và trở thành một trong những yếu tố thu hút khách du lịch.

- **Gia vị:** Người Thái sử dụng các loại rau thơm hay còn gọi là thảo mộc (đinh hương, nghệ tây, rau mùi, húng quế, lá bạc hà, gừng, ớt, sả, lá chanh...) để chế biến món ăn, vừa làm tăng thêm mùi vị cho món ăn vừa có lợi cho sức khỏe.

Các loại rau thơm có tác dụng làm tăng thêm mùi vị cho món ăn và ngoài ra chúng có các tác dụng về mặt chữa bệnh. Chanh là loại gia vị mà người Thái ưu ái. Trong nhà cá của họ cũng nặng mùi lá chanh. Chanh được vắt vào rất nhiều món ăn, là nguyên liệu chế biến và để trang trí lên món ăn. Húng cũng là một thứ không thể thiếu được, với 3 loại thường thấy: hương nhu trắng thường xuất hiện trong món súp và hải sản, húng quế chanh lá nhỏ hơn thường đi kèm với món súp và là một thành phần của món xa lát và húng quế khác thì lại có trong các món xào. Lá bạc hà lục được dùng trong các món xa lát và thường làm rau sống, như cây bạc hà. Củ sả là một nguyên liệu đồng hành với hầu hết các món ăn của Thái. Gừng được để tươi hay nghiền bột và riêng củ được cho vào món súp và cà ri. Ớt chính là gia vị chính trong các bữa ăn ở Thái và chiếm ưu thế hơn hẳn là 3 loại ớt: ớt chuông - loại ớt to, ớt chỉ thiên, dài và mảnh có 3 màu đỏ, vàng và xanh; và loại ớt nổi tiếng (ớt phân chuột), vị cay thành phần chính trong món.

Nước chấm phổ biến của người Thái là nước mắm ớt pha loãng hay không pha loãng. Đặc biệt là xì dầu, sa tế và các loại nước chấm khác cũng được sử dụng trong các món ăn. Người Thái thích sử dụng nước mắm cà cuống – trích tinh dầu con cà cuống pha với nước mắm.

### **- Phong cách ẩm thực:**

Cùng nhau chia sẻ các bữa ăn chính là một yếu tố quan trọng trong đời sống hàng ngày của người Thái. Theo truyền thống một mảnh vải được trải trên nền nhà và trong nhà người Thái luôn có một phòng lớn đủ chứa nhiều người. Người phụ nữ ngồi gập chân về một phía, còn người đàn ông thì ngồi khoanh chân. Tất cả các món ăn sẽ được bày lên cùng một lúc, nên mọi người có thể lấy thức ăn từ một đĩa đựng thức ăn lớn chung vào đĩa của mình có kèm theo một cái thìa riêng, trên mỗi đĩa của mỗi người đều đã có sẵn cơm. Mọi người ngồi chung bàn, quây quần bên nhau, cùng nhau ăn uống, trò chuyện sẽ làm không khí thêm thân mật, ấm cúng.

Người Thái Lan quan niệm bữa ăn là nơi giao tiếp thân mật của mọi người. Lối ăn chung và lòng hiếu khách là phong tục truyền thống của người Thái. Câu chào chung chung thường thấy nhất của người Thái là: "anh/chị đã ăn chưa?". Nếu câu trả lời là (chưa ạ) thì có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ được mời vào nhà và được tiếp đón bằng một món snack hay được mời ăn cơm cùng. Còn nếu bạn đang đi và



gặp một nhóm bạn, hay một nhóm người quen hoặc thậm chí là một nhóm người đang ăn uống vui vẻ ở một quán mỳ ven đường, bạn cũng sẽ được họ mời tham gia.

Lòng hiếu khách thấm sâu vào văn hóa của người Thái. Người Thái luôn mong muốn mang lại sự nồng ấm cho các vị khách của mình, luôn khao khát chào đón và giúp đỡ người khác, cùng nhau chia sẻ niềm vui chung. Đây chính là phần không thể thiếu trong nhân cách con người Thái.

Bữa cơm người Thái ngồi quây quần theo vòng tròn ngay trên nền nhà, xung quanh một cái bàn nhỏ và thấp. Các món cari và đồ ăn được sắp lên mặt bàn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng, thịt chiên, cua hay cá...

Món canh chua nóng sốt là món không thể thiếu trong bữa ăn Thái. Canh chua được nấu trong nồi đất và được đặt ngay giữa bàn. Cơm được xới vào từng chén nhỏ cho từng người. Kèm theo một chén riêng để múc canh từ trong nồi vào.

#### **- Đặc trưng 4 vùng miền ẩm thực của Thái**

Ẩm thực Thái Lan chịu ảnh hưởng từ ẩm thực của các nước lân cận như Trung Quốc, Ấn Độ, Malayxia, Myanma, v.v... Vùng Đông Bắc Thái Lan thì mang đậm phong cách tương tự Lào. Vùng núi phía Bắc mang đậm phong cách Myanma, trái lại vùng phía nam Thái Lan chịu ảnh hưởng của ẩm thực Hồi Giáo từ Malaysia. Riêng vùng núi Korat vùng phía Đông ảnh hưởng của Campuchia. Mỗi vùng đều có nét đặc trưng riêng trong cách chế biến truyền thống ẩm thực.

Miền Bắc: ảnh hưởng từ Myanmar, món ăn của người miền Bắc thường là món vừa chín tới, ít gia vị nồng, ít cay và hầu như không có vị ngọt và chua. Xôi là món ăn được ưa thích cùng nhiều loại nước chấm (nam prik noom, nam prik dang, nam prik ong) các loại súp cay khác nhau (gang hangle, gang hoh, gang kae). Các món ăn phổ biến: kaeng hang le: món cà ri chế biến từ thịt lợn, gừng, me, nghệ và món khao soy: cà ri nấu với mì trứng, thịt cùng hành tây, bắp cải dầm dấm và lá chanh thái chỉ. Người miền Bắc thích ăn thịt lợn nhất, sau đó là thịt bò, gà, vịt, chim... hải sản có rất ít.

Miền Đông Bắc: ảnh hưởng từ Lào, xôi là món ăn chính, kết hợp cùng với thịt, tiết lợn, nộm đu đủ, cá nướng, gà nướng... Cá và nước ngọt là nguồn cung cấp protein chủ yếu của miền này. Người Đông Bắc thích ăn thịt rán như cóc, thằn lằn, rắn, chuột đồng, kiến đỏ, côn trùng..., ngoài ra thịt lợn, bò, gà cũng được ưa thích.

Miền Trung: ẩm thực miền Trung là sự kết hợp những món ngon nhất từ các vùng. Người miền Trung thích ăn cơm gạo tẻ thơm, trung bình có từ 3 -5 món như gang phed (cà ri đỏ Thái), tom yam (canh chua), rau, nước mắm, cá trích, trứng rán theo kiểu Thái, thịt lợn nướng. Thức ăn được nấu theo kiểu Hoàng gia: cách chế biến phức tạp, phong cách nghệ thuật nấu nướng cầu kỳ hơn, món ăn thường được nấu mềm nhừ và thiên về độ ngọt và cách bày biện món ăn cũng mang tính nghệ thuật.

Miền Nam: Ẩm thực miền Nam ảnh hưởng của Ấn Độ và Indonesia như măn kaeng matsaman, món cà ri mang phong cách Ấn nấu cùng bạch đậu khấu, đinh hương, quế và những xiên thịt nướng với nước sốt đậu phộng cay bắt nguồn từ Indonesia. Thường món ăn rất cay, sử dụng nhiều gia vị. Các món ăn mang hương vị đặc trưng của miền Nam là các món canh xúp, cà ri (gang liang, gang tai pla), món khao yam gồm cơm trộn với nước sốt budu. Hải sản tươi sống phổ biến như: cá, tôm, tôm hùm, cua, mực ống, sò, trai.

### **- Món ăn truyền thống Thái**

*Canh chua tom yam gung*: được nấu với tôm hoặc hải sản. Vị chính trong món là lá chanh. Canh chua có nước cốt dừa khiến cho vị canh chua dịu dàng hơn chua miền Nam với chua me, mạnh hơn chua miền Trung và gắt hơn chua miền Bắc một chút.

*Cà ri Thái*: không quá nồng mùi quế hồi, không nhiều thịt như cà ri Ấn, cà ri Thái có vị béo và thơm nhẹ của nước cốt dừa với nhiều loại rau như măng tre, cà pháo, cà tím, lá chanh, ớt xanh, hành tỏi, sả, riêng nấu với hải sản, gà hoặc bò. Sự đa dạng về nguyên liệu khiến cho món cà ri có mùi thơm nồng nàn, rất lạ mà vẫn giữ được nguyên hương vị nguyên thủy của các món rau.

*Lẩu Thái*: là món ăn được nhiều thực khách ưa chuộng. Lẩu Thái không thể thiếu vị cay của ớt tươi, vị thơm của lá chanh, gừng tươi và một chút vị ngọt của đường; hương vị dễ quên, và dễ “ghiền”. Những thành phần không thể thiếu trong món lẩu là tôm sú bóc vỏ, nấm rơm, cà chua, ớt tươi, ngò, tỏi, hành, lá chanh, sả, riềng, rau muống... Ngoài ra còn có lẩu hải sản với cua biển, mực tươi, sò điệp, tôm sú, cá chẻm, hỗn hợp hải sản, hành, lá chanh, cà chua, húng quế, nấm rơm, ớt tươi, gừng, đường, nước chanh.

*Các món gỏi của Thái*: ngon tuyệt với vị chua, cay, mặn như món gỏi xoài cá trê, từng sợi thịt cá trê chiên giòn thấm đẫm trong nước sốt xoài xanh, điểm thêm vị béo giòn của những hạt đậu phộng, vị đậm đà của tôm khô. Món gỏi miền tôm thịt chua chua cay cay, gỏi đu đủ cùng mắm ruốc hay tôm khô hoặc ba khía đều hợp.

*Cá chình nướng*: cá được ướp với hàng chục loại gia vị cho thấm trước khi được bọc giấy bạc nướng cùng húng quế. Từng miếng cá nướng vàng ươm, mùi thơm phức của gia vị, lá quế xanh, xả trắng, ớt đỏ tươi.

*Món tráng miệng*: Rất phong phú với xôi kết hợp cùng hoa quả: xoài, sầu riêng... và nước cốt dừa; bánh lọt sữa dừa, thạch khoai môn nước cốt dừa. Đặc biệt thực khách không thể quên được hương vị món xôi xoài: nếp được nấu mềm trong nước cốt dừa, béo thơm và ngọt ăn kèm xoài chín vàng.

## **3.6 Lào**

### 3.6.1 *Khái quát chung*

*Tên nước:* Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào . **Ngày quốc khánh:** 2/12/1975

*Vị trí địa lý:* Lào nằm trên bán đảo Đông Dương, ở khu vực Đông Nam Á; Phía Bắc giáp Trung Quốc; phía Đông giáp Việt Nam; phía Nam giáp Campuchia; phía Tây giáp Thái Lan; phía Tây Bắc giáp Myanmar.Lào là quốc gia duy nhất ở Đông Nam Á không giáp với biển.

Địa thế đất Lào có nhiều núi non bao phủ bởi rừng xanh, đỉnh cao nhất là Phou Bia cao 2.817 m. Diện tích còn lại là bình nguyên và cao nguyên. Sông Mekong chảy dọc gần hết biên giới phía Tây, giáp giới với Thái Lan, trong khi đó dãy Trường Sơn chạy dọc theo biên giới phía đông giáp với Việt Nam.

Thủ đô và thành phố lớn nhất của Lào là Vientiane, các thành phố lớn khác là Louang Phrabang, Savannakhet và Pakse.

Lào cũng là quốc gia có nhiều loài động vật quý hiếm trên thế giới sinh sống, nổi bật nhất là hổ, voi và bò tót khổng lồ. Rất nhiều loài đang đứng trước hiểm họa tuyệt chủng do nạn săn trộm và phá rừng.

*Diện tích đất liền:* 236.800km<sup>2</sup>

*Dân số:* Khoảng hơn 6 triệu người (năm 2009).

*Dân tộc:* Lào Lùm (57%), Lào Thânng ( 34%), Lào Xung (9%)

*Hành chính:* Lào áp dụng một hệ thống hành chính bốn cấp gồm cấp trung ương và ba cấp địa phương. Cấp địa phương cao nhất là tỉnh có 17 đơn vị và thành phố Vientiane. Cấp địa phương cấp hai là các quận, huyện, thị xã. Cấp địa phương thấp nhất là các xã.

*Đơn vị tiền tệ:* Kip

*Tôn giáo:* Phật giáo 67%, Thiên chúa giáo 1,5%, các tín ngưỡng khác 31,5%. (CIA)

*Ngôn ngữ:* Tiếng Lào

### 3.6.2 *Văn hoá ẩm thực Lào*

Ẩm thực Lào mang phong cách tương tự các quốc gia láng giềng là Campuchia và Thái Lan: cay, chua và ngọt. Tuy nhiên, ẩm thực lại mang những phong cách đặc trưng rất riêng.

- *Nguyên liệu:* Ngoài cá nước ngọt thì thịt heo, gà, trâu và vịt là những thành phần quan trọng để nấu nướng nhiều thứ món ăn thông thường. Người Lào cũng ăn những thứ thịt thú săn như nai, gà rừng, chim cú nếu có dịp kiếm được. Người Lào ăn gạo là chính. Người Lào thường xây dựng bên cạnh nhà mình một vườn rau, trên

đó người ta trồng các loại rau như hành, khoai từ, dưa chuột, đậu ván, củ cải, cần tây, xà lách,...v.v.. Nó là những thứ bổ sung cho bữa ăn hàng ngày của người Lào.

- *Gia vị*: Các món ăn có đặc điểm là dùng những gia vị như gừng, me, lá chanh, và nhiều loại ớt khô rất cay. Vị chính trong các món ăn hầu hết các món ăn đều có rất nhiều ớt. Chỉ riêng ớt có hàng chục món: từ ớt chiên giòn, ớt muối chua, ớt sa tế, ớt hầm, ớt luộc .... Cá đánh bắt được từ sông, hồ, suối được người Lào chế biến có sự pha trộn của các loại gia vị thảo mộc. Mắm cá (pa dek) và mắm Cheo gồm da trâu, ớt nướng, tỏi nướng, riềng nướng, đường cùng nhiều gia vị thảo mộc trộn lẫn hoặc mắm Muok gồm lòng cá trộn ớt, sả, củ hành ... hầu như nhà nào cũng có và nước mắm (nám pla) được người Lào sử dụng hết sức phổ biến.

- *Phong cách ở bàn ăn*:

Không giống như Phương Tây, người Lào không ăn quanh bàn ăn cao mà người Lào ngồi xổm trên nền nhà, người Lào mang lên bàn cùng một lúc các món ăn. Quan niệm cha mẹ, là bề trên luôn ăn miếng đầu tiên để khai mạc bàn ăn, theo thứ tự tuổi tác sẽ ăn các món sau tiếp theo.

Khách đến nhà sẽ tuân theo những quy tắc bắt buộc được xem là nét văn hóa rất riêng của mình, khách không được ngồi ăn trong khi những người khác đã đứng dậy. Tập quán của người Lào là luôn chừa lại thức ăn trong đĩa khi đã ăn xong, nếu khách không chừa lại thức ăn, người ta sẽ cho là khách ăn không đủ no. chủ nhà sẽ bị mất thể diện. Người Lào rất sạch sẽ đến mức kỹ tính, họ có thói quen rửa tay không chỉ trước mà cả sau bữa ăn.

- *Các món ăn*

*Tép nhảy*: Món này được xem là đặc sản trên đất Lào,<sup>[4]</sup> tép sống được đánh bắt trên sông Mê Kông còn tươi được vắt chanh vào, tép sẽ bị chín tái cùng với gia vị được ăn sống kèm nước chấm.

*Cơm*:

Lúa gạo rất được trân trọng ở Lào. Người Lào đặc biệt thích ăn gạo nếp dù rằng gạo tẻ và bún gạo (cũng rất phổ biến). Các thành viên trong gia đình ăn cơm từ một cái thố chung hoặc dùng riêng mỗi người một bát. Cơm nếp thì người ta ăn bốc bằng tay. Người ăn sẽ nắm cơm thành từng viên nhỏ, và sau đó dùng nó như cái thìa để vét và lùa thức ăn trên đĩa vào miệng, hoặc chấm vào nước chấm.

Gạo là thứ lương thực có nhiều công dụng, dùng để làm vỏ bọc cho các loại bánh, làm khuôn cho các món tráng miệng và bánh kẹo. Cơm trộn với khoai sọ, nước cốt dừa, và ngó hoa súng để làm món điểm tâm, chẳng hạn như món Khao tom - gồm cơm trộn với chuối, gói vào lá chuối rồi đem hấp. Ở Lào, cơm nếp thường được dát lên những bức tượng Phật hoặc những bức tường của tư gia để cúng cho các vị thần cư ngụ tại đó.

### *Món ăn từ côn trùng*

Loại thức ăn giàu đạm này được tìm thấy rất nhiều trên đất nước Campuchia và Thái Lan và Lào. Người Lào cũng rất thích dùng côn trùng để chế biến nhiều món ăn. Từ dế cơm, trứng kiến đến con cà cuống, nhện nhện trong các món chiên, xào, dồn đậu phộng đến hấp cơm hay ngâm giấm đều rất ngon. Đắt nhất vẫn là con cà cuống - một loại côn trùng có ích sống nhiều ở đồng ruộng Campuchia với hương vị thơm cay. Tuy nhiên, món ăn từ côn trùng của Lào lại ít món hơn người Thái Lan và ít phổ biến hơn.

## **3.7. Singapo**

### **3.7.1 Khái quát chung**

Đảo quốc Cộng Hòa Singapore thuộc phía Nam Châu Á. Quốc gia này bao gồm đảo Singapore và 62 đảo nhỏ khác. Nhờ có một chính quyền hiệu quả và kiên định, Singapore đã trở nên một đất nước phồn thịnh, nổi trội về thương mại và du lịch, là một tấm gương cho các nước đang phát triển. Thành phố thủ đô, mang cùng tên gọi là Singapore, chiếm khoảng một phần ba diện tích của đảo chính.

Mặc dù rất nhỏ về mặt địa lý, thành phố Singapore lại rất cường thịnh về kinh tế. Đó là thành phố hiện đại nhất trong cả vùng Đông Nam Á trong hơn một thế kỷ qua. Thành phố này là một sự pha trộn về văn hóa và tôn giáo của Malaya, Trung Hoa, Ả Rập, Ấn Độ và Anh Quốc.

Địa lý: Singapore là một hòn đảo có hình dạng một viên kim cương bao quanh bởi nhiều đảo nhỏ khác. Singapore đã mở mang lãnh thổ bằng đất lấy từ những ngọn đồi, đáy biển và những nước lân cận. Nhờ đó, diện tích đất của Singapore đã tăng từ 581,5 km<sup>2</sup> ở thập niên 1960 lên 697,25 km<sup>2</sup> ngày nay .

Singapore có khí hậu xích đạo ẩm với các mùa không phân biệt rõ rệt. Đặc điểm của loại khí hậu này là nhiệt độ và áp suất ổn định, độ ẩm cao và mưa nhiều. Nhiệt độ thay đổi trong khoảng 22°C đến 31 °C .Trung bình, độ ẩm tương đối khoảng 90% vào buổi sáng và 60% vào buổi chiều. Trong những trận mưa lớn kéo dài, độ ẩm tương đối thường đạt 100%. Nhiệt độ cao nhất và thấp nhất đã từng xuất hiện là 18,4 °C.

Chính trị và chính phủ

Ngày quốc khánh: 9/8/1965.

Thế chế chính trị: Singapore theo chế độ đa đảng. Từ khi giành độc lập đến nay, Đảng Nhân dân Hành động liên tục cầm quyền. Trong Quốc hội hiện nay có 94 đại biểu (82 đại biểu thuộc Đảng Nhân dân hành động, 2 đại biểu thuộc Đảng Công nhân, 1 đại biểu của Liên minh Dân chủ và 9 đại biểu chỉ định). Lý Quang Diệu là cựu Tổng thư ký của Đảng.

## Quốc kỳ

Quốc kỳ của Singapore gồm 2 phần: nửa ở trên màu đỏ và nửa dưới màu trắng. Ngoài ra, ở nửa trên còn có thêm hình trăng lưỡi liềm và 5 ngôi sao. Mỗi một màu, một hình ảnh đều có ý nghĩa riêng của nó. Màu đỏ trên lá cờ Singapore tượng trưng cho mối tình anh em giữa người với người, giữa các dân tộc trên thế giới, và sự bình đẳng của con người. Còn một cách hiểu khác đó là vì Singapore là một nước đa dân tộc (gồm Trung Quốc, Malaysia, Ấn Độ,...) nên có thể hiểu màu đỏ này theo nhiều mặt: sự can đảm và dũng cảm của những người Malaysia, sự may mắn của những người Trung Quốc. Màu trắng là biểu tượng của sự trong sạch và tinh khôi vĩnh viễn, không như bản. Trăng lưỡi liềm có nghĩa biểu trưng cho 1 quốc gia trẻ còn đang trên đường phát triển. Năm ngôi sao nhỏ gần mặt trăng tượng trưng cho năm lý tưởng của quốc gia Singapore: dân chủ, sự bình đẳng, hòa bình, phát triển và công lý.

### 3.7.2 Văn hoá ẩm thực Singapo

Được coi là thủ đô ẩm thực của Châu Á - ẩm thực Singapore phong phú với sự giao thoa Đông - Tây. Đến Singapore bạn sẽ bắt gặp khắp nơi các món ăn hấp dẫn dù ngày hay đêm. Món ăn đặc trưng của người Trung Quốc, Malaysia, Ấn Độ... dễ dàng được tìm thấy khi ghé thăm các khu sắc tộc. Các món ăn hiện đại kiểu phương Tây với những nhà hàng khách sạn lớn cũng là một điểm mạnh của ẩm thực đảo quốc Sư tử

- Chịu ảnh hưởng một phần bởi văn hóa ẩm thực Ấn Độ, các món ăn của Singapore thường gồm nhiều loại gia vị như me, nghệ, nước dứa, khiến mùi vị tăng thêm phần hấp dẫn.

- Theo truyền thống, những người đến từ nhiều địa phương khác nhau ở Singapore thường ngồi ăn cùng nhau và tìm cách hòa hợp nền văn hóa ẩm thực của nhau cũng như tìm cách chọn các món ăn phù hợp với tất cả mọi người.

- Người Singapore thường chuộng món cá kết hợp với gia vị cà ri (có nguồn gốc từ Trung Quốc và Ấn Độ), ăn kèm với bánh mì hoặc cơm. Để chế biến món này, có thể dùng cá chỉ vàng hầm nhừ với cà ri và hỗn hợp rau. Người ta cũng có thể dùng me cho vào món này và thay cá chỉ vàng bằng nhiều loại cá khác.

- Một số món ăn của Singapore

Món Nonya: là món ăn chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, Malaysia. Cách chế biến món này tốn nhiều thời gian, với nhiều gia vị như riềng, nghệ, gừng, lá thom và các loại nước sốt như sốt tôm, sốt dầu... Nguyên liệu chính là tôm hoặc thịt gà. Để tăng hương vị cho món ăn, người ta có thể dùng thêm xoài, chanh.

Món chay: mới phát triển trong thời gian gần đây do ảnh hưởng của người Ấn Độ và Trung Quốc. Mặc dù không phổ biến bằng món ăn thông thường, món chay đang xuất hiện ngày càng nhiều ở Singapore.

Hải sản: là món ăn ưa thích của du khách khi đến Singapore. Cua sốt tiêu đen, cua sốt tương ớt, cua Alaska, tôm pandan, tôm hùm, mực ống.. là những món bạn không thể bỏ lỡ, nhất là khi ăn kèm với nhiều loại nước sốt đặc trưng của Singapore.

### **3.8. Pháp**

#### **3.8.1 Khái quát chung**

- Tên nước: Cộng hoà Pháp

- Ngày quốc khánh: 14/7/1790

- Thủ đô: Paris

- Vị trí địa lý: Nằm ở Tây châu Âu; phía Tây giáp Đại Tây Dương; phía Bắc giáp biển Manche; phía Đông giáp Bỉ, Đức, Thụy Sĩ, Italy; phía Nam giáp Tây Ban Nha và Địa Trung Hải.

- Diện tích: 674.843km<sup>2</sup>

- Khí hậu: Ôn đới, mùa đông lạnh và mùa hè ôn hòa, nhưng ở khu vực dọc theo Địa Trung Hải mùa đông ôn hòa và mùa hè nóng. Mùa đông nhiệt độ trung bình từ 0-8 độ C, mùa hè nhiệt độ trung bình từ 16-24 độ C.

- Dân số: 65.447.374 (con số ước lượng đến 2010)

- Dân tộc: Người Pháp (87%), người Arập (3%), người Đức (2%), các dân tộc khác (8%).

- Hành chính: Pháp được chia thành 26 vùng hành chính: 22 trong lãnh thổ lục địa Pháp và 4 vùng hải ngoại. Các vùng được chia tiếp thành 100 khu vực. Các khu vực được đánh số (chủ yếu theo bảng chữ cái) và số này được dùng làm mã bưu chính cũng như mã trên bảng số xe.

- Đơn vị tiền tệ: đồng Euro

- Tôn giáo: Đạo Thiên chúa giáo (90%), Đạo Tin lành (2%), Đạo Do Thái (1%), Đạo Hồi (1%) ...

- Ngôn ngữ: Tiếng Pháp; các thổ ngữ Breton, Basque, Provençal cũng được sử dụng.

#### **3.8.2 Văn hoá ẩm thực Pháp**

Một trong những tài sản lớn nhất của Pháp chính là nghệ thuật ẩm thực phong phú. Sự nổi tiếng của món ăn Pháp không dựa trên truyền thống lâu đời mà

là ở sự thay đổi liên tục. Người Pháp thường dùng thực phẩm đóng hộp và đông lạnh nhưng bữa tối hay cuối tuần thì lại dùng thực phẩm tươi sống.

Người Pháp luôn bắt đầu một ngày với bữa sáng nhẹ gồm bánh mì hoặc ngũ cốc, cà phê, trái cây hoặc bánh sừng bò. Bữa trưa được dùng từ trưa tới 2 giờ chiều và bữa tối là bữa ăn cuối cùng trong ngày. Một bữa ăn điển hình gồm món khai vị, thường là rau để sống hoặc salad, một món chính là thịt hoặc cá dùng với rau, mì ống, cơm hoặc thịt rán và tráng miệng với phomat, trái cây hoặc bánh.

- Trong bữa ăn thân mật giữa bạn bè trong gia đình người Pháp, bàn ăn của họ luôn luôn được trải khăn bàn. Khi họ xếp ly, đĩa, dao, nĩa trên bàn, mỗi người ngồi chiếm khoảng 60 cm. Trên bàn để lọ muối, tiêu, nhỏ, và bình nước, nhưng không bao giờ để chai dầu, dấm và tăm xỉa răng. Trong bữa ăn trịnh trọng những lọ tiêu, muối, bánh nước, bánh mì được để trên một cái bàn đầy nhỏ có bánh xe để kê bên. Trước khi ăn phải rửa tay.

- Khăn nhỏ của khách dùng trong bữa ăn, xếp lại hình tam giác để trong đĩa, hoặc hình chữ nhật để bên trái. Trên bàn trang trí một bình hoa đơn giản tránh có mùi thơm. Người Pháp trong lúc ăn rất kỹ nhai có tiếng kêu, và họ rất ý tứ không bẻ bánh mì chấm trực tiếp vào “sốt” bằng tay, mà chỉ dùng bằng nĩa mới đúng cách ăn. Bánh mì được bẻ ra từng miếng nhỏ trước khi đưa lên miệng (ăn tới đâu bẻ tới đó) không cắn, bứt ra bằng miệng. Điều cấm kỵ của dân Pháp là sau khi ăn xong, xỉa răng và ợ trước mặt người khác.

- Trong bữa ăn thân mật, có vài thông lệ đơn giản của người Pháp. Nhập tiệc, chủ nhà ngồi trước rồi mời nữ giới, bắt đầu bằng những người lớn tuổi hay là người có chức vụ, rồi mới đến nam giới. Người đàn bà có gia đình ưu tiên hơn người đàn bà độc thân, trừ khi người này lớn tuổi, ngược lại ra người con dâu được ưu tiên hơn con gái ruột. Những đứa trẻ được phục vụ sau cùng. Khi họ ngồi trọn vẹn trong ghế dựa, tư thế thẳng, tự nhiên rất thoải mái, không bao giờ họ ngồi trên ghế trong tư thế một nửa. Trong bàn ăn, hai bàn tay họ đặt kê bên đĩa, ngồi thẳng lưng, họ không dựa hai cùi chỏ trên bàn, cũng không khoanh tay để trên bàn. Khăn lau miệng đặt trên đầu gối chỉ mở phân nửa

- Trước khi họ uống nước, bạn để ý họ lau miệng một cách tế nhị cũng như sau vài miếng ăn, điều cấm kỵ của họ là lau miệng bằng lưng bàn tay. Lúc cầm dao, nĩa, muỗng, cầm giữa cán và không bao giờ cầm thẳng đứng đầu nhọn chĩa lên trời (cầm ngang).

- Cầm dao luôn luôn bằng tay mặt, và nĩa cầm tay trái. Không bao giờ lấy dao ghim thịt đưa trực tiếp lên miệng. Cầm ly, hoặc cầm đĩa, họ cũng tránh ngón tay út để vênh lên trời (tây cho đã là một cử chỉ trường giả học làm sang)

- Khi uống rượu, người Pháp cũng không bao giờ cạn ly một hơi (100%) mà nhâm nhi từ từ để thưởng thức hương vị của rượu. Thông lệ thì người phụ nữ



không nên tự rót rượu cho mình mà để người đàn ông ngồi kế lo chuyện đã. Đây là một tục lệ của ngày xưa, nhưng bây giờ trong những buổi ăn bình thường và thân mật, người phụ nữ có thể tự rót nước và rượu cho mình.

Trước khi uống rượu đỏ, mở nút chai rượu ra trước khoảng 30 phút để hòa nhiệt độ rượu với nhiệt độ không khí thì lý đã rượu mới tỏa ra tất cả hương vị của nó. Nhiệt độ lúc mở giữa 15 và 18 độ C, tránh để rượu đỏ bên lò sưởi lúc mở ra. Rượu nho trắng thường được uống lạnh. Còn những chai rượu chất đỏ ngon, có tuổi già, phải mở nút hai giờ trước khi uống. Không bao giờ pha nước hoặc bỏ nước đá cục vào ly rượu chất đỏ.

- Khi ăn xong, tất cả dao, nĩa, muỗng gom lại để song song trong đĩa, mũi nhọn chĩa xuống phía thấp của đĩa, lưỡi dao để vào trong phía mình, không bao giờ để dao nĩa chéo nhau. Khăn nhỏ dùng lau miệng, ăn xong để bên phải, không nên thất nút cũng không nên xếp lại (nhắc lại là : trước khi ăn, khăn nhỏ để bên trái, sau khi ăn, khăn để lại bên phải) Là khách mời, nếu họ xếp khăn lại như cũ, điều này có nghĩa là muốn gợi ý để được mời vào bữa ăn kế tiếp.

- Món tráng miệng của người Pháp thường là món “phó mát” được dọn ra trên một khay bằng gỗ, bằng mây đan hay bằng thủy tinh với một con dao, đầu mũi dao nhọn cong xuống để ghim lấy miếng “phó mát” khi được cắt xong. Thường thường trên khay “phó mát” ít khi người Pháp để chung bơ vào, nhưng cũng không phải là điều cấm kỵ, đôi khi vẫn có người để miếng bơ chung với “phó mát”. Cuối bữa ăn, tách cà phê không bao giờ được dọn lên bàn ăn, mà chỉ dọn ra nơi phòng khách. Chủ nhà mời cà phê khách, cũng không bao giờ để muỗng sẵn trong ly cà phê. Khi cầm tách cà phê, người khách được mời, cầm đĩa ở dưới với tay trái, tách cà phê tay phải. Sau màn cà phê, nước trái cây được đem ra, đã là dấu hiệu cho biết đến lúc chuẩn bị để chia tay .

- Thực đơn và bảng ghi tên những thực khách tham dự chỉ dành cho những buổi ăn quan trọng mà thôi. Bảng ghi tên từng thực khách được để gần các ly. Ly để dùng trong bàn tiệc, tối thiểu hai ly cho một người, một để uống rượu và một để uống nước. Còn buổi tiệc quan trọng thì ba ly. Ly được đặt theo thứ tự, từ trái qua phải, từ lớn đến nhỏ (ly để uống nước lớn hơn ly rượu đỏ, ly rượu đỏ lớn hơn ly rượu trắng) Ly nước đặt đầu tiên, kế đến là ly rượu chất đỏ, sau đã là ly rượu chất trắng, uống rượu champagne là một ly khác nữa(nếu có) thì để sau cùng....Có những loại nĩa để dùng khi ăn cá hay thịt. Loại nĩa nhỏ hơn dùng để ăn món cá, chỉ có ba răng thưa thôi, nằm bên trái hàng đầu, loại nĩa bình thường dùng để ăn thịt cũng nằm bên tay trái kế bên cạnh đĩa, còn dao để cắt cá, lưỡi dao mỏng bề ngang đẹp, nhưng ngắn hơn loại dao bình thường luôn luôn cùng với muỗng nằm bên tay mặt.

- Trong nghệ thuật ẩm thực, gia vị là thứ vô cùng cần thiết và không thể thiếu. Người Pháp, được coi là "đầu bếp của thế giới" đã tổng kết lại 5 nguyên tắc mà các bà nội trợ nên "chấp hành" khi sử dụng gia vị.

- Nước Pháp coi rượu vang là một loại hình nghệ thuật. Quá trình chưng cất rượu vang được tiến hành với sự tỉ mỉ, công phu để chiết xuất những giọt nồng tinh túy nhất.

- Món ăn đặc sắc:

+ Người Pháp cũng rất tự hào với món gan ngỗng béo độc đáo của mình. Người ta chế biến món ăn này từ những con ngỗng được chăm sóc bằng chế độ ăn uống đặc biệt nhằm khai thác tối đa thành phần dinh dưỡng trong gan của chúng. Gan ngỗng béo được chế biến thành món pa tê và có mặt trong menu của những nhà hàng cao cấp đạt chuẩn quốc tế tại Pháp.

+ Một "đặc sản" khác của Pháp là món bánh crêp, một loại bánh làm từ bột mì, sữa, trứng và bơ. Có thể ăn ngọt hoặc mặn tùy khẩu vị.

+ Người Pháp cũng là bậc thầy thế giới trong ngành sản xuất bánh ngọt với sự tuyệt hảo trong chất lượng và phong phú về thương hiệu bánh. Một thế giới bánh sẵn sàng phục vụ cho mọi nhu cầu của khách hàng: bánh trái cây, bánh su, bánh flan, bánh chocolate, bánh mì ...

Để một bữa ăn thực sự đạt tới sự viên mãn, món tráng miệng cũng được người Pháp chú ý và chăm chút. Vị ngọt của món tráng miệng sẽ là điểm kết thúc hoàn hảo cho những bữa ăn trong ngày.

Món tráng miệng Pháp thường là trái cây và chocolate. Trái cây được chế biến thành những món kem, bánh ngọt ... Chocolate cũng được chế biến thành bánh gato, kem và các loại bánh mang hương vị, hình dạng đặc trưng cho mỗi vùng miền

## **3.9 Anh**

### **3.9.1 Khái quát chung**

- Tên nước: Liên hiệp Vương quốc Anh và Bắc Ireland (gọi tắt là Anh)

- Ngày quốc khánh: 11/6 (ngày sinh của đương kim Nữ hoàng Anh Elizabeth II)

- Thủ đô: London

- Vị trí địa lý: Là một quần đảo nằm ở phía Tây Âu; phía Tây giáp Cộng hòa Ailen.

- Diện tích: 243.610 km<sup>2</sup>

- Khí hậu: Ôn đới. Do nằm ở vĩ độ trung bình và chịu ảnh hưởng của hải lưu nên có khí hậu ôn hòa và lượng mưa tương đối lớn, thường hay có bão tuyết và lũ lụt. Nhìn chung, thời tiết ở Anh thay đổi theo ngày, nhiệt độ trung bình của các mùa chỉ cách nhau vài độ. Mùa hè thời tiết nóng hơn và khô hơn, mùa đông thường ẩm hơn và ẩm hơn. Mùa thu và mùa đông là hai mùa ẩm ướt nhất trong năm. Nhiệt độ trung bình vào mùa hè từ 20độC đến 25độC (từ tháng 5 đến tháng 9), vào mùa đông nhiệt độ thường xuống dưới 0độC. Thời tiết khô nhất ở phía Đông và ẩm nhất ở phía Nam.

- Dân số: 62.041.708 (con số ước lượng đến 2010)

- Dân tộc: Người Anh (83,6%), người Scotland (8,6%), người xứ Wales (4,9%), người Bắc Ireland (2,9%).

- Hành chính: Liên hiệp Vương quốc Anh và Bắc Ireland bao gồm 4 phần chính là Anh (England), Scotland, Wales và Bắc Ireland. Ngoài ra Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland còn bao gồm một số hòn đảo và quần đảo khác tại nhiều nơi trên thế giới. Vương quốc này có chung đường biên giới với Ireland.

- Đơn vị tiền tệ: Đồng Bảng Anh (GBP)

- Tôn giáo: Đạo chính thống Anh (57%), đạo Tin Lành (15%), đạo Thiên Chúa (13%) và một số đạo khác như Hindu, Sikh, Do Thái...

- Ngôn ngữ: Tiếng Anh là tiếng phổ thông. Ngoài ra có các tiếng địa phương như tiếng Wales, tiếng Scotland.

### **3.9.2 Văn hoá ẩm thực Anh**

**Anh:** Người Anh nổi tiếng với các món ăn sáng cầu kỳ, ví dụ món thịt của họ sẽ bao gồm thịt lợn muối, xúc xích, sườn nướng... Trong bữa ăn sáng của người Anh có rất nhiều trứng, cà chua, nấm rơm, bột yến mạch, ngũ cốc, các món cá kết hợp với cà phê và trà. Món nướng của họ cũng có nhiều loại như: bánh bao, bánh xốp và bánh mì nấu ăn kèm với bơ, mật ong, mứt.

**Ireland:** Bữa sáng của người Ireland gồm nhiều món chiên, bánh pudding trắng và đen ăn kèm với thịt. Ngoài ra, còn có nhiều loại bánh mì như bánh mì soda (có vị ngọt, bột bánh mì màu trắng được nướng lên kết hợp với soda, ăn kèm với nho khô).

**Scotland:** Bữa ăn sáng truyền thống của người Scotland bao gồm bánh yến mạch, bánh nướng. Bánh nướng giống như bánh quy, được cắt nhỏ trước khi nướng. Bánh yến mạch, gọi là bánh mì không men, làm từ hỗn hợp yến mạch và bột lúa mạch, sau đã nướng trên vỉ. Người Scotland ăn bột yến mạch nhiều hơn người Anh và Ireland. Ngoài ra, cháo yến mạch cũng là một trong những món ăn sáng.

**Xứ Wales:** Người xứ Wales thường ăn sáng với bánh rong biển, sò. Bánh rong biển được làm từ các loại rong ở biển lớn phía nam đảo Wales, sò thường là sò nướng. Ngoài ra còn có món cháo yến mạch, được trộn lẫn giữa bột yến mạch và bánh nướng.

### 3.10 Mỹ

#### 3.10.1 Khái quát chung

- Tên nước: Hợp chúng quốc Hoa Kỳ (United States of America); Tên thường gọi: Mỹ

- Ngày quốc khánh: 4/7/1776 (Ngày Độc lập khỏi Anh)

- Thủ đô: Washington D.C

- Vị trí địa lý: nước Mỹ gồm 3 bộ phận lãnh thổ. Bộ phận lớn nhất gồm 48 bang, nằm giữa lục địa Bắc Mỹ: Bắc giáp Canada, Nam giáp Mexico và Vịnh Mexico, Tây giáp Thái Bình Dương và Đông giáp Đại Tây Dương. Bộ phận thứ hai là bang Alaska nằm ở Tây Bắc lục địa Bắc Mỹ: Đông giáp Canada, Bắc giáp biển Beaufort và Nam giáp biển Bering. Bộ phận thứ ba là quần đảo Hawaii (bang Hawaii) nằm giữa Thái Bình Dương cách thành phố San Francisco khoảng 3.900km.

- Diện tích: 9.826.675km<sup>2</sup>; đứng thứ 4 trên thế giới sau Nga, Canada và Trung Quốc.

- Khí hậu: Ôn đới hải dương và ôn đới lục địa. Nhiệt độ trung bình ở miền ven biển phía Tây và phía Đông tháng giêng: - 50C đến 00C, tháng 7: 120C-150C; ở miền trung tâm tháng Giêng: -200C, tháng 7: 200C-250C. Lượng mưa trung bình ở miền ven biển: 1.500 - 2.000mm, ở miền trung tâm là trên 1.000mm (vào tháng 7).

- Dân số: 310.681.000 (con số ước lượng đến 2010)

- Dân tộc: Người da trắng (81,7%), người da đen (12,9%), người châu Á (4,2%), người da đỏ và thổ dân Alaska (1%), thổ dân Hawaii và thổ dân các quần đảo Thái Bình Dương (0,2%).

- Hành chính: Mỹ gồm có 50 tiểu bang và một đặc khu liên bang. 48 tiểu bang nằm lục địa và thủ đô Washington, D.C., nằm giữa Bắc Mỹ, giáp Thái Bình Dương ở phía tây, Đại Tây Dương ở phía đông, Canada ở phía bắc, và Mexico ở phía nam. Tiểu bang Alaska nằm trong vùng tây bắc của lục địa Bắc Mỹ, giáp với Canada ở phía đông. Tiểu bang Hawaii nằm giữa Thái Bình Dương. Hoa Kỳ cũng có 14 lãnh thổ hay còn được gọi là vùng quốc hải rải rác trong vùng biển Caribe và Thái Bình Dương.

- Đơn vị tiền tệ: Đồng đôla Mỹ (USD)

- Tôn giáo: Mỹ có nhiều tôn giáo. Đạo Tin lành (52%), Đạo Thiên Chúa (24%), Đạo Do Thái (1%), Hồi giáo (1%)...

- Ngôn ngữ chính thức: Tiếng Anh; một bộ phận nói tiếng Tây Ban Nha, Pháp và nhiều ngôn ngữ khác (theo xuất xứ nhập cư)

- Vị trí địa lý: Hoa Kỳ là một quốc gia ở Tây Bán cầu. Phần lãnh thổ lục địa tiếp giáp với 2 đại dương là Đại Tây Dương và Thái Bình Dương. và từ Canada đến Mexico và Vịnh Mexico. Alaska là tiểu bang lớn nhất về diện tích, giáp Thái Bình Dương và Bắc Băng Dương và bị Canada chia cách khỏi Hoa Kỳ Lục địa. Hawaii gồm một chuỗi các đảo nằm trong Thái Bình Dương, phía tây nam Bắc Mỹ. Phần lãnh thổ lục địa Mỹ có đường biên giới chung với hai nước Canada (phía bắc) và Mexico (phía nam)

- Diện tích: 9.826.675km<sup>2</sup>; đứng thứ 4 trên thế giới sau Nga, Canada và Trung Quốc.

- Địa hình: Hoa Kỳ Lục địa trải dài từ Đại Tây Dương đến Thái Bình Dương và từ Canada đến Mexico và Vịnh Mexico. Alaska là tiểu bang lớn nhất về diện tích, giáp Thái Bình Dương và Bắc Băng Dương và bị Canada chia cách khỏi Hoa Kỳ Lục địa. Hawaii gồm một chuỗi các đảo nằm trong Thái Bình Dương, phía tây nam Bắc Mỹ. Puerto Rico, lãnh thổ quốc hải đông dân nhất và lớn nhất của Hoa Kỳ, nằm trong đông bắc Caribe. Trừ lãnh thổ Guam và phần cận tây nhất của Alaska, hầu như tất cả Hoa Kỳ nằm trong tây bán cầu.

Đồng bằng sát duyên hải Đại Tây Dương nhường phần xa hơn về phía bên trong đất liền cho các khu rừng để rụng lá theo mùa và các ngọn đồi trập chùng của vùng Piedmont. Dãy núi Appalachian chia vùng sát duyên hải phía đông ra khỏi vùng Ngũ Đại Hồ và thảo nguyên Trung Tây. Sông Mississippi-Missouri là hệ thống sông dài thứ tư trên thế giới chảy qua giữa nước Mỹ theo hướng chính là bắc-nam. Vùng đồng cỏ phì nhiêu và bằng phẳng của Đại Bình nguyên trải dài về phía tây. Rặng Thạch Sơn ở rìa phía tây của Đại Bình nguyên kéo dài từ bắc xuống nam băng ngang lục địa và có lúc đạt tới độ cao hơn 14.000 ft (4.300m) tại Colorado.

Vùng phía tây của Rặng Thạch Sơn đa số là hoang mạc như Hoang mạc Mojave và Đại Bồn địa có nhiều đá. Dãy núi Sierra Nevada chạy song song với Rặng Thạch Sơn và tương đối gần duyên hải Thái Bình Dương. Ở độ cao 20.320 ft (6.194m), Núi McKinley của Alaska là đỉnh cao nhất của Hoa Kỳ. Các núi lửa còn hoạt động là thường thấy khắp Quần đảo Alexander và Quần đảo Aleutian. Toàn bộ tiểu bang Hawaii được hình thành từ các đảo núi lửa nhiệt đới. Siêu núi lửa nằm dưới Công viên Quốc gia Yellowstone trong Rặng Thạch Sơn là một di thể núi lửa lớn nhất của lục địa.

Các sông chính: Mississippi dài 6.020km; Rio Grande dài 3.035km; Yukon dài 3.18 km; Arkansas dài 2.333km.

- Khí hậu: Vì Hoa Kỳ có diện tích lớn và có nhiều địa hình rộng lớn nên Hoa Kỳ gần như có tất cả các loại khí hậu. Khí hậu ôn hòa có ở đa số các vùng, khí hậu nhiệt đới ở Hawaii và miền nam Florida, khí hậu địa cực ở Alaska, nửa khô hạn trong Đại Bình nguyên phía tây kinh tuyến 100 độ, khí hậu hoang mạc ở Tây nam, khí hậu Địa Trung Hải ở duyên hải California, và khô hạn ở Đại Bồn địa. Thời tiết khắc nghiệt thì hiếm khi thấy - các tiểu bang giáp ranh Vịnh Mexico thường bị đe dọa bởi bão và phần lớn lốc xoáy của thế giới xảy ra trong Hoa Kỳ Lục địa, chủ yếu là miền Trung Tây.

Tài nguyên: Mỹ là một trong những nước giàu có nhất về tài nguyên khoáng sản trên thế giới, cả về trữ lượng lẫn sự phong phú về thể loại.

Đáng chú ý hơn cả là: than đá, dầu mỏ, khí đốt tự nhiên, quặng sắt, kim loại màu (đồng, chì, kẽm...), quặng kim loại quý và hiếm. Diện tích rừng chiếm 1/4 đất nước.

- Chính trị

Thể chế chính trị: Cộng hòa Liên bang, theo chế độ tam quyền phân lập

Hiến pháp: Thông qua ngày 17/9/1787, có hiệu lực từ ngày 4/3/1789. Hiến pháp Mỹ là một trong những bản hiến pháp đầu tiên và thành công nhất thế giới. Cơ sở hình thành hiến pháp Mỹ là: truyền thống cai trị của Anh; kinh nghiệm thực tiễn trong chế độ tự trị của 13 bang; Tuyên ngôn độc lập; học thuyết Tam quyền phân lập của John Locke và Montesquieu. Trên cơ sở đó, nhà nước Mỹ được chia làm 3 nhánh quyền lực độc lập: lập pháp, hành pháp và tư pháp.

Cơ quan lập pháp: Quốc hội gồm hai viện:

Thượng viện: 100 ghế, 1/3 được bầu lại hai năm một lần; mỗi bang có hai Thượng Nghị sĩ được bầu theo phổ thông đầu phiếu với nhiệm kỳ 6 năm. Phó Tổng thống giữ chức danh Chủ tịch Thượng viện, và chỉ có quyền bỏ phiếu quyết định trong tình huống bất phân thắng bại (50/50).

Hạ viện: 435 ghế, được bầu trực tiếp theo phổ thông đầu phiếu. Mỗi bang có ít nhất 1 Hạ Nghị sĩ, còn lại căn cứ theo số dân của bang đó. Các Hạ Nghị sĩ có nhiệm kỳ 2 năm.

Vào các năm chẵn, ngày Thứ Ba đầu tiên của tháng 11 sẽ tiến hành bầu cử Quốc Hội, bầu lại toàn bộ Hạ viện và 1/3 Thượng viện.

Cơ quan hành pháp:

Đứng đầu nhà nước và Chính phủ: Tổng thống.

Tổng thống và Phó Tổng thống được bầu trên cùng một lá phiếu của các đại cử tri, những người này được lựa chọn trực tiếp từ từng các bang; Tổng thống và Phó Tổng thống có nhiệm kỳ 4 năm.

Cơ quan tư pháp: Tòa án tối cao (1 Chánh án và 8 Thẩm phán được Tổng thống bổ nhiệm với sự phê chuẩn của Thượng viện, nhiệm kỳ suốt đời).

Chế độ bầu cử: Từ 18 tuổi trở lên, phổ thông đầu phiếu.

Các đảng phái lớn: Đảng Cộng hòa, Đảng Dân chủ. Ngoài ra ở Mỹ còn có rất nhiều các đảng nhỏ, các tổ chức và nhóm lợi ích tham gia vào các hoạt động liên quan tới chính quyền.

### Kinh tế

Mỹ là một nước công nghiệp phát triển hàng đầu thế giới, với các ngành công nghiệp, nông nghiệp và dịch vụ hiện đại, nền kinh tế có sức cạnh tranh mạnh mẽ, là cường quốc xuất khẩu số một và cũng là thị trường nhập khẩu đa dạng và lớn nhất thế giới. Riêng kim ngạch xuất nhập khẩu của Mỹ chiếm khoảng 25% kim ngạch xuất nhập khẩu của thế giới.

Viện Nghiên cứu Kinh doanh Quốc tế, có trụ sở tại Thụy Sĩ công bố nghiên cứu thường niên “Niên giám Sức cạnh tranh Thế giới” tháng 5-2007, trong đó kinh tế Mỹ tiếp tục đứng đầu thế giới, kể từ năm 1994.

Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) tính theo sức mua (PPP) của nền kinh tế Mỹ năm 2006 đạt 12,98 nghìn tỷ USD, chiếm 32% GDP toàn cầu, (nhiều gấp hai lần con số GDP của nước đứng hai thế giới), cống hiến tới 16,8% cho tăng trưởng kinh tế toàn cầu. Nhờ kinh tế tăng trưởng nhanh, nhiều việc làm mới được tạo ra, tỷ lệ thất nghiệp năm 2006 giảm xuống mức thấp nhất trong vòng 4 năm qua xuống còn 4,5% (tháng 5/2007) đồng thời, tốc độ lạm phát vẫn được khống chế ở mức độ hợp lý nhờ chính sách tăng lãi suất tiền gửi ngắn hạn theo hướng thận trọng của Cục Dự trữ Liên bang Mỹ (FED). Ngày 8-8-2006, FED đã quyết định giữ nguyên lãi suất tiền gửi ngân hàng ở mức 5,25%, sau 17 lần tăng liên tiếp, chấm dứt thời kỳ tăng liên tục 0,25% kể từ tháng 6-2004. Đây chính là những điều kiện quan trọng thu hút vốn đầu tư từ bên ngoài và khuyến khích người tiêu dùng trên thị trường nội địa.

### Về Công nghiệp:

Tổng giá trị các sản phẩm công nghiệp chiếm 20,4% GDP.

Sản phẩm công nghiệp chính: Dầu mỏ, thép, ô tô, xe máy, hàng không vũ trụ, thiết bị truyền thông, hoá dược, điện tử, thực phẩm chế biến, hàng tiêu dùng, gỗ, khai khoáng.

### Về Nông nghiệp:

Tổng giá trị các sản phẩm nông nghiệp chiếm 1% GDP

Sản phẩm nông nghiệp chính: Lúa mì, ngũ cốc, ngô, hoa quả, rau, bông, thịt bò, lợn, gia cầm, các sản phẩm sữa, các sản phẩm lâm nghiệp, cá...

Về Dịch vụ - Du lịch

Tổng giá trị lĩnh vực dịch vụ, du lịch chiếm 78,6% GDP

Văn hóa

Hoa Kỳ là một quốc gia đa văn hóa, là nơi sinh sống của nhiều nhóm đa dạng chủng tộc, truyền thống, và giá trị. Nói đến văn hóa chung của đa số người Mỹ là có ý nói đến "văn hóa đại chúng Mỹ." Đó là một nền văn hóa Tây phương phần lớn là sự đúc kết từ những truyền thống của các di dân từ Tây Âu, bắt đầu là các dân định cư người Hà Lan và người Anh trước tiên.

### **3.10.2 Văn hoá ẩm thực Mỹ**

Nghệ thuật nấu ăn đại chúng của Mỹ thì tương tự như các quốc gia Tây phương. Lúa mì là loại ngũ cốc chủ yếu. Ẩm thực truyền thống Mỹ sử dụng các loại vật liệu nấu ăn như gà tây, thịt nai đuôi trắng, khoai tây, khoai lang, bắp, bí rợ và sirô cây phong, là các loại thực phẩm được người bản

Họ ăn thực phẩm có rất nhiều calo như nhân thịt bò bên trong hamburger là thịt bò vụn được băm trộn thành, nhiều dầu mỡ. Khoai thái sợi rán bằng mỡ bò thêm đường và cacao, tuy không nhiều nhưng calo vượt quá nhu cầu trong một ngày cho người. Gà quay, sandwich cũng toàn là những thứ có nhiều dầu mỡ, calo nhiều hơn bữa ăn chính của người Pháp. Khoai thái sợi là món ăn phụ chủ yếu nhanh chóng trở thành món ăn chính.

Ngoài calo của bữa ăn chính ra, bánh ngọt của Mỹ cũng toàn đầy dầu mỡ. Bánh ga tô nổi tiếng của Mỹ với thành phần chủ yếu là bơ và đường.

Thịt heo nấu theo phương pháp nấu chậm, thịt bò nướng, bánh thịt cua, khoai tây thái mỏng từng miếng và chiên, bánh tròn nhỏ có những hạt chocolate trộn lẫn gọi là chocolate chip cookie là những loại thực phẩm chính công Mỹ.

#### **Bữa sáng**

Trong thực tế thì phần lớn người Mỹ xem thường bữa ăn sáng, phần thì họ bận rộn, phần thì họ muốn ăn kiêng. Những người trưởng thành dùng bữa sáng rất qua loa, chỉ một ly nước cam ép với bánh nướng quét món peanut butter (một loại mứt bơ làm từ hạt dẻ) rất ngon nhưng hơi mặn hoặc với loại nước uống truyền thống là cà phê. Bữa sáng thịnh soạn hơn sẽ gồm trứng rán, bánh mì nướng, nước hoa quả và trái cây nhưng thường chỉ có vào sáng chủ nhật. Vào những sáng làm việc vội vã trong tuần, người Mỹ thường chỉ uống cà phê

#### **Bữa trưa**



Hầu hết người Mỹ ăn trưa từ giữa trưa đến 2h chiều. Bữa ăn giữa ngày này thường không ăn ở nhà. Người lớn ít khi về nhà ăn trưa và trẻ em cũng ăn tại trường. Một vài người mang cơm được chuẩn bị ở nhà và đựng trong các túi giấy. Chính vì điều này, họ cần một buổi ăn trưa gọn nhẹ. Thường thấy trong buổi ăn trưa là bánh mì sandwich. Nó vừa rẻ và làm nhanh. Bánh mì sandwich chỉ có hai miếng bánh mì kẹp lại với nhau, được phết với bơ, nước sốt, mù tạt và kẹp ở giữa là thịt, phomat, cá, gà. Có những món sandwich lạnh được làm từ giăm bông và phomat, đậu phụng, bơ, mứt và những lát mỏng gà hoặc gà tây, cá ngừ, xà lách và thịt bò nướng. Những người ăn trưa ở nhà hàng thích gọi những món sandwich nóng. Phổ biến nhất là hamburger và hotdog.

### **Bữa tối**

Bữa ăn quan trọng nhất trong ngày là bữa tối, thường vào lúc 6h tối. Bữa ăn tối có thể có nhiều món : món khai vị ( bao gồm trái cây tươi, nước ép trái cây hoặc ít cá), món soup, salad trộn, món chính có thịt gà hoặc cá, bên cạnh đó còn có các món canh, cơm hoặc mì sợi. Người ta uống trà hoặc cà phê trước khi kết thúc bữa ăn. Hầu hết người Mỹ đều thích tráng miệng với bánh ngọt, bánh pa-tê hoặc kem. Kem táo được dùng với một ít phomat là món rất phổ biến.

Trong bữa ăn trưa và ăn tối, người Mỹ thường uống nước lọc, nước ép trái cây, bia, café, trà hoặc nước uống có ga mà người ta quen gọi là soda. Rượu vang được coi là thức uống sang trọng được dùng chiêu đãi trong các buổi tiệc, các buổi lễ hoặc khi đi ăn ngoài nhà hàng.

Bởi vì bữa ăn tối thường được ăn khá sớm, nên nhiều người Mỹ trước khi đi ngủ có thói quen ăn nhẹ. Trẻ em trước khi đi ngủ thường uống sữa, ăn bánh ngọt. Những người lớn thường ăn trái cây hoặc bánh ngọt.

Vào ngày chủ nhật và những ngày lễ, khi thời tiết đẹp, người Mỹ thường đi ra bên ngoài. Họ thích đi tản bộ ở công viên hoặc những cuộc liên hoan ngoài trời với những món bit-tết, hotdog và hamburger. Hoặc tản bộ nơi biển và ăn hải sản.

- Ăn uống thường xuyên tại những nhà hàng thức ăn nhanh như McDonald gần như có liên quan đến hiện tượng mà các nhà nghiên cứu của chính phủ gọi đã là "dịch bệnh béo phì".

- Người Mỹ thích uống cà phê hơn trà với khoảng hơn phân nửa dân số người lớn uống ít nhất một tách cà phê một ngày. Các loại rượu Mỹ có Bourbon whiskey, Tennessee whiskey, applejack, và Rượu Rum Puerto Rico. Rượu martini là loại rượu trái cây đặc tính Mỹ. Một người Mỹ trung bình tiêu thụ 81,6 lít bia mỗi năm. Các loại bia nhẹ kiểu Mỹ mà điển hình là thương hiệu hàng đầu Budweiser nhẹ cả trong người và trong hương vị

### **3.11 Nga**

### **3.11.1 Khái quát chung**

- Tên nước: Liên bang Nga
- Ngày quốc khánh: 12/6/1990 (Ngày Tuyên bố chủ quyền).
- Thủ đô: Mátxcova (gần 10 triệu dân).
- Vị trí địa lý: Liên bang Nga trải dài trên phần phía bắc của siêu lục địa Á-Âu.
- Diện tích: 17.075.400km<sup>2</sup> (rộng nhất thế giới)
- Khí hậu: Liên bang Nga khá đa dạng, thay đổi từ bắc xuống nam, có từ băng giá, ôn đới đến cận nhiệt đới, đại dương. Nhiệt độ trung bình tháng Giêng từ -1 đến -50 độ C, tháng 7 từ 1 đến 25 độ C. Lượng mưa trung bình hàng năm là 100-1.000mm.
- Dân số: 141.927.297 (con số ước lượng đến 2010)
- Dân tộc: Liên bang Nga là một xã hội đa sắc tộc đa dạng, là nơi sinh sống của 160 nhóm sắc tộc và người bản xứ khác nhau.
- Hành chính: Là một nước lớn nằm ở cả hai châu lục, chiếm phần lớn lục địa Á-Âu, và là một trong những nước đông dân nhất thế giới, Nga được chia ra nhiều cấp hành chính khác nhau. Nga là một nước liên bang, đến thời điểm ngày 1/1/2008 có 83 chủ thể.
- Đơn vị tiền tệ: đồng Ruble (Rub)
- Tôn giáo: Liên bang Nga có nhiều tôn giáo. Tôn giáo chính là đạo Chính thống, ngoài ra còn có Thiên Chúa giáo, Do thái, đạo Hồi, Phật giáo...
- Ngôn ngữ: 160 nhóm sắc tộc của Nga sử dụng khoảng 100 ngôn ngữ. Theo cuộc điều tra dân số năm 2002, 142.6 triệu người nói tiếng Nga, tiếp sau là tiếng Tatar với 5.3 triệu và tiếng Ukraine với 1.8 triệu. Tiếng Nga là ngôn ngữ chính thức duy nhất của nhà nước, nhưng Hiến pháp trao cho các nước cộng hòa riêng biệt quyền đưa ngôn ngữ bản địa của mình trở thành ngôn ngữ đồng chính thức bên cạnh tiếng Nga.

### **3.11.2 Văn hoá ẩm thực Nga**

- Ẩm thực Nga được coi là một trong những truyền thống ẩm thực độc đáo nhất. Trong quá trình hình thành truyền thống ẩm thực Nga thì ảnh hưởng lớn nhất là các điều kiện địa lý tự nhiên. Số lượng sông, hồ, rừng rất lớn đã tạo điều kiện xuất hiện trong ẩm thực Nga một lượng lớn các món ăn từ cá, thịt rừng, nấm và quả rừng. Thường thì sẽ là cá, thịt bò, thịt cừu hầm hoặc nướng được ăn kèm với rau và khoai tây. 2 món nổi tiếng là bánh mì đen và salad Nga. Trong tục ngữ của nước Nga, bánh mì đen được ví như là cha ruột của mỗi người vậy.

- Âm thực đóng vai trò rất quan trọng trong xã hội Nga. Những ảnh hưởng của phương Tây đang có tác động đáng kể đến thói quen ăn uống và khẩu vị của người dân, khi các hãng McDonalds phát triển tràn lan, và các quán cà phê theo phong cách Paris xuất hiện trên các lề phố Moskva.

- Tuy nhiên, những món ăn truyền thống và các đặc sản của Nga như rượu vodka hay bánh mì vẫn giữ nguyên tầm quan trọng của chúng trong các bữa tiệc hay lễ lớn của Nga. Vào mùa đông, nhiệt độ có thể xuống tới -20 °C tại thủ đô Moskva, vì thế, các thức ăn béo, giàu năng lượng như bánh mì, trứng, bơ hay sữa là rất cần thiết. Ngoài ra còn có những món đặc sản đặc biệt như súp thịt bò và rau cải hay súp củ cải đỏ với thịt lợn. Đôi khi người ta cũng ăn khoai tây nghiền, rán vào cuối bữa, một loại bánh kẹp ăn kèm với mật ong hoặc trứng cá.

- Những món ăn giàu dinh dưỡng như: salad Nga, mì muối, cá hồi, soup củ cải đỏ hay đơn giản là món rau quả muối tổng hợp đi kèm với các loại nước xốt đặc trưng. Món salad Nga có bí quyết lại nằm ở việc có mua được đúng loại Mayonaise của Nga hay không? Còn về cách làm thì chắc là ai chẳng biết, đơn giản là rau củ quả luộc chín rồi trộn với mayonaise.

- Sau khi ăn, người Nga thích uống café và ăn bánh tráng miệng. Café của Nga có đặc điểm là loãng đến nỗi mỗi người uống tầm 1 lít café là chuyện bình thường. Bên cạnh đó, bánh trái của Nga có nhiều loại, đặc trưng nhất là món bánh Pirog (một loại bánh nướng) hay Vatrushka (bánh có nhân phomat tươi). Phần lớn bánh ở đây sẽ được làm từ bột mì và nhân bên trong thì đủ loại, có thể là mứt, hoa quả, phomat... tùy vào sở thích của mỗi người.

- Ngoài thức ăn, người Nga còn có nhiều đồ uống nổi tiếng trên thế giới như rượu vodka thường được làm từ lúa mạch đen hay lúa mì. Đôi khi nó còn được pha thêm tiêu, dâu hay chanh. Một đồ uống nổi tiếng khác là sbiten, được làm từ mật ong và thêm một chút hương liệu khác như dâu. Chè cũng là một thứ đồ uống nổi tiếng khác. Nó là một loại đồ uống truyền thống và đôi khi cũng được uống kèm sữa.

## CHƯƠNG 4: ÂM THỰC VÀ TÔN GIÁO

### 4.1 Đạo phật

#### 4.1.1 Sơ lược về đạo Phật

1/Đạo Phật xuất hiện và thế kỷ thứ VI trước CN, là một trào lưu tôn giáo triết học. Phật giáo ra đời và đã nhanh chóng phổ biến ở Ấn Độ, ảnh hưởng mạnh mẽ đến đời sống văn hóa tinh thần của nhiều dân tộc phương Đông và hiện nay đang lan truyền dần sang phương Tây.

Mục đích cao nhất của Phật giáo là hướng thiện và cuộc sống đức độ, đó là phương tiện để giải phóng con người khỏi vòng luân hồi bất tận. Vì thế, từ phương diện này mà nói giá trị của Đạo Phật là bền vững. Có thể nói, Phật giáo không hẳn là một tôn giáo vì họ không thờ một vị thần nào. Ngoài ý nghĩa tôn giáo, Phật giáo là một hệ thống triết học và quy tắc đạo đức. Có thể nói, Đạo Phật là một tôn giáo tâm linh sâu sắc nhất.

2/Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (563 – 484 tr.CN).

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người sáng lập ra Đạo Phật. Ngài vốn là một thái tử (Siddhârtha), con vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và hoàng hậu Maya ở nước Kapilavastu (Ca tì la vệ), một nước nằm ở miền bắc Ấn Độ, phía nam Nepal ngày nay.

Ngài đản sinh vào ngày trăng tròn tháng 4 âm lịch năm 563 tr.CN. Ngài được học đủ các môn võ bị (thái tử nào cũng vậy), nhưng Ngài cũng theo học các vị minh triết và tinh thông mọi triết thuyết.

Năm 29 tuổi Ngài rời bỏ hoàng cung đi tìm đạo cứu thế. Trải qua nhiều lần tu tập, đến năm 35 tuổi, Ngài giác ngộ được con đường giải thoát trong lúc ngồi thiền dưới cội bồ đề (pipphala) ở Buddhagaya.

Từ đó Ngài đi thuyết giáo của mình trong 49 năm. Tôn giáo mới hình thành gắn liền với tên tuổi Ngài. Đức Phật nhập niết bàn khi Ngài 80 tuổi.

3/ Bản thể luận của Phật giáo.

Cốt lõi triết học của Phật giáo tập trung là: Vô ngã – Vô thường – Duyên.

-Vô ngã: Phật giáo cho rằng thế giới, nhất là thế giới hữu hình – con người được cấu tạo từ yếu tố vật chất (sắc) và tinh thần (danh). Sắc và Danh được chia làm 5 yếu tố, gọi là ngũ uẩn: Sắc (vật chất), Thụ (cảm giác), Tưởng (ấn tượng), Hành (tư duy), Thức (ý thức).

-Vô thường: Phật giáo cho rằng bản chất của s75 tồn tại thế giới là một dòng chuyển biến liên tục (vô thường), không do một thần linh nào sáng tạo và không có gì vĩnh hằng.

-Duyên: Mọi sự vật hiện tượng đều vận động theo chu trình Sinh - Trụ - Di - Diệt do nguyên nhân nội tại của bản thân nó, tuân theo luật Nhân - Quả.

#### 4/ Nhân sinh quan:

-Luân hồi: là một thuyết cơ bản trong triết lý Phật giáo, cho rằng con người khi chết đi sẽ đầu thai (có thể thành người, loài vật, . . .) và cứ thế xoay vòng mãi mãi, chỉ những người tu hành đắc đạo mới thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử này.

-Nghiệp (karma): là cái do hành động ta gây ra. Trong cuộc sống, con người hiện tại phải gánh chịu hậu quả hành vi của kiếp trước, đây gọi là nghiệp báo. Nếu làm điều lành, gieo nhân lành ở kiếp này thì kiếp sau sẽ thu được báo ứng lành, quả lành (có thể là kiếp này). Ngược lại, nếu là điều ác, gieo nhân xấu thì sẽ có báo ứng xấu, quả xấu.

#### 5/ Bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật:

Sau khi đắc đạo dưới cội bồ đề, Đức Phật đã tìm 5 huynh đệ đồng tu trước đó để thuyết bài pháp đầu tiên của Ngài, đó là TỨ DIỆU ĐẾ.

+ Khổ đế: là triết lý về bản chất cuộc đời là khổ: Sinh khổ, Lão khổ, Bệnh khổ, Tử khổ, Ái ly biệt khổ, Sở cầu bất đắc khổ, Oán tăng hội khổ, Ngũ ấm xí thịnh khổ.

+ Tập đế: là nguyên nhân dẫn đến sự khổ: 12 nhân duyên,

-Vô minh

-Duyên hành

-Duyên thức

-Duyên danh - sắc

-Duyên lục nhập

-Duyên xúc

-Duyên thụ

-Duyên ái

-Duyên thủ

-Duyên hữu

-Duyên sinh

-Duyên lão

Trong đó vô minh là nguyên nhân cơ bản nhất. Vậy, diệt trừ vô minh là diệt trừ tận gốc rễ của sự đau khổ.

Nguyên nhân dẫn đến đau khổ, theo Đức Phật thuyết, cũng nằm ngay trong bản thân con người, đó là: Tham – Sân - Si.

+ Diệt đế: là trạng thái thoát khỏi khổ đau.

+ Đạo đế:

Con đường diệt khổ, giải thoát và giác ngộ đòi hỏi phải rèn luyện đạo đức (giới), rèn luyện tư tưởng (định) và khái sáng trí tuệ (tuệ).

Diệt trừ vô minh gồm 8 con đường chính, gọi là Bát Chánh Đạo.

-Chánh kiến

-Chánh tư duy

-Chánh ngữ

-Chánh nghiệp

-Chánh mệnh

-Chánh tịnh tiến

-Chánh niệm

-Chánh định

Phật giáo có hệ thống Giới Luật nghiêm ngặt, tín đồ Phật giáo, kiêng 5 thứ:

+ Không sát sinh

+ Không trộm cắp

+ Không tà dâm

+ Không nói dối

+ Không uống rượu

Trong đó, giới luật "không sát sinh" là không được giết người, còn giết các con vật khác luật cấm không khắt khe lắm.

#### ***4.1.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo Phật giáo***

Khi nói đến “ẩm thực” Phật giáo, cố nhiên, không ít người nghĩ rằng ẩm thực Phật giáo chỉ là việc “ăn chay”, hơn nữa cũng chỉ là vấn đề ăn uống của giới “tu sĩ Phật giáo,” do đó không có gì đáng để nói. Thực ra, văn hóa ẩm thực Phật giáo rất có ý nghĩa, và hiện nay là nhu cầu ẩm thực rất được nhiều người quan tâm trong từng bữa ăn của mình.

#### ***Nguồn gốc văn hóa ẩm thực Phật giáo***

Văn hóa ẩm thực nói chung và ẩm thực Phật giáo nói riêng là một nét văn hóa đặc trưng của mỗi quốc gia. những món ăn có từ lâu đời hay có nguồn gốc đương đại đều có tác dụng như là vật chất tất yếu để tồn tại loài người. Hơn thế nữa, Phật giáo xuất phát từ Ấn Độ. Trong cách chế biến món ăn của người Ấn, ngoài việc chịu ảnh hưởng từ các quốc gia lân cận, thì vấn đề tôn giáo cũng đóng vai trò quan trọng. Người Hồi giáo kiêng ăn thịt heo trong khi người Ấn giáo lại không dùng thịt bò, do đó, thông dụng nhất vẫn là thịt gà, dê, cừu và các loại thủy hải sản. Ẩm thực Phật giáo ở Ấn Độ là việc các nhà sư đi khất thực, do đó sự thọ thực của tăng sĩ tùy thuộc vào thực phẩm cúng dường của dân chúng. Đức Phật biết rằng, sanh mạng của con người hay động vật đều biết tham sống sợ chết, nhưng lúc bấy giờ, người dân Ấn Độ phần nhiều ăn mặn, mà phẩm thực của chư Tăng là từ sự cúng dường của người dân khi các Ngài vào làng khất thực, nên đức Phật không thể hoàn toàn cấm chư Tăng không dùng thịt cá. Do vậy đức Phật chế cho Tăng chúng được dùng “tam tịnh nhục” là thịt thú vật chết mà không thấy người giết nó; thịt thú vật chết mà không nghe tiếng rên la kêu khóc của chúng, và thịt thú vật chết mà không phải do người ta giết với mục tiêu cúng dường mình. Ở đây chỉ sơ lược đôi nét về quá trình ẩm thực Phật giáo chứ không hoàn toàn thuần nhất đề cập đến vấn đề ẩm thực của giới tu hành.

Thế rồi màn đen cũng đã dần lùi bước, ánh sáng của văn hóa, của văn minh cũng lần lượt xuất hiện, bên cạnh giáo lý sâu mầu của đạo Phật đã làm thay đổi cái nhìn của người dân Ấn, đạo Phật lần lượt được truyền vào các nước Đông và Nam Á, đặc biệt là Trung Hoa. Nền văn hóa ẩm thực Trung Hoa được xem là nền tảng văn hóa ẩm thực khuôn mẫu, cổ xưa nhất của thế giới, trong đó không ngoại trừ văn hóa ẩm thực Phật giáo. Có thể khẳng định rằng, vấn đề ẩm thực của nhiều nước Đông Nam Á đều được ảnh hưởng rất nhiều từ ẩm thực của Trung Hoa. Phật giáo du nhập vào Trung Hoa từ thời nhà Hán, hưng thịnh nhất là thời Nam Bắc triều, đặc biệt trong vương quốc của vua Lương Võ Đế. Lúc đầu ông theo Đạo giáo, sau đó từ bỏ Đạo giáo thực hành theo giáo pháp của Phật. Ông là một Phật tử thuần tín và là người đề xướng triệt để việc ăn chay đối với hàng Tăng sĩ đương thời và quần thần trong cung. Cũng từ đây, các nước Phật giáo được truyền từ Trung Hoa vào đều coi việc “ẩm thực chay” là món ăn hàng ngày của hàng Tăng lữ.

### ***Văn hóa ẩm thực được xem như là việc để tồn tại***

Quan điểm ẩm thực cổ xưa của người Trung Hoa rất chú trọng đến thực phẩm mang tính tự nhiên. Ẩm thực được xem là “thực liệu” (ăn uống còn xem là sự trị bệnh). Theo thuyết âm dương ngũ hành, sự trường thọ của con người phải tuân theo luật âm dương, mà con người tồn tại trong quy luật biến chuyển của trời đất, thiên nhiên, cho nên, động thực vật trong trời đất được xem là yếu tố vật chất quý báu, là món được liệu để kiến thiết đời sống con người lành mạnh. Do đó, ẩm thực luôn được xem là pháp môn trị bệnh, là một nét văn hóa vùng miền, đặc trưng của mỗi quốc gia. Ai cũng biết con người sở dĩ được tồn tại là nhờ ăn uống, cho nên

Phật giáo cũng không ngoại lệ. Nếu như hàng Tăng lữ không lấy việc ăn uống để tồn tại thân vật lý thì không thể đạt được an lạc và giải thoát trong đời sống tinh thần. Nhưng vấn đề ăn uống của Phật giáo là sự tiết chế và diệt dục, ăn uống được xem là để tồn tại thân ngũ uẩn chứ không phải trên ý tưởng hưởng thụ. Đây có thể xem là nét văn hóa đặc trưng của ẩm thực Phật giáo.

### ***Ẩm thực Phật giáo là nét đẹp của đạo đức***

Vua Lương Võ Đế bắt đầu chế định: đệ tử Phật không thể ăn thịt, vì lòng từ bi, chỉ có thể dùng rau quả để ăn như một món ăn bảo tồn cơ thể. Vì vậy, nền văn hóa Phật giáo Trung Hoa từ đây đã bắt đầu thực hành việc ăn chay. Và cũng từ đây, Phật giáo Trung Hoa cũng như các nước Đông Á, ít nhiều, cũng ảnh hưởng tư tưởng của những vị thiền sư truyền giáo từ Trung Hoa đến. Cho nên, khi Phật giáo truyền vào các nước Đông Á, Tăng sĩ tiếp nhận việc ăn chay như là một quy luật tất yếu của đạo Phật. Đạo Phật dạy mọi người thương yêu, chăm sóc động vật. Phật giáo là học thuyết của sự bình đẳng, thông điệp của Phật giáo là thông điệp của tình thương và sự hòa bình, thông điệp ấy phải được thực hiện như một sứ mạng bảo hộ sự tồn vong của người khác hay sinh vật khác. Cho nên nếu hiểu rõ nguồn gốc và giá trị ẩm thực của Phật giáo là chúng ta đã góp phần làm giàu giá trị nhân văn, là góp bàn tay nhân ái trong việc bảo tồn sinh mạng vô tội của những động vật quý hiếm, tôn trọng sinh mạng của mọi loài mà trong đó văn hóa ẩm thực Phật giáo là nhu cầu giá trị tiên phong khi xã hội luôn phải đối mặt với vô số bất an về thực phẩm.

### ***Ẩm thực Phật giáo là thuận theo nguyên lý thực vật trong tự nhiên***

Trong Phật giáo, việc ẩm thực là nhằm duy trì thân thể đủ khỏe mạnh để tu tập và thực hành thiền định. Một số thức ăn có ảnh hưởng ít nhiều đến tâm lý con người. Nên ẩm thực của Tăng sĩ Phật giáo cần thanh khiết, không quá nhiều gia vị, không dùng nhiều dầu. Vì loại thực phẩm này khó tiêu hóa, dễ dẫn đến trở ngại trong khi thiền định. Đức Phật dạy chúng đệ tử xuất gia không nên ăn uống quá nhiều, hạn chế lượng dưỡng chất vượt quá so với nhu cầu cần thiết, nhằm cung cấp vừa đủ năng lượng để thực hành thiền. Vì vậy các món ăn đều được tính toán và chế biến kỹ lưỡng để mang lại giá trị dinh dưỡng cao nhất. Trong văn hóa Phật giáo, ý tưởng “tinh thần và thể chất là một”, bởi vậy thức ăn là một yết tố vô cùng quan trọng nhằm mang lại ý tưởng khai sáng giúp con người trở nên thông thái về tinh thần và khỏe mạnh về thể chất.

Các món ăn chay rất phong phú được chế biến chủ yếu từ đậu, đỗ, vừng, lạc và các loại rau, nấm, các loại thảo mộc khác.

## **4.2 Hồi giáo**

### ***4.2.1 Sơ lược về Hồi giáo***



**Hồi giáo** còn gọi **đạo Islam**, là một tôn giáo độc thần. Đây là tôn giáo lớn thứ hai trên thế giới, sau Kitô giáo, và là tôn giáo đang phát triển nhanh nhất, với số tín đồ hiện nay là 1,3 tỷ.

### *Nguồn gốc*

Đối với người ngoài, đạo Hồi giáo ra đời vào thế kỷ 7 tại bán đảo Ả Rập, do Thiên Sứ Muhammad sáng lập. Đạo Hồi chỉ tôn thờ Allah Đấng Tối Cao, Đấng Duy Nhất. Đối với tín đồ, Muhammad là vị Thiên Sứ cuối cùng của thánh Ala.

Điều đầu tiên chúng ta nên biết và hiểu rõ về Islam là từ "Islam" có nghĩa là gì. Nguyên nghĩa của Hồi giáo trong tiếng Ả Rập là **Islam** và có nghĩa là "vâng mệnh, quy phục Thượng Đế".

### *Tín đồ Hồi giáo có một số luật lệ:*

- Một lần trong đời, họ phải hành hương về thánh địa Mecca, nhưng với điều kiện họ không vay mượn hay xin phí tổn. Trước khi đi, họ phải lo cho gia đình vợ con đầy đủ những nhu cầu cần thiết trong thời gian họ vắng mặt hành hương.

- Nghiêm cấm ăn máu, thịt con vật đã chết trước khi được cắt tiết theo nghi thức; không được ăn thịt lợn vì lợn là con vật bản thú.

- Nghiêm cấm uống rượu và các thức uống lên men.

- Nghiêm cấm cờ bạc.

- Nghiêm cấm gian dâm và trai gái quan hệ xác thịt trước khi cưới hỏi.

- Nghiêm cấm ăn những con vật ăn thịt sống hay ăn tạp (như chó, mèo, chuột, v.v.).

- Người Hồi giáo chỉ được ăn thịt halal, tức là thịt đã được giết mổ theo nghi thức của đạo Hồi. Tuy nhiên, trong trường hợp tuyệt đối không có gì ăn, họ được ăn mọi thứ để duy trì sự sống.

- Hàng năm phải thực hiện tháng ăn chay Ramadan để tưởng nhớ và biết thương xót người nghèo. Tháng này tính theo lịch Mặt Trăng. Trong tháng này, khi còn ánh sáng Mặt Trời, họ không được ăn và uống, đến đêm thì mới ăn. Cũng trong tháng này, con người phải tha thứ và sám hối, vợ chồng không được gần nhau vào ban ngày nhưng ban đêm vẫn có thể ân ái với nhau. Trẻ em và phụ nữ có mang không phải thực hiện Ramadan.

- Hồi giáo nghiêm cấm kỳ thị chủng tộc và tôn giáo, tín đồ Hồi giáo không được phép chỉ trích cũng như phán xét người khác. Đó là việc của Allah Đấng Toàn Năng

### *Năm điều căn bản của đạo Hồi:*

- Công nhận Allah là thượng đế duy nhất và ngoài ra không có ai khác cả và tôi công nhận Muhammad là vị sứ giả cuối cùng của Ngài

- Cầu nguyện ngày năm lần: Buổi bình minh, trưa, xế trưa, buổi hoàng hôn và tối. Tín đồ có thể cầu nguyện tại bất cứ đâu - tại trường học, nơi làm việc, tại nhà hay ngoài trời - nhưng phải theo quy định. Trước khi cầu nguyện, tín đồ phải ở trong một trạng thái tinh thần và thể xác thanh khiết. Trước tiên họ phải súc miệng, sau đó rửa mặt, cổ, tay và chân.

Buổi cầu nguyện bao gồm việc đọc một số đoạn Kinh Koran, quỳ lạy và chạm đầu xuống đất, thể hiện sự phục tùng Chúa Trời. Tín đồ sử dụng một tấm thảm để quỳ. Khi cầu nguyện, tín đồ phải quay mặt về hướng Mecca, trung tâm tinh thần của Islam.

- Bồi thí. Theo Kinh Koran, một người phải trao cho người khác "những thứ dư thừa". Vì thế cột trụ thứ ba liên quan đến việc trao một tỉ lệ nào đó tài sản của một người cho người nghèo và người gặp cảnh không may.

- Nhịn chay tháng Ramadan.

Mọi tín đồ Islam phải nhịn ăn vào ban ngày trong tháng Ramadan, trừ trẻ em, người già và những người ốm đau bệnh tật. Những người đang có việc phải đi xa không phải nhịn ăn, nhưng họ sẽ nhịn bù sau đó. Cuộc sống như dừng lại trong tháng Ramadan, nhiều cửa hiệu đóng cửa cho đến sau buổi cầu nguyện trưa. Người Islam tin rằng trong tháng Ramadan, cửa thiên đường sẽ mở ra và cửa địa ngục đóng lại, và mọi lỗi lầm sẽ được tha thứ. Đây là thời gian dành cho sự suy tưởng tôn giáo. Tín đồ hay trở dậy vào ban đêm để đọc Kinh Koran và đến giáo đường nhiều hơn ngày thường. Vào ngày kết thúc tháng Ramadan có một lễ hội lớn với rất nhiều đồ ăn và quà tặng kỉ niệm việc chấm dứt thời kì ăn chay.

- Hành hương tại Mecca. Ít nhất một lần trong đời, những tín đồ Islam có khả năng phải hành hương tới thánh địa Mecca. Việc hành hương thể hiện sự phục tùng Chúa Trời và diễn ra vào tháng thứ 12, tháng cuối cùng của năm Islam. Lễ hiến tế, đánh dấu ngày kết thúc kì hành hương, kéo dài trong mười ngày.

Mỗi năm, hàng triệu tín đồ Islam từ khắp nơi trên Thế giới đổ về Mecca thuộc Ả Rập Xê Út. Những người hành hương mặc áo choàng trắng đơn sơ, bất kể giàu nghèo. Điều này tượng trưng cho đức tin của Islam rằng mọi người đều bình đẳng trước Chúa. Người hành hương không đeo trang sức hay xúc nước thơm. Họ phải gạt bỏ phù hoa để tìm kiếm sự tha thứ, dẫn dắt và cứu rỗi linh hồn từ Chúa.

#### **4.2.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo Hồi giáo**

- Thánh ramadan hay còn gọi là tuần lễ chay là tháng chín theo luật hồi giáo (từ 17/4-17/5 DL) là thông lệ quan trọng nhất và cũng là dịp lễ tết năm mới của tín đồ hồi giáo. Vào những ngày của tháng này, các tín đồ phải nhịn ăn, nhịn uống,

nhịn hút thuốc, nhịn yêu đương vào lúc mặt trời mọc. Các tín đồ được phép khi tắt ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên cả những lúc này cũng phải ăn uống thanh tịnh và uống nước trong (chỉ miễn trừ cho phụ nữ đang mang thai, đang cho con bú, trẻ em và binh lính đang làm nhiệm vụ).

- Ban ngày mọi tiệm ăn phải đóng cửa. Cảnh sát ở các nước lấy đạo Hồi làm quốc đạo, sẵn sàng can thiệp vào các hiệu ăn không tuân thủ và những tín đồ không tuân thủ sẽ bị bắt và xử theo luật rất nghiêm. Thời gian cuối của tháng chay là lễ hội lớn với bữa tiệc là Idd - Ul-fita có những món ăn đặc biệt theo kiểu đạo Hồi. Sau tháng chay này, các tín đồ đều coi là chính thức bước sang năm mới.

Mọi tín đồ Islam phải nhịn ăn vào ban ngày trong tháng Ramadan, trừ trẻ em, người già và những người ốm đau bệnh tật. Đừng lầm tưởng **người Hồi** phải nhịn ăn nhịn uống trong toàn bộ 1 tháng, chẳng có ai làm được điều đó cả. Họ chỉ bắt đầu thực hiện nhiệm vụ khi mặt trời mọc. Khoảng 2 giờ - 3 giờ sáng, mỗi phố lại có một người mang một cái trống nhỏ đánh theo nhịp ngũ liên, hô to để đánh thức mọi người dậy lo nấu nướng, kịp ăn uống trước khi mặt trời mọc. Cho đến khi mặt trời lặn, họ tuyệt đối không đụng đến thức ăn và nước uống. Khi mặt trời lặn xuống, một bữa ăn sẽ kết thúc quá trình chay tịnh trong ngày. Đó là một bữa tiệc đa dạng các loại đồ ăn với số lượng dồi dào. Sau cả một ngày không đụng đến đồ ăn thức uống thì điều này là cần thiết để cung cấp năng lượng cho các tín đồ. Các món tráng miệng là một chiếc bánh làm bằng lúa mì, đường, mật ong, nho khô và quả hạch.

Trong tháng Ramadan, mỗi ngày đều có những bữa ăn từ thiện được tổ chức ở những nơi công cộng cho người nghèo như một phần của việc sẻ chia.

- Đạo Hồi có những luật lệ rất nghiêm ngặt. Lễ hội Hồi giáo là ngày sinh của thánh Mohamed vào cuối tháng 2 đầu tháng 3. Trong lễ hội, rượu và thịt lợn bị cấm trong bữa ăn của họ. Họ chỉ được ăn thịt các loại động vật khác khi được chuẩn bị theo những qui định nghiêm ngặt của luật đạo. Họ thường chỉ định cụ thể những người hoặc cơ sở cụ thể để sản xuất, chế biến thịt các loại động vật mà họ sử dụng trong bữa ăn.

- Ở các nước khác, người Hồi giáo cũng chỉ đi ăn ở những nhà hàng không bán những món ăn được chế biến bằng thịt lợn và chỉ yên tâm khi trong nhà hàng có đầu bếp người Hồi giáo, nhưng bếp ăn này cũng chỉ được nhập thực phẩm từ cơ sở giết mổ đã tuân theo luật đạo Hồi.

- Người Hồi giáo thực hiện rất nghiêm ngặt và tự giác theo những qui định của thánh Kinh Coran. Món ăn thường dùng của người theo đạo Hồi là món thịt cừu, cơm nấu cari...Hầu như bất cứ người Hồi giáo nào cũng không ăn thịt lợn, thịt chó, thịt các con vật bị chết vì bị bệnh tật, thịt đã càyng thàn, không uống rượu, hút thuốc, dùng thuốc kích thích gây nghiện...Có người cho rằng chính vì thế những người đàn ông Ả-rập rất khỏe.

## 4.3 Đạo Do Thái

### 4.3.1 Sơ lược về đạo Do Thái

Do Thái giáo là một tôn giáo gắn liền với Kinh Thánh Do Thái và lịch sử dân tộc Israel. Do Thái giáo xem mình là mối quan hệ giao ước giữa Con cái Israel (sau này là, nhà nước Do Thái) với Thiên Chúa. Và như thế, nhiều người xem đây là tôn giáo thờ đấng thần đầu tiên. Nhiều phương diện của Do Thái giáo tuân theo các khái niệm về đạo đức và Luật Dân sự của phương Tây. Do Thái giáo là một trong những tôn giáo cổ xưa nhất mà vẫn còn được thực thi cho đến ngày hôm nay, và có rất nhiều sách thánh và truyền thống của đạo này là trung tâm của các tôn giáo khởi nguồn từ Abraham. Như vậy, lịch sử và những luân lý đạo đức của Do Thái giáo có ảnh hưởng ít nhiều đến các tôn giáo khác, bao gồm cả Kitô giáo và Hồi giáo.

Vì đại đa số người theo Do Thái giáo là người Do Thái nên tín đồ tôn giáo này cũng còn được gọi là người Do Thái. Năm 2007, dân số Do Thái ước tính khoảng 13.2 triệu người, trong đó có 41% sinh sống ở Israel.

### 4.3.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo đạo Do Thái.

- Những người theo đạo Do Thái có rất nhiều qui định nghiêm ngặt trong ăn uống. Theo qui định của đạo Do Thái, phạm là thực vật, các loại chim, gà đều có thể ăn. Đối với các loại thú, chỉ cho phép ăn các loại động vật chân có móng và động vật nhai lại, trên thực tế chỉ có thịt bò và thịt cừu là có thể ăn được. Đối với động vật thủy sinh, những giống không có vây, không có vảy, thì không được ăn. Đối với các loại thịt, sách luật pháp quy định:

1. Không được giết mổ các loại bò, dê, gia cầm già yếu, bệnh tật để lấy thịt đem bán, đối với các loài vật chết không bình thường cũng không được ăn.

2. Không được ăn thịt sống.

3. Không được uống máu, ăn tiết

4. Không được cùng ăn thịt bò, thịt cừu và sữa bò, sữa cừu trong một bữa.

5. Không được ăn mì ở dưới phúc mạc bò, cừu.

6. Không được ăn gân và móng bò, cừu

- Qui định khi giết mổ các loại bò, cừu, gia cầm, cần một nhát dao là chết ngay, không được phép kéo dài nỗi đau của súc vật. Do đã mổ thịt các loại thịt gia cầm, bò, cừu phải được chỉ bảo và huấn luyện của thầy, thông thường là cha truyền con nối từ đời này qua đời khác để giữ nghề. Các loại thịt bò, thịt cừu phải đảm bảo sạch sẽ và chuyên gia kiểm nghiệm. Chậu, bát đựng thịt bò, thịt cừu phải có giá đỡ của phái đã làm ra, khi đi xa những người theo đạo Do Thái phải đem theo chậu, bát của mình phù hợp với giáo quy để sử dụng trên đường. Nếu đã ăn hết thịt trong

chậu, bát thịt mang theo thì họ có thể ăn hoa quả, rau cho đỡ đói, thậm chí còn không được sử dụng những đồ dùng của quán ăn.

- Tôm, thịt lợn, thịt chim bị cấm trong thời gian cầu nguyện. Các thực phẩm được phép ăn là các loại cá có vây, có vảy; các loại động vật có móng, sừng từ 2 ngón trở lên và chỉ ăn khi các loại thực phẩm này đã được chuẩn bị theo luật đạo do thái, người do thái chỉ ăn thịt do chính người do thái giết mổ, chuẩn bị và bán riêng cho họ.

- Sữa và thịt không được sử dụng cùng trong một món ăn, các món ăn được chế biến từ 2 nguyên liệu này không được cho ăn cùng một bữa và phải cách ít nhất nhau 3 tiếng.

- Ngày thờ phụng chúa là từ lúc mặt trời mọc thứ 6 đến lúc mặt trời mọc lại thứ 7 hàng tuần, ngày này là ngày nghỉ không làm việc để thờ phụng chúa juda, buổi tối họ làm bánh mì cuộn thùng gọi là món challab, cắt khúc để ăn.

## **4.4 Hin du giáo**

### **4.4.1 Sơ lược về Hin du giáo**

Sau một thời gian hưng thịnh, đến khoảng thế kỷ VII, đạo Phật bị suy sụp ở ấn Độ. Nhân tình hình đó đạo Bàlamôn dần dần được phục hưng, đến khoảng thế kỷ VIII, IX đạo Bàlamôn đã bổ sung thêm nhiều yếu tố mới về đối tượng sùng bái, về kinh điển, về nghi thức tế lễ... Từ đó, đạo Bàlamôn được gọi là đạo Hindu, trước đây ta hay gọi là ấn Độ giáo.

Đối tượng sùng bái của đạo chủ yếu của đạo Hindu vẫn là ba thần Brama, Siva và Visnu. Thần Brama được thể hiện bằng một hình tượng có 4 đầu để chứng tỏ thần có thể nhìn thấu mọi nơi. Bốn tập kinh Vêđa chính là được phát minh ra từ 4 cái miệng của thần Brama. Thần Siva được thể hiện thành hình tượng có mắt thứ ba ở trên trán, luôn luôn cầm một cái đinh ba Siva thường cười bờ hoặc ngồi trên tấm da hổ, có những con rắn hổ mang quấn quanh cổ. Thần Siva là thần phá hoại những thứ mà thần Brama sáng tạo ra, nhưng Siva cũng có mặt sáng tạo. Sự sáng tạo ấy được thể hiện qua hình tượng linga - yoni mà nhân dân ấn Độ sùng bái. Liên quan đến thần Siva có nữ thần Kali (còn gọi là nữ thần Pácvati), vợ của thần Siva và thần Ganêxa, con trai của thần. Nữ thần Kali (Pavacti) được thể hiện thành hình tượng một phụ nữ mặt đen, miệng há hoác, lưỡi lè ra. Nữ thần cũng trang sức bằng những con rắn, đeo hoa tai bằng xác đàn ông, chuỗi hạt là những sọ người, mặt và ngực bôi đầy máu. Thần có 4 tay, một tay cầm gươm, một tay cầm một đầu người, còn hai tay nữa thì đưa ra để ban phúc lành. Trước kia có khi phải giết người để tế thần Kali, về sau chỉ cúng bằng dê cái. Thần Ganêxa tuy có hình thù kỳ dị đầu voi mình người nhưng đó là thần trí tuệ và thịnh vượng. Thần Visnu được quan niệm là đã giáng trần 9 lần. Trong sáu lần đầu, thần xuất hiện dưới dạng các động vật như cá, lợn rừng... Đến lần thứ 7, thần Visnu chính là Rama, nhân vật chính trong sử thi

Ramayana. Lần thứ 8, thần Visnu giáng thế thành thần Krisna. Thần Krisna thường bênh vực kẻ nghèo, chữa bệnh cho người mù, người điếc và làm cho người chết sống lại. Lần thứ 9, thần Visnu biến thành Phật Thích ca. Đây là một biểu tượng chứng tỏ đạo Hindu có tiếp thu một số yếu tố của đạo Phật, đồng thời đây cũng là một thủ đoạn để đạo Hindu thu hút các tín đồ đạo Phật cải giáo theo đạo Hindu. Đến kiếp thứ 10 tức là lần giáng sinh cuối cùng, thần Visnu sẽ biến thành thần Kali. Đó là vị thần sẽ hủy diệt thế giới cũ tội lỗi, tạo dựng thế giới mới với đạo đức trong sáng.

Ngoài các vị thần nói trên, các loài động vật như khỉ, bò, rắn, hổ, cá sấu, chim công, vẹt, chuột v.v... cũng là các thần đạo Hindu, trong đó được tôn sùng hơn cả là thần khỉ và thần bò. Thần khỉ Hanuman sở dĩ được tôn thờ vì có công giúp Rama (tức là Visnu) giết được quỷ Ravan để đưa Sita trở về quê hương. Vì vậy thần Hanuman được coi là thần Sức Mạnh và thần Trung thành. Để cúng thần Hanuman người theo đạo Hindu ăn chay vào ngày thứ ba hàng tuần. Hình thức ăn chay là ban ngày chỉ uống nước, tối mới được ăn. Thần bò Kamđênu được thần Krisna (kiếp thứ 8 của Visnu) chăn dắt, suốt đời đi theo Krisna. Thần Kamđênu được quan niệm là do thần Brama tạo ra đồng thời với đẳng cấp Balamôn và được coi là mẹ của hầu hết các thần. Vì vậy, cho đến nay, bò được coi là một con vật thiêng liêng. Tín đồ đạo Hindu không những kiêng ăn thịt bò mà còn không dùng những đồ dùng làm bằng da bò. Đạo Hindu cũng chia thành hai phái là phái thờ thần Visnu và phái thờ thần Siva. Mỗi buổi sáng, tín đồ phái Visnu dùng son vẽ lên trán, còn tín đồ phái Siva thì bôi lên lông mày một vạch ngang bằng than phân bò cái hoặc đeo ở tay, ở cổ cái linga. Tuy nhiên hai phái đó vẫn đoàn kết với nhau và có khi cùng cúng tế trong một ngôi đền.

Đạo Hindu cũng chú trọng thuyết luân hồi, cho rằng con người sau khi chết, linh hồn sẽ đầu thai nhiều lần. Mỗi lần đầu thai như vậy con người sẽ sung sướng hơn hay khổ cực hơn kiếp trước là tùy thuộc vào những việc làm của kiếp trước tức là quả báo (Karma)..Mahabharata, Bhagavad Gita và Ramayana là những tập trường ca, còn Purana là tập truyện cổ nói về sự sáng tạo, sự biến chuyển và sự hủy diệt của thế giới. Sau khi phục hưng, đạo Hindu được các vương công ấn Độ hết sức ủng hộ, do đó đã xây dựng nhiều ngôi chùa nguy nga và ban cấp cho rất nhiều ruộng đất, có khi lên đến hàng nghìn làng. Trong các chùa ấy đã tạc rất nhiều tượng thần để thờ. Các tượng thần đạo Hindu thường có hình thù kỳ dị đáng sợ như nhiều đầu, nhiều mắt, nhiều tay.... Trong các chùa lớn có tới hàng nghìn tu sĩ Balamôn và hàng nghìn vũ nữ. Khi tế lễ, các tu sĩ thường xoa dầu, xức nước hoa cho tượng, dùng thịt dê cùng các thức ăn uống khác để cúng thần. Trong khi cử hành lễ cúng, các thầy tu đọc kinh, còn các vũ nữ thì múa những điệu múa tôn giáo.

Về tục lệ, đạo Hindu cũng hết sức coi trọng sự phân chia đẳng cấp. Đến thời kỳ này, do sự phát triển của các ngành nghề, trên cơ sở 4 đẳng cấp cũ (varna) đã xuất hiện rất nhiều đẳng cấp nhỏ mới gọi là jati. Những đẳng cấp nhỏ này cũng có

sự phân biệt về địa vị xã hội rất khắt khe, đóng kín về mọi mặt và đời đời cha truyền con nối. Đặc biệt đạo Hindu hết sức khinh bỉ và ghê tởm tầng lớp lao động nghèo khổ phải làm các nghề bị coi là hèn hạ như quét rác, đồ tể, đao phủ, đốt than, đánh cá v.v... Những người làm các nghề đó bị coi là những người ô uế, không thể tiếp xúc được. Nếu những người sạch sẽ nhờ đụng chạm vào họ thì phải tẩy uế. Nếu nhiễm uế nhẹ thì chỉ cần vẩy nước thánh là được; nếu nặng thì phải rửa bằng nước tiểu bò, thậm chí phải uống một thứ nước gồm 5 chất của bò cái: sữa lỏng, sữa đặc, bơ, nước tiểu và phân.

#### **4.4.2 Tập quán và khẩu vị ăn uống theo đạo Hin Đu**

Đạo Hin Đu cấm ăn thịt bò và các chế phẩm từ chúng (theo họ bò là con vật linh thiêng), ngay cả sữa, người Hindu cũng không dùng sữa bò mà dùng sữa trâu. Đạo không cấm ăn thịt các loại động vật khác nhưng đa số người Hindu không ăn thịt và tự họ thích ăn chay. Lễ hội của họ thường tập trung vào những ngày cuối đông, đầu xuân:

+ Lễ hội Raksha Bandha là lễ hội khăng khít thắt chặt tình anh em, nam nữ đồng môn, kết thúc vào tháng 7 và tháng 8.

+ Janam ashtamin là lễ hội mừng ngày sinh của thần Krishna vào tháng 8

+ Dussebra là lễ hội chống quỷ dữ.

+ Pivali là ngày hội ỏnh sống vào ban ngày tháng 10, tháng 11.

Món ăn trong các ngày lễ hội trên sử dụng chủ yếu món samosas gồm chuối, kẹp mềm, rau.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bar và đồ uống, Trường Du lịch Hà Nội, 1998.
- Cơ sở văn hoá Việt Nam, NXB Văn hoá dân tộc, 2000.
- Đông A Sáng, Trà - Văn hoá đặc sắc Trung Hoa, NXB Văn hoá thông tin, 2004.
- Đinh Gia Khánh, Trên đường tìm hiểu văn hoá dân gian, NXB Khoa học xã hội, 1989.
- Hoàng Tuấn, Học thuyết âm dương và phương dược cổ truyền. NXB Văn hoá thông tin, 2001.
- Ngô Kinh Chính, Vương Miện Quĩ, GS Lương Kị Thứ dịch từ nguyên bản tiếng Trung, Đại cương lịch sử văn hoá Trung Quốc, NXB Văn hoá thông tin, 2000.
- Mai Khôi, Hương vị quê Hương, NXB Mĩ thuật, 1996. Ngô Tất Tố tác phẩm, NXB Văn học 1997, Tập 1, tập 2.
- Nguyễn Văn ánh, Đỗ Đình Hằng, Lê Đình Thuỷ, Hàn Quốc lịch sử & văn hoá, NXB Văn hoá, 1996.
- 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.
- Trần Quốc Vượng, Văn hoá Việt Nam tìm tòi và suy ngẫm, NXB Văn hoá dân tộc, 2000.
- Trương Lập Văn chủ biên; Hoàng Mộng Khánh dịch từ nguyên bản tiếng Trung, Triết học Phương Đông, NXB Khoa học xã hội, 2000.
- Thích Thanh Từ, Bước Đầu học Phật, Thành hội phật giáo TP. Hồ Chí Minh, 1991.
- Th Van Baarin; Trịnh Huy Hoà biên dịch, Hội Giáo, NXB Trẻ.
- Tô Hoài, truyện cũ Hà Nội, NXB Hà Nội, 1998.
- Toan ánh, Tìm hiểu phong tục Việt Nam, NXB Thanh niên, 1992.
- Từ Giấy, Phong cách ăn Việt Nam, NXB Y học, 1996.
- Thường thức trong gia đình, NXB Hà Nội, 1997.
- X.Carpusina và V. Carpusin, Lịch sử văn hoá thế giới - NXB Thế giới, 2004.
- Vũ Dương Ninh(chủ biên), Lịch sử văn minh thế giới, NXB Giáo dục, 1998.
- Vũ Hữu Nghị, Tìm hiểu Nhật Bản - NXB Khoa học xã hội, 1991.
- V.A. Pronnikov và I.D. Ladanov, Người Nhật, NXB tổng hợp Hậu Giang, 1990.
- Tìm hiểu lịch sử văn hoá Philippine NXB Khoa học xã hội, 2000.
- Trịnh Huy Hoà, Đối thoại với các nền văn hoá thế giới, NXB Trẻ.